

PROGRAMMA ACROGYM 2019-2023

AGGIORNATO AL 6 OTTOBRE 2019

NORME GENERALI

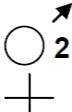
Questo codice è un documento utile agli allenatori per la composizione degli esercizi di competizione.

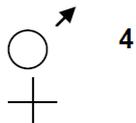
Dovrà essere conosciuto dai giudici in ogni sua parte.

Tutte le regole e le norme presenti in questo codice dovranno essere applicate anche a livello regionale.

FORMAZIONI E SIMBOLOGIA

- Duo femminile
- Duo maschile
- Duo misto il porteur deve essere un maschio e la voltigeuse femmina
- Trio femminile è esclusivamente femminile
- Quartetto maschile, femminile o misto (classifica unica)

DUO FEMMINILE =  DUO MISTO =  DUO MASCHILE = 

TRIO =  QUARTETTO MASCHILE = 
 QUARTETTO FEMMINILE =  QUARTETTO MISTO = 

- ToD = TABELLA DELLE DIFFICOLTA'
- CIP = CODICE INTERNAZIONALE DEI PUNTEGGI
- EGE = ESIGENZE SPECIFICHE
- STATICO = "BALANCE" = B
- DINAMICO = "TEMPO" = T
- COMBINATO = "COMBINE" = C

REGOLAMENTO

- Sono ammessi alle competizioni solo gli atleti che hanno compiuto gli otto anni di età al momento della competizione, in possesso di tessera UISP dell'anno in corso e di certificato medico di idoneità all'attività agonistica.
- **Nelle gare UISP non vi è alcun vincolo di età tra i partecipanti**, è l'età dell'atleta più anziano a stabilire se la combinazione è Junior o Senior.
- Al **campionato Nazionale** sono ammessi, tutti gli **atleti** (non la combinazione) che hanno partecipato almeno ad una competizione Regionale, nell'anno sportivo in corso, ad eccezione delle Regioni in cui esiste una sola Società. Attualmente non sono previsti limiti numerici di accesso al campionato regionale.

REGOLE GENERALI

- Per ciascuna categoria è stato stabilito un limite massimo di durata dell'esercizio (vedi sezione Programma tecnico). Il cronometro (relativo alla durata dell'esercizio) parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica. Sul tempo cronometrato è prevista una tolleranza di 3" oltre al tempo limite consentito. Per ogni secondo eccedente sarà applicata una penalità di p.ti 0,10.
- La fine dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.
- Nessun esercizio potrà iniziare o terminare in una posizione di valore dichiarata in scheda gara, penalità p.ti 0.50
- Per nessuna categoria esiste un limite minimo di durata degli esercizi.
- L'esercizio deve essere coreografato in armonia con la musica
- La varietà, la selezione e distribuzione degli elementi, l'uso dello spazio e dei livelli, l'armonia con la musica, la sincronia e collaborazione tra le/gli atlete/i sono oggetto di valutazione artistica della giuria.
- I competitori devono continuare il loro esercizio dopo una caduta.

REGOLE TECNICHE

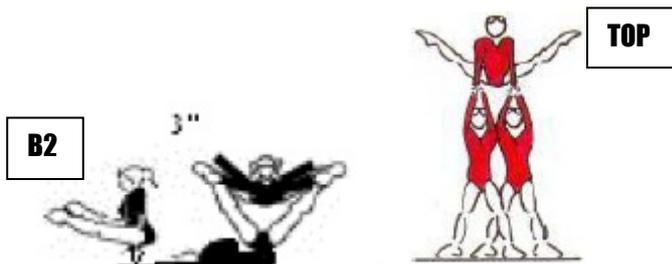
- Tutte le salite e le discese degli elementi collettivi, dove non diversamente specificato, sono libere.
- Tutte le prese ed impugnature, se non diversamente specificato, sono libere e non penalizzabili solo se non considerate agevolanti.
- L'atteggiamento del corpo durante i salti, se non specificato, è libero ma da specificare in carta gara.
- In tutti gli appoggi rovesciati (verticale) e nelle squadre, se non specificato, la posizione delle gambe è libera.

