



## SPECIFICHE COMPOSIZIONE ESERCIZI

### CORPO LIBERO

#### TUTTI GLI ELEMENTI PER ESSERE RICONOSCIUTI DEVONO AVERE L'ARRIVO CON PRECEDENZA DEI PIEDI.

- SERIE ACROBATICA MINI 3 – MINI 4:

- ➡ POSSONO ESSERE USATE IN SERIE ANCHE LE CAPOVOLTE
- ➡ SE LE CAPOVOLTE INDEITRO E/O AVANTI NON HANNO UN ROTOLAMENTO (ESEMPIO: DISCESA A GB TESE SENZA APPOGGIO DELLE MANI E QUINDI CONSEGUENTE "RIMBALZO") LA GINNASTA INCORRERÀ IN UNA PENALITÀ PER MANCANZA DI ROTOLAMENTO
- ➡ TUTTE LE SERIE DEVONO ESSERE COLLEGATE DIRETTAMENTE, SENZA SPOSTAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI (NO OSCILLAZIONE SPPLEMENTARE E NO SFLILARE LA GAMBA PER COLLEGARE UN ALTRO ELEMENTO ACRO)
- ➡ PER COLLEGARE LA CAPOVOLTA INDIETRO/CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE, SE UTILIZZATA COME SECONDO ELEMENTO IN UNA SERIE ACROBATICA, LA DISCESA DEVE ESSERE ESEGUITA A GAMBE PIEGATE. LA DISCESA A GAMBE TESE COMPORTA AD INTERRUZIONE DI SERIE
- ➡ LA CAPOVOLTA INDIETRO/CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE POSSONO ESSERE UTILIZZATE ANCHE SE ESEGUITE CON LA DISCESA A GAMBE TESE E CON L'APPOGGIO DELLE MANI SE INSERITE COME PRIMO ELEMENTO
- ➡ TUTTI GLI ELEMENTI UTILIZZATI PER LE SERIE ACROBATICHE NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LA SERIE MISTA
- ➡ LE SERIE ACROBATICHE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA DUE ELEMENTI DIFFERENTI
- ➡ ECCO ALCUNI ESEMPI DI SERIE UTILIZZABILI:

- CAPOVOLTA AVANTI + RUOTA
- VERTICALE CAPOVOLTA + RUOTA
- RUOTA + CAPOVOLTA INDIETRO
- RUOTA + RUOTA 1 MANO
- VERTICALE CAPOVOLTA + CAPOVOLTA AVANTI

- **SERIE GINNICA DIRETTA E INDIRETTA MINI 3**

➡ NELLE SERIE INDIRETTE LO SPOSTAMENTO TRA UN SALTO GINNICO E L'ALTRO DEVE ESSERE EVIDENTE:

- GATTO + PASSO + GATTO = NO
- GATTO + PASSO + PASSO + GATTO = NO
- GATTO + CHASSÈ + GATTO = OK
- GATTO + PASSO + CHASSÈ + GATTO = OK

➡ È CONSETITO L'UTILIZZO DI DUE ELEMENTI UGUALI PER SODDISFARE L'ESIGENZA DELLA SERIE:

- PENNELLO + PENNELLO OK
- GATTO CHASSÈ + GATTO OK

➡ QUALORA UNIATE LE VARIE SERIE RICORDARSI CHE IL SECONDO ELEMENTO RIPETUTO NON VIENE CONTEGGIATO ALL'INTERNO DEGLI ELEMENTI VALIDI. ESEMPIO:

- LA SERIE COMPOSTA DA GATTO + CHASSE + GATTO+ RACCOLTO NON È CORRETTA IN QUANTO IL SECONDO GATTO NON È UN ELEMENTO VALIDO. UNA SERIE VALIDA POTREBBE ESSERE SFORBICIATA + GATTO + CHASSE + GATTO, IN QUESTO MODO HO SIA LA SERIE DIRETTA CHE INDIRETTA.
- LA SERIE COMPOSTA DA PENNELLO + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI NON È VALIDA. PER ESSERE CORRETTA BISOGNA METTERE LA CAPOVOLTA COME PRIMO ELEMENTO: CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO + PENNELLO + PENNELLO

- **ELEMENTI BONUS:**

➡ SE ALL'INTERNO DELL'ESERCIZIO SONO PRESENTI PIÙ DI DUE ELEMENTI BONUS SI PRENDERANNO I DUE ELEMENTI VALORE B UTILI ED I RESTANTI VERRANNO CONTEGGIATE COME A, PRENDENDO IL BONUS NORMALMENTE (PER MINI3 E MINI4 MAX 0.40)

