UISP sportpertutti
Lega Le Ginnastiche

PROGRAMMI GAF 2015

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 D junior, senior
SESTA C junior, senior
SESTA A/B livello unico

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

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

N.B. Il Programma Tecnico e l'allegato entrano in vigore dal 1 gennaio 2016

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 FGI

Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un' altra, per la classifica e l'inserimento nelle categorie UISP GAF 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

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA QUARTA – QUINTA E SPECIALITA' di QUARTA E QUINTA

<table>
<tr><td colspan="2">Anno di nascita</td><td>11</td><td>10</td><td>09</td><td>08</td><td>07</td><td>06</td><td>05</td><td>04</td><td>03</td><td>02</td><td>01</td><td>00</td><td>89 e precedenti</td></tr>
<tr><td>2016</td><td colspan="3"></td><td colspan="5">JUNIOR</td><td colspan="6">SENIOR</td></tr>
<tr><td>2017</td><td colspan="4"></td><td colspan="4">JUNIOR</td><td colspan="6">SENIOR</td></tr>
<tr><td>2018</td><td colspan="5"></td><td colspan="4">JUNIOR</td><td colspan="5">SENIOR</td></tr>
<tr><td>2019</td><td colspan="2"></td><td colspan="4">JUNIOR</td><td colspan="7">SENIOR</td></tr>
</table>

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA SESTA A/B

<table>
<tr><td colspan="2">Anno di nascita</td><td>11</td><td>10</td><td>09</td><td>08</td><td>07</td><td>06</td><td>05</td><td>04</td><td>03</td><td>02</td><td>01</td><td>00</td><td>89 e precedenti</td></tr>
<tr><td>2016</td><td colspan="3"></td><td colspan="10">CLASSIFICA UNICA</td></tr>
<tr><td>2017</td><td colspan="4"></td><td colspan="9">CLASSIFICA UNICA</td></tr>
<tr><td>2018</td><td colspan="5"></td><td colspan="8">CLASSIFICA UNICA</td></tr>
<tr><td>2019</td><td colspan="2"></td><td colspan="11">CLASSIFICA UNICA</td></tr>
</table>

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA SESTA C - QUARTA CAMPIONATO D

<table>
<tr><td colspan="2">Anno di nascita</td><td>11</td><td>10</td><td>09</td><td>08</td><td>07</td><td>06</td><td>05</td><td>04</td><td>03</td><td>02</td><td>01</td><td>00</td><td>99 e precedenti</td></tr>
<tr><td>2016</td><td colspan="11">JUNIOR</td><td colspan="3">SENIOR</td></tr>
<tr><td>2017</td><td colspan="2"></td><td colspan="8">JUNIOR</td><td colspan="4">SENIOR</td></tr>
<tr><td>2018</td><td colspan="2"></td><td colspan="5">JUNIOR</td><td colspan="6">SENIOR</td></tr>
<tr><td>2019</td><td></td><td colspan="6">JUNIOR</td><td colspan="6">SENIOR</td></tr>
</table>

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

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

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

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.**

- **Ogni anno saranno controllate le classifiche regionali per confermare l'ammissione ai Campionati Nazionali UISP GAF delle ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Regionali. Interregionali UISP Le Ginnastiche individuali e di specialità.**

- ***Per i passaggi di categoria relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAF consultare le tabelle su: fogli di aggiornamento passaggi Gaf***