• **RUOLI:**

- Nel Trio la Base (B1) e la Mezzana (B2), possono cambiare ruolo solo una volta durante l'esercizio; la top non può mai cambiare ruolo.
- Nel Quartetto la Top può cambiare ruolo solo una volta durante l'esercizio.
- Nel Quartetto non c'è distinzione tra le basi.
- Nel Quartetto misto: il Top della combinazione può essere un maschio.
- Nel Duo le ginnaste non possono mai invertire il proprio ruolo.

N.B. La Top di una combinazione può fare la base o la mezzana di un'altra combinazione della stessa categoria.

- La mezzana (B2) che da codice Internazionale viene denominata comunque top, per il conteggio delle tenute statiche di 3" nella serie A1 e A2 sarà calcolata come una top



es. in questo caso l'elemento della "squadra aperta o chiusa" viene calcolato come se fosse ripetuto due volte, quindi NON si potrà più ripetere.

• **RIPRESE** :

- La ripresa all'arrivo dalle posizioni è obbligatoria nelle combinazioni femminili e miste se non è diversamente specificato, mentre per i maschi è facoltativa (salvo quanto espressamente previsto dal CIP o laddove impossibile nelle posizioni della Tabella degli Elementi)
- Tutte le riprese si intendono a due mani, quindi anche quando la ripresa avviene in un trio o quartetto, le basi devono riprendere la Top con entrambe le mani. (penalità di p.ti 0,5 per ripresa parziale con una mano o a "ombrello"; penalità di p.ti 1.00 per mancata ripresa)
- Coppia maschile: è vietato l'arrivo inforcato da elementi dinamici.

• **TEMPI DI TENUTA** :

2" per gli elementi individuali

3" per gli elementi collettivi

- Le penalità per mancata tenuta degli elementi collettivi verranno così calcolate:
 - posizione mantenuta almeno 2"50 → nessuna penalità (tolleranza 10CENTESIMI)
 - posizione mantenuta da 2"49 a 2"00 → penalità di 0,30
 - posizione mantenuta da 1"59 a 1"00 → penalità di 0,60
 - posizione mantenuta meno di 1"00 → penalità di 0,90**se il cronometro NON parte si perde il valore della posizione + 1.00 p.to di esigenza specifica mancante**

- Le penalità per mancata tenuta degli elementi individuali verranno così calcolate:
 - el. individuale mantenuto almeno 2"00 → nessuna penalità
 - el. individuale mantenuto da 1"59 a 1"00 → penalità di 0,30
 - el. individuale mantenuto meno di 1"00 → penalità di 0,60**se il cronometro NON parte si perde il valore dell'individuale + 1.00 p.to di esigenza specifica mancante**

N.B. Sia per gli elementi collettivi che per gli elementi individuali, il cronometro parte nel momento in cui viene raggiunta la posizione da parte di tutti i componenti della combinazione e si stoppa nel momento in cui si muove la prima ginnasta.

LIMITAZIONI

Rispettare le limitazioni contenute nel presente programma è un obbligo e una responsabilità dell'istruttore. La violazione di una delle regole e/o limitazioni comporterà la squalifica della combinazione dal campionato.

- Passaggi di categoria obbligatori (stessa formazione) è il seguente :

categoria dal 2019	piacimento Nazionale	categoria anni successivi
1 [^] cat	Dal 1° al 3° posto	2 [^] cat
2 [^] cat	Dal 1° al 3° posto	3 [^] cat
3 [^] cat	1° posto	4 [^] cat
4 [^] cat	1° posto	Serie C
Serie C	1° posto	Si consiglia Serie B
Serie B	1° posto	Si consiglia Serie A1
Serie A1	1° posto	Si consiglia Serie A2
Quartetto 8	Dal 1° al 3° posto	Quartetto 9
Quartetto 9	1° posto	Quartetto 10
Quartetto 10	1° posto	Quartetto Élite