➡ GLI ELEMENTI VERRANNO CONTEGGIATI CON IL LORO VALORE DA CDP UISP PER LA CATEGORIA DI RIFERIMENTO, ANCHE IN CASO DI CADUTA

➡ QUALORA LA GINNASTA PORTASSE PIÙ DI UN ELEMENTO DI VALORE SUPERIORE RISPETTO AL SUO PROGRAMMA, GLI ELEMENTI "EXTRA" NON VERRANNO CONTEGGIATI MA SARANNO PENALIZZATI

- **SERIE ACROBATICHE PRIMA CATEGORIA:**

- ➡ LA SERIE INDIETRO PUÒ ESSERE COMPOSTA ANCHE CON LA CAPOVOLTA INDIETRO E CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE. SE INSERITA COME SECONDO ELEMENTO NON PUÒ AVERE UNA DISCESA A GAMBE TESE PERCHÉ INCORREBBE IN "INTERRUZIONE DI SERIE"
- ➡ LA SERIE AVANTI NON PUÒ UTILIZZARE LE CAPOVOLTE AVANTI E LA VERTICALE CAPOVOLTA/LE CAPOVOLTA
- ➡ GLI ELEMENTI ACROBATICI NON POSSONO ESSERE RIPETUTI E DEVONO ESSERE PRESI IN CELLE DIFFERENTI
- ➡ POSSO UTILIZZARE LA CAPOVOLTA AVANTI E LA VERTICALE CAPOVOLTA PER COMPORRE LA SERIE MISTA

- **SERIE GINNICA PRIMA CATEGORIA**

- ➡ PER OTTENERE L'ABBUONO POSSO ESEGUIRE UNA SERIE GINNICA DIRETTA DI TRE ELEMENTI, UNA SERIE GINNICA INDIRETTA DI TRE ELEMENTI O UNA SERIE DIRETTA + INDIRETTA. ESEMPI:
  - GATTO 360\* + GATTO + ENJAMBÈÈ SUL POSTO APERTURA SOPRA I 135° = B+A+B DIRETTA
  - SFORBICIATA + CHASSÈ + ENJAMBÈÈ SOPRA I 135° + CHASSÈ + ENJAMBÈÈ LATERALE = A+B+C INDIRETTA
  - SISSONE SOPRA I 135° + GATTO + CHASSÈ + ENJAMBÈÈ CAMBIO = B+A+C DIRETTA + INDIRETTA

- **SERIE ACROBATICHE SECONDA CATEGORIA:**

- ➡ NON È POSSIBILE UTILIZZARE LE CAPOVOLTE AVANTI/INDIETRO E LA VERTICALE CAPOVOLTA PER LA COMPOSIZIONE DELLE SERIE ACROBATICHE
- ➡ È POSSIBILE UTILIZZARE LA CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE PER LA COMPOSIZIONE DELLA SERIE ACROBATICA INDIETRO

- **ABBUONO SERIE MISTA:**

- ➡ IL PIVOT DEVE ESSERE INSERITO COME PRIMO O ULTIMO ELEMENTO PER POTER OTTENERE L'ABBUONO
- ➡ PER EVITARE POSSIBILI INTERRUZIONI DI SERIE SI CONSIGLIA DI EVITARE COMPOSIZIONI DI DIFFICILE COLLEGAMENTO:
  - COLLEGARE UN SALTO CON ARRIVO AD UN PIEDE CON UN ELEMENTO ACROBATICO CON PARTENZA A PEIDI PARI COMPORTA AD UNA PROBABILE PERDITA DI SERIE (SPOSTAMENTO DEI PIEDI, DOPPIO CARICAMENTO CON LE GAMBE, SPOSTAMENTO DEL BUSTO, ECC..)

- **TERZA CAT. SERIE ACROBATICHE:**

- ➡ DOVE VIENE RICHIESTA UNA SERIE ACROBATICA CON FASE DI VOLO NON È NECESSARIO INSERIRE UN SALTO ACROBATICO. AD ESEMPIO:
  - RIBALTATA 1 + RONDATA = SERIE AVANTI OK
  - RIBALTATA 1 – RIBALTATA 2 = SERIE AVANTI OK
  - FLIC SMEZZATO + FLIC UNITO = SERIE INDIETRO OK

➤ RONDATA + FLIC = SERIE INDIETRO OK

↻ LE SERIE ACROBATICHE AVANTI POSSONO ESSERE COMPOSTE ANCHE DA ELEMENTI UGUALI, ESEMPI:

➤ SALTO AVANTI + SALTO AVANTI

➤ RIBALTATA 1 + RIBALTATA 1

- **TERZA/QUARTA/QUINTA CAT. SERIE MISTA:**

↻ POSSONO ESSERE UTILIZZATI GLI ELEMENTI ACROBATICI ANCHE SENZA FASE DI VOLO COME AD ESEMPIO LA VERTICALE, CON O SENZA ROTAZIONE. LA DISCESA È LIBERA.