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

INDICAZIONI INGRESSO DELLE GINNASTE FGI AI CAMPIONATI GAF/ACROBATICA

UISP LEGINNASTICHE anno sportivo 2015/2016

- Le ginnaste che hanno partecipato e parteciperanno al Campionato di Serie D sono ammesse dalla Prima Categoria in poi.
- Le ginnaste che hanno partecipato (2014//2015) e partecipano alle gare speciali e al Torneo GpT 2015/2016 sono ammesse dalla Prima Categoria in poi ad eccezione delle ginnaste della GpT FGI 1° livello che sono ammesse in Mini 4.
- Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C1 2015 presentando 2, 3 o 4 attrezzi sono ammesse al Campionato UISP GAF nella Terza Categoria.
- Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C1 2015 presentando 1 attrezzo sono ammesse al Campionato UISP GAF nella Seconda Categoria.
- Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C2 2015 presentando 3 o 4 attrezzi sono ammesse al Campionato UISP GAF nella Terza Categoria.
- Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C1 2015 presentando 2 attrezzi sono ammesse al Campionato UISP GAF nella Seconda Categoria.
- Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C1e C2 2015 Nazionale qualificandosi tra le prime 5 a livello regionale, interregionale e nazionale presentando 3 o 4 attrezzi sono ammesse al Campionato UISP GAF nella Categoria Terza ELITE.
- Le ginnaste che hanno partecpartecipano al Campionato di Serie C1 2015 Nazionale qualificandosi tra le prime 5 a livello regionale, interregionale e nazionale presentando 3 o 4 attrezzi sono ammesse al Campionato UISP GAF nella Categoria Terza ELITE.

- Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C3 A – C3 B 2015 e presentano uno o due attrezzi in gara sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Prima Categoria in poi.
- Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C3A e C3 B 2015 e presentano 3 o 4 attrezzi sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Seconda Cat. a in poi.
Le ginnaste FGI che disputano il Campionato di serie C3 A e C3 B 215 e che si sono classificate nelle prime 5 posizioni a livello regionale, interregionale e nazionale presentando 3 o 4 attrezzi sono ammesse al Campionato UISP GAF di Seconda Categoria èlite.
- - Le ginnaste FGI che disputano il Campionato di serie C3 A e C3 B 215 e che si sono classificate nelle prime 5 posizioni a livello regionale, interregionale e nazionale presentando 1 attrezzo sono ammesse al Campionato UISP GAF di Seconda Categoria.

- Le ginnaste che hanno partecipato e partecipano al Campionato di Categoria L1 ed al Torneo allieve sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Seconda Categoria in poi.
- Le ginnaste che hanno partecipato e partecipano al Campionato di Cat. L2 sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Terza Categoria in poi.
.- Le ginnaste che hanno disputato e disputano i Campionati Torneo allieve e Categoria L1 e L2 e che in classifica occupano le prime 5 posizioni a livello regionale, interregionale e nazionale disputeranno Il Campionato UISP individuale di seconda, terza, quarta nella Categoria èlite.

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

N. B. 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.
- Le ginnaste che hanno partecipato e partecipano al Campionato Specialità FGI 2014/2015 se, non sono salite sul podio a livello regionale, interregionale e nazionale sono ammesse al Campionato UISP GAF di Quarta D oppure dalla Quarta Categoria in poi.
- Le ginnaste che hanno partecipato e partecipano al Campionato di Specialità FGI 2013/2014 se sono salite sul podio a livello regionale, interregionale e nazionale sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quarta Categoria in poi.
Le ginnaste che hanno partecipato e partecipano al Campionato di Categoria L3 sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quarta Cat. in poi.
Le ginnaste che hanno partecipato o partecipano al Campionato di Categoria FGI L4 sono ammesse a partecipare al Campionato UISP dalla Quinta Cat. in poi.
Le ginnaste che hanno partecipato e partecipano al Campionato serie B1 FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quarta in poi.
Per le ginnaste junior e senior che presentano al massimo 2 attrezzi nel Campionato di serie B 1 (comprese le allieve nate nel 2004) possono accedere al Campionato UISP GAF di Sesta Categoria C oppure dalla Quarta Categoria in poi..
Le ginnaste che hanno partecipato e partecipano al Campionato serie B2 FGI sono ammesse al Campionato di Quarta D UISP GAF oppure dalla Quarta Categoria in poi.
Per le ginnaste junior e senior che presentano al massimo 2 attrezzi nel Campionato di serie B 2 (comprese le allieve nate nel 2004) possono accedere al Campionato di Quarta D UISP GAF oppure dalla Quarta Categoria in poi.
Le ginnaste parteciperanno al Campionato di serie B Nazionale FGI FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF in Sesta Categoria (programma Campionati A/B - C).
Le ginnaste che hanno partecipato e partecipano al Campionato di Categoria (junior e senior) FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF in Sesta Categoria (programma Campionati A/B).
Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di A1 FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF in Sesta Categoria (programma Campionato A/B). Per le ginnaste junior e senior che presentano al massimo 2 attrezzi nel Campionato di serie A1 (comprese le allieve nate nel 2004) possono accedere al Campionato UISP GAF di Sesta Categoria Campionato A/B).
Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di A2 nel 2014/2015 FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF in Sesta Categoria (programma Campionato A/B). Per le ginnaste junior e senior che presentano al massimo 2 attrezzi nel Campionato in serie A2 (comprese le allieve nate nel 2004 possono accedere al Campionato UISP GAF di Sesta Categoria Campionato A/B).