- Dall'anno 2020 la combinazione che vincerà il titolo di *campione regionale* in qualsiasi categoria, se mantiene la stessa combinazione, dovrà passare nella categoria successiva
- Le atlete che gareggiano in 1[^] e 2[^] categoria possono svolgere solo il Q8.
- Le atlete di 3[^] e 4[^] categoria possono svolgere solo Q9.
- Le atlete che gareggiano in Serie C possono svolgere solo Q10.
- Le atlete che gareggiano in Serie B possono svolgere Q10 o Quartetto Élite
- Le atlete che gareggiano in Serie A1 e A2 possono svolgere solo il Quartetto Élite.
- Le atlete che non partecipano ad alcuna categoria (1[^] - 2[^] - 3[^] - 4[^]- Serie C, B, A1, A2) potranno scegliere a quale categoria di quartetto poter partecipare.
- In un quartetto, indipendente dal ruolo, al massimo 1 ginnasta può essere selezionata tra coloro che hanno gareggiato in una o più categorie inferiori o, ad esclusione della top, in una categoria superiore rispetto a quelle previste dalle suddette limitazioni

- A partire dalla stagione 2018-19, in 1^a Categoria, la stessa formazione non potrà rimanervi per più di 2 anni consecutivi
- Passaggio da TOP a Base

TOP	BASE
2 ^a cat	a partire dalla 1 ^a Cat
3 ^a Cat	a partire dalla 1 ^a Cat
4 ^a Cat	a partire dalla 2 ^a Cat
Serie C	a partire dalla 2 ^a Cat
Serie B	a partire dalla 2 ^a Cat
Serie A1	a partire dalla 3 ^a Cat
Serie A2	a partire dalla 3 ^a Cat

- Per le categorie e per la Serie C cambiando combinazione ma non ruolo, l'atleta potrà retrocedere di una categoria, rispetto alla stagione precedente solo se almeno una delle compagne l'anno precedente gareggiava in una categoria inferiore rispetto alla propria.
- Per la Serie B e A cambiando combinazione ma non ruolo, l'atleta potrà retrocedere di due categorie, rispetto alla stagione precedente solo se almeno una delle compagne l'anno precedente gareggiava in una categoria inferiore rispetto alla propria.
- Non è possibile avanzare o retrocedere di categoria durante l'anno sportivo.
Es. Campionato regionale 2^acat. – campionato Nazionale 1^a cat. → **NO**
- In ogni gara regionale o nazionale di 1^a-2^a-3^a-4^a categoria o di Serie C, ogni atleta può gareggiare al massimo in due formazioni della stessa categoria. Ad esempio:
duo/duo 1^a cat. oppure duo/trio 1^a cat. oppure trio/trio 1^a cat. → **SI**,
duo 1^acat. / duo 2^acat. → **NO**
un'atleta che gareggia in un duo Junior **NON PUO'** gareggiare anche in duo senior se mantiene lo stesso ruolo.
- TRIO: la stessa Società, può presentare nella stessa gara, più di un trio della stessa categoria, cambiando almeno due ginnaste.
- In ogni gara regionale o nazionale di Serie B-A1-A2, ogni atleta può gareggiare in due formazioni nella stessa categoria.
Es. DUO – DUO → NO; TRIO – TRIO → NO; DUO – TRIO →SI!

CLASSIFICA UISP ÉTOILE

Le combinazioni (**stessa formazione**) che nell'anno sportivo in corso hanno disputato il campionato **L4 Silver, L3 Silver/Open e L2 Silver/Open** classificandosi nelle prime **3** posizioni (almeno in una fase) disputeranno il Campionato Acrogym **Nazionale**, nel rispetto delle categorie di accesso, e avranno una Classifica separata denominata Étoile.

N.B La classifica sarà separata **solo** nel caso in cui le combinazioni FGI "étoile" iscritte siano in numero uguale o superiore a 3. Sarà responsabilità dell'istruttore comunicare al Referente Nazionale del settore il piazzamento della combinazione che ha gareggiato anche nel circuito Fgi tramite autodichiarazione.

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 suoi dati anagrafici.