- **SERIE GINNICA DALLA TERZA IN POI:**

↻ COME SPECIFICATO SUL PROGRAMMA DALLA TERZA CATEGORIA IN POI SI POTRANNO UTILIZZARE SOLO SALTII LEAP O HOP. QUINDI NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL SISSONNE PER COMPORRE LA SERIE GINNICA;

↻ È CONSIGLIABILE INSERIRE NELL'ESERCIZIO LA SERIE GINNICA PRIMA DEGLI STESSI SALTII PROVENIENTI DALLA STESSA MATRICE CON ROTAZIONE, ESEMPIO:

➤ ENJAMBÈÈ CAMBIO + ENJAMBÈÈ [SERIE GINNICA] INSERITA PRIMA DELL' ENJAMBÈÈ CAMBIO CON MEZZO GIRO

↻ È CONSIGLIABILE NON INSERIRE NELLA SERIE GINNICA DUE SALTII DELLA STESSA MATRICE DI CUI UNO CON ROTAZIONE/ANELLO. QUESTO PERCHÉ IN CASO DI SVALUTAZIONE DEL SALTO CON ROTAZIONE/ANELLO, PER MANCATA ROTAZIONE O ANELLO NON COMPLETO, LA SERIE NON VIENE ASSEGNATA PERCHÉ VENGONO RICONOCIUTI DUE ELEMENTI UGUALI. ESEMPIO:

➤ ENJAMBÈÈ CAMBIO + ENJAMBÈÈ CAMBIO CON MEZZO GIRO/ANELLO = ENJAMBÈÈ CAMBIO + ENJAMBÈÈ CAMBIO = NO SERIE

➤ ENJAMBÈÈ CAMBIO AD ANELLO + ENJAMBÈÈ CAMBIO = ENJAMBÈÈ CAMBIO + ENJAMBÈÈ CAMBIO = NO SERIE

## TRAVE

### TUTTI GLI ELEMENTI PER ESSERE RICONOSCIUTI DEVONO AVERE L'ARRIVO CON PRECEDENZA DEI PIEDI.

- **FINO ALLA SECONDA CATEGORIA:**

↻ GLI ELEMENTI GINNICI SPINTA A DUE PIEDI ESEGUITI LATERALMENTE AVRANNO UN VALORE MAGGIORE RISPETTO ALL'ESECUZIONE TRASVERSALE;

↻ SI POSSONO RIPETERE I SALTII GINNICI ESEGUITI LATERALMENTE ANCHE IN POSIZIONE TRASVERSALE, IN QUANTO VALUTATI SALTII DIFFERENTI;

- **MINI 3/4 - ELEMENTI ACROBATICI:**

➡ GLI ELEMENTI ACROBATICI POSSONO ESSERE ESEGUITI SIA IN ENTRATA CHE IN USCITA, OLTRE CHE SOPRA L'ATTREZZO. ESEMPI DI ELEMENTI ACROBATICI CHE SODDISFANO L'ESIGENZA ANCHE SE ESEGUITI IN ENTRATA O USCITA:

- SQUADRA DIVARICATA 2"
- CAPOVOLTA DI ENTRATA ARRIVO ALLA SEDUTA LIBERO
- RUOTA IN USCITA
- RONDATA IN USCITA

➡ SQUADRA IN ENTRATA:

- LA PARTENZA DEVE ESSERE FRONTE TRAVE A PIEDI UNITI PER NON INCORRERE IN PENALITÀ;
- LA GINNASTA PUÒ ESEGUIRE L'ENTRATA PIEGANDO E POI DISTENDENDO LE GAMBE SENZA INCORRERE IN PENALITÀ, PURCHÈ LA FLESSIONE DELLE GAMBE NON CORRISPONDA AD UNA PERDITA DI EQUILIBRIO;

➡ SEDIOLINA IN ENTRATA:

- PER ESSERE ASSEGNATA IN ENTRATA LA GINNASTA NON DEVE MAI TOCCARE LA TRAVE CON IL BACINO;
- QUALORA LA GINNASTA PARTE SEDUTA SULLA TRAVE E SUCCESSIVAMENTE SI METTE IN POSIZIONE DI SEDIOLINA LE VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ. LA PARTENZA DEVE ESSERE NON ALL'APPOGGIO.