COORDINATORE UISP GAF Sara Vacchini

COORDINATORE UISP ACROBATICA Paola Vasta

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

Categoria Quarta

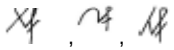
Categoria Quarta Specialità SI POSSONO PRESENTARE SOLO 2 ATTREZZI - CLASSIFICA DI SPECIALITA' PER ATTREZZO

VOLTEGGIO **valori CdP FIG agg. + salti codificati dalla UISP**	**Tavola** **Juniores h m 1,05** **Juniores/ Seniores h m 1,25**	**Valore dei salti:** **punti 4.00** fino a punti 2.90 del CdP FIG agg.	**Valore dei salti:** **punti 5.00** da p.3.00 in poi del CdP FIG agg.	**Classifica :** **2 salti uguali o differenti.** **Vale il migliore**	
PARALLELE **Lavoro su 2 staggi.**	Difficoltà richieste:6 **elementi** codificati scelti dal CdP FIG agg. L'esercizio deve contenere: 4 A **2 B** • un elemento di valore superiore può sostituisce quello di valore inferiore	1-EC Tempo di kippe o kippe 2 -EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale (ok)	3 -EC Un cambio di staggio (è richiesto elemento codificato per salire allo staggio alto – ok kippe).	4 -EC eseguire un giro vicino allo staggio (gruppi 2,4,5) minimo A.	5 -EC Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro). • penalità specifiche CdP FIG agg. e UISP GAF
TRAVE **Trave alta** **durata esercizio min. 50", max 1'e 30"**	Difficoltà richieste: **5 elementi** codificati scelti dal CdP FIG agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici **3 B** • un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer.	1-EC SG di 2 elem. ginnici **differenti**, di cui 1 salto con divaricata di 180° *(sagittale o laterale)* o in posizione carpiata divaricata CON UN SALTO SPINTO AD 1 PIEDE 2 -EC piroetta minimo A	3 -EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP FIG agg. (es: ok) oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore B	4 -EC Elemento ACRO in differente direzione Escluso entrata e uscita - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff	5 -EC uscita acrobatica CODIFICATA minimo di valore A scelta dal CdP FIG agg • un elem. può soddisfare più di una EC • penalità specifiche CdP FIG agg. e UISP GAF
CORPO LIBERO **Esercizio eseguito sulla pedana con le direzioni** **durata esercizio min. 50" max 1' e 30"**	Difficoltà richieste**: 8 elementi** codificati scelti dal CdP FIG agg L'esercizio deve contenere 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici **3 B** . • un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer.	1 -EC una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo (non è richiesto il salto). **2 -EC una linea Acro diretta minimo di 3 elem. differenti con elementi con fase di volo di cui uno deve essere un salto.**	3 -EC Salti acrobatici in differente direzione (ok. , ,) avanti/laterale - dietro - avanti/laterale = stessa direzione - dietro = direzione diff	4 -EC 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	5 -EC Uscita: una linea acrobatica composta MINIMO da 2 elementi * Una linea acrobatica è formata da minimo un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo).