CATEGORIE DI ACCESSO FISAC

- FISAC Senior UISP Serie A2
- FISAC 12-19 UISP Serie A2
- FISAC Age Group 11-18 UISP Serie A1
- FISAC Age Group 8-16 UISP a partire dalla Serie B
- FISAC B UISP a partire dalla Serie B
- FISAC C2 O C1 UISP a partire dalla 3° Categoria
- FISAC C3 UISP 2° Categoria

SCHEDE GARA

- Per la Serie C-B-A e la 4^a Categoria, è obbligatorio inviare via mail la scheda gara alla Commissione di controllo, entro le ore 14 del sabato precedente al week-end della gara. La consegna oltre i termini prestabiliti comporterà una multa alla società pari a 10.00 euro a scheda gara. Sarà cura della società verificare che l'invio sia andato a buon fine.
- I giudici che saranno convocati a giudicare nel ruolo di DJ (giudice alla difficoltà), riceveranno le schede gara relative al proprio turno di lavoro, via mail entro 5 giorni dalla gara. I DJ hanno l'obbligo di confrontarsi con il PJ (presidente di giuria) su ogni penalità riscontrata. Gli eventuali errori accertati saranno penalizzati direttamente in campo gara, durante la competizione. Verranno segnalati dal DJ alla società gli errori gravi di composizione dell'esercizio; nessun'altra correzione verrà precedentemente comunicata. In fase regionale si potrà **eventualmente** concordare, almeno alla prima fase, la correzione delle schede con comunicazione ai tecnici degli errori riscontrati. Se dopo la comunicazione la scheda gara rinviata dalla società è ancora errata si rincorrerà alla penalità di 0,30.
- Si precisa che la responsabilità della compilazione della scheda gara è sempre dell'istruttore, anche dopo il controllo.
- Sarà possibile presentare in campo gara solo "piccole modifiche" alla scheda inviata in precedenza, consegnandone una nuova che riporti esclusivamente le modifiche apportate. Non saranno accettate le "modifiche delle modifiche".
Sono considerate *piccole modifiche*:

- A) Variazioni degli atteggiamenti del corpo
- B) Variazioni delle rotazioni
- C) Variazioni dei tempi di tenuta delle posizioni statiche
- D) Variazione dell'ordine cronologico di esecuzione

Inoltre:

- E) Aggiunta, sostituzione o eliminazione di un elemento collettivo ed eventuali motion collegate
- F) Aggiunta, sostituzione o eliminazione di un elemento individuale
- G) Sostituzione di un elemento collettivo con uno individuale (sempre nel rispetto delle EGE e delle limitazioni specifiche)

Prima della competizione è possibile variare, senza penalità, un criterio dalla A) alla D) e un criterio dalla E) alla G)

Il DJ in accordo con il PJ decide su eventuali eccezioni alla regola generale dovute a cause imprevedibili.

- Se nella compilazione della scheda gara, il calcolo dei punti (finalizzato ad inquadrare il valore di partenza) è errato “in melius” (viene computato un punteggio maggiore rispetto a quello reale) allora è previsto errore di scheda e la correzione del punteggio. Se il calcolo dei punti è “in peius” (viene computato un punteggio minore rispetto a quello reale) non è previsto errore di scheda, e il punteggio di partenza verrà ricalcolato correttamente.
- Nella compilazione di una scheda gara sarà possibile utilizzare 3 volte la dicitura “or” senza incorrere in penalità di scheda gara. Esempio Binario con rullo 540° or 720°: chi compila la scheda gara dovrà inserire entrambi i valori nella casella e il computo massimo nel calcolo dei punti finali. Sarà compito del giudice alla difficoltà conteggiare il valore di partenza in base a quanto eseguito dalla combinazione.
- Nella compilazione degli elementi individuali il valore deve essere diviso per il numero dei partecipanti arrotondalo per eccesso se il risultato è oltre la metà o per difetto se è al di sotto della metà
- Le scheda gara della 1^a 2^a e 3^a categoria e dei Quartetti dovranno essere consegnate in duplice copia al tavolo della giuria all’inizio del proprio turno di lavoro.
- Per la 4^a categoria e la Serie C-B-A, i Tecnici di ogni Società, dovranno portare in campo gara una scheda di riserva per ogni combinazione iscritta. Sarà cura dei DJ e del PJ portare in campo gara la copia della scheda gara ricevuta.
- Se una combinazione esegue un elemento individuale o collettivo differente da quello riportato in carta gara incorrerà in una penalità di 0,30
Es. in scheda gara risulta segnato RIBALTATA 2, la ginnasta in campo gara esegue la RONDATA

**Compilazione e