- **MINI 3/4 - ABBUONO ENTRATA CODIFICATA:**

- ➡ È POSSIBILE UTILIZZARE LE ENTRATE SIA ACROBATICHE CHE GINNICHE PRESENTI DEL CDP UISP PER POTER OTTENERE QUESTO ABBUONO
- ➡ L'ENTRATA IN ENJAMBÈÈ [C] QUALORA FOSSE SOTTO I 90° SI DECLASSA AD [A] ENTRATA SPINTA UN PIEDE DA CODICE UISP

- **PRIMA CAT. ABBUONO:**

➡ L'ABBUONO PUÒ ESSERE PRESO CON GLI ELEMENTI IN ENTRATA MA NON IN USCITA. ESEMPIO:

- CAPOVOLTA AVANTI IN ENTRATA + PENNELLO = OK ABBUONO
- GATTO + RONDATA IN USCITA = NO ABBUONO

➡ PER LA COMPOSIZIONE DELLE SERIE NON È POSSIBILE UTILIZZARE:

- PONTE + ROVESCIATA
- VERTICALE DI PASSAGGIO
- VERTICALE TENUTA 2"

- **SECONDA CAT. ABBUONO:**

- ➡ GLI ELEMENTI GINNICI ESEGUITI LATERALMENTE SONO ELEMENTI DIVERSI DA QUELLI ESEGUITI NORMALMENTE SU TRAVE
- ➡ È CONSIGLIABILE, VISTA LA DIFFICOLTÀ DELLE SERIE LATERALI, INSERIRE NELL'ESERCIZIO UN'ALTRA SERIE GINNICA ESEGUITA IN POSIZIONE TRASVERSALE E NON LATERALE. IN QUESTO MODO SI EVITA DI PERDERE L'ESIGENZA DELLA SERIE GINNICA

- **DALLA TERZA CATEGORIA IN POI:**

- ➡ GLI ELEMENTI GINNICI SPINTA A DUE PIEDI ESEGUITI LATERALMENTE AVRANNO UN VALORE MAGGIORE RISPETTO ALL'ESECUZIONE TRASVERSALE, ESEMPIO:
  - ENJAMBÈÈ SPINTA A DUE PIEDI DA B PASSA A C
- ➡ NON SI POSSONO RIPETERE I SALTI GINNICI ESEGUITI LATERALMENTE ANCHE IN POSIZIONE TRASVERSALE, POICHÉ SONO LO STESSO SALTO. VALE L'ORDINE CRONOLOGICO DI ESECUZIONE;

- **TERZA CAT. ABBUONO:**

- ➡ LA SERIE MISTA PUÒ ESSERE ESEGUITA IN ENTRATA. ESEMPIO:
  - CAPOVOLTA AVANTI IN ENTRATA + COSACCO = B+A SERIE OK

- **QUARTA/QUINTA CAT. SERIE ACRO:**

- ➡ NON È POSSIBILE FARE LA SERIE ACROBATICA CON ELEMENTO IN ENTRATA O IN USCITA

- **QUARTA CAT. ABBUONI:**

- ➡ NON POSSONO ESSERE PRESI IN COMBINAZIONE. ESEMPIO:
  - CAPOVOLTA D'ENTRATA + VERTICALE CAPOVOLTA + ENJAMBÈÈ PARI = NO SERIE ACRO B + B – OK SERIE MISTA B + B
  - CAPOVOLTA D'ENTRATA + ENJAMBÈÈ SPINTA A DUE PIEDI = OK SERIE MISTA B + B
  - VERTICALE CAPOVOLTA + CAPOVOLTA AVANTI SENZA MANI = OK SERIE ACRO B + B
- ➡ È POSSIBILE UNIRE LA SERIE ACROBATICA CON LA SERIE MISTA, ESEMPIO:
  - CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + FLIC SMEZZATO + ENJAMBÈÈ SUL POSTO [C+B+B]
  - VERTICALE CAPOVOLTA + CAPOVOLTA SENZA MANI + RACCOLTO MEZZO GIRO [B+B+B]

- **QUINTA CAT. ABBUONI:**

- ➡ È POSSIBILE UNIRE LA SERIE ACROBATICA CON LA SERIE MISTA, ESEMPIO:
  - CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + FLIC SMEZZATO + ENJAMBÈÈ SUL POSTO [C+B+B]