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

Categoria Quinta

Categoria Quinta Specialità SI POSSONO PRESENTARE SOLO 2 ATTREZZI - CLASSIFICA DI SPECIALITA' PER ATTREZZO

VOLTEGGIO **valori CdP FIG agg. + salti codificati dalla UISP**	**Tavola** **Juniores h m 1,05** **Juniores/Seniores h m 1,25**	**Valore dei salti:** **punti 4.00** fino a punti 2.90 del CdP FIG agg.	**Valore dei salti:** **punti 5.00** da p.3.00 in poi del CdP FIG agg.	**Classifica –** **2 salti uguali o differenti.** **Vale il migliore** .	
PARALLELE **Lavoro su 2 staggi.** • un elemento di valore superiore può sostituisce quello di valore inferiore	Difficoltà richieste: 8 **elementi** codificati scelti dal CdP FIG agg. L'esercizio deve avere: 4 A **3 B** **1 C**	1 -EC Tempo di kippe o kippe 2 -EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale	3 -EC UN ELEMENTO CODIFICATO PER IL cambio di staggio (SB- SA OPPURE SA-SB)	4 -EC - eseguire un giro vicino allo staggio B (gruppi 2,4,5) minimo A.	5 -EC - Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro). • penalità specifiche CdP FIG agg. e UISP GAF
TRAVE **Trave alta** **durata esercizio min. 50", max 1'e 30"**	Difficoltà richieste: **5 elementi** codificati scelti dal CdP FIG agg. L'esercizio deve avere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici **3 B** **2 C** • un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer	1 -EC - SG di 2 elem. differenti con un salto in divaricata apertura 180°**sagittale *o laterale* o in posizione carpiata divaricata CON UN SALTO SPINTO AD 1 PIEDE** 2 -EC piroetta minimo A	3 -EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP 2013 agg. oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore C	4 -EC Elemento ACRO in differente direzione Escluso entrata e uscita - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff	5 -EC uscita CODIFICATA minimo B dal CdP FIG agg. • un elem. può soddisfare più di una EC • penalità specifiche CdP 2013 agg. e UISP GAF
CORPO LIBERO **Esercizio eseguito sulla pedana con le direzioni** **durata esercizio min. 50" max 1' e 30"**	Difficoltà richieste: **8 elementi** codificati scelti dal CdP FIG agg. L'esercizio deve avere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici **3 B** **2 C** • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore	1 - EC una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo di **CUI UNO DEVE ESSERE UN SALTO TESO CON O SENZA AVVITAMENTO**. (anche 180°) **2 -EC una linea Acro diretta minimo di 3 elem. differenti con elementi con fase di volo di cui uno deve essere un salto.**	3 -EC Salti acrobatici in differente direzione. avanti/laterale - dietro (ok. ) - avanti/laterale = stessa direzione - dietro = direzione diff	4 -EC 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.	5 - EC 5 -EC Uscita: una linea acrobatica composta da MINIMO 2 elementi acrobatici con UN salto B

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

Categoria Sesta – Campionato A/B

Programma CdP GAF FIG AGGIORNATO – concorso modificato junior-senior

Classifica unica

Categoria Sesta – Campionato C - CdP FIG aggiornato

VOLTEGGIO **Tavola h. 1,25 m**	**Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP FIG agg.**				
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
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 divaricata **CON UN SALTO SPINTO AD 1 PIEDE 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 Gli elementi POSSONO ESSERE ANCHE UGUALI	4 EC – Elementi acro in differente 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
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 – 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 di 360° 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

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

Categoria Sesta – Campionato QUARTA D - CdP FIG 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 FIG 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 **Tavola h. 1,25 m** **2 pedane sovrapposte sono autorizzate.**	Il numero del salto che la ginnasta intende eseguire deve essere dichiarato prima dell'esecuzione (manualmente o elettronicamente). **Esecuzione di 2 salti. Vale il migliore.** **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 5 elementi di valore più alto + uscita *totale 6 elementi*** **Esercizio corto** 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 faltti 0.00 P. con nessun elem. Fatto	1 EC – Volo dallo SA allo SB 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 p. 0,20
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 **CON UN SALTO SPINTO AD 1 PIEDE 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 DEVONO ESSERE DIFFERENTI p. 0.50	4 EC – Elementi acro in differente 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 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 differente 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 p. 0,20