➤ ENJAMBÈÈ CAMBIO + FLIC SMEZZATO + FLIC SMEZZATO [C+B+B]

- **BONUS:**

➡ QUALORA LA GINNASTA PORTASSE PIÙ DI UN ELEMENTO DI VALORE SUPERIORE RISPETTO AL SUO PROGRAMMA, GLI ELEMENTI "EXTRA" NON VERRANNO CONTEGGIATI MA SARANNO PENALIZZATI

- **SESTA CAT. D:**

➡ PER LE SERIE ACROBATICHE BISOGNA UTILIZZARE ELEMENTI DIFFERENTI

➡ LE CAPOVOLTE, I ROTOLAMENTI ACROBATICI, LE VERTICALI, ELEMENTI DI TENUTA NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LE SERIE ACROBATICHE

➡ GLI ELEMENTI GINNICI SPINTA A DUE PIEDI ESEGUITI LATERALMENTE AVRANNO UN VALORE MAGGIORE RISPETTO ALL'ESECUZIONE TRASVERSALE, ESEMPIO:

➤ ENJAMBÈÈ SPINTA A DUE PIEDI DA B PASSA A C

➡ NON SI POSSONO RIPETERE I SALTI GINNICI ESEGUITI LATERALMENTE ANCHE IN POSIZIONE TRASVERSALE, POICHÉ SONO LO STESSO SALTO. VALE L'ORDINE CRONOLOGICO DI ESECUZIONE;

- **SESTA C:**

➡ PER LE SERIE ACROBATICHE POSSONO ESSERE UTILIZZATI ANCHE ELEMENTI UGUALI

➡ LE CAPOVOLTE, I ROTOLAMENTI ACROBATICI, LE VERTICALI, ELEMENTI DI TENUTA NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LE SERIE ACROBATICHE

➡ GLI ELEMENTI GINNICI SPINTA A DUE PIEDI ESEGUITI LATERALMENTE AVRANNO UN VALORE MAGGIORE RISPETTO ALL'ESECUZIONE TRASVERSALE, ESEMPIO:

➤ ENJAMBÈÈ SPINTA A DUE PIEDI DA B PASSA A C

➡ NON SI POSSONO RIPETERE I SALTI GINNICI ESEGUITI LATERALMENTE ANCHE IN POSIZIONE TRASVERSALE, POICHÉ SONO LO STESSO SALTO. VALE L'ORDINE CRONOLOGICO DI ESECUZIONE;

## **PARALLELE**

**TUTTI GLI ELEMENTI PER ESSERE RICONOSCIUTI DEVONO AVERE L'ARRIVO CON PRECEDENZA DEI PIEDI.**

- **MINI 3/4 ENTRATA CODIFICATA:**

➡ ATTENZIONE AL CODICE UISP: È STATA INSERITA L'ENTRATA ALL'APPOGGIO FRONTALE COME ENTRATA CODIFICATA

- **PRIMA CAT.:**

- ➡ È POSSIBILE ESEGUIRE L'ESERCIZIO SU DUE STAGGI, NON È OBBLIGATORIO
  - SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE IN CAPOVOLTA = OK
  - USCITA IN FIORETTO O ALTRE USCITE DALLO STAGGIO SUPERIORE = OK

- **SECONDA CAT.:**

- ➡ SALITA IN CAPOVOLTA ALLO STAGGIO SUPERIORE = SI VD E VALORE B COME ELEMENTO
- ➡ SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE IN APPOGGIO FRONTALE CON SPINTA DEI PIEDI = NO EC SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE MA OK PER FARE L'USCITA DALLO S.S. E OTTENERE COSÌ IL LAVORO SU DUE STAGGI
- ➡ ESERCIZIO ESEGUITO SOLO SULLO STAGGIO BASE = ESERCIZIO NULLO
- ➡ USCITA IN CAPOVOLTA DALLO STAGGIO SUPERIORE: OK

- **TERZA/QUARTA/QUINTA CAT.:**

- ➡ È POSSIBILE UTILIZZARE LO SLANCIO NON ALLA VERTICALE COME ELEMENTO A CODIFICATO
- ➡ È POSSIBILE UTILIZZARE UN ELEMENTO DEL CODICE UISP PER SODDISFARE L'ESIGENZA DI COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO PER IL NUMERO DEGLI ELEMENTI. ALCUNI ESEMPI (GUARDARE IL CDP UISP):
  - KIPPE BREVE = A
  - MEZZA VOLTA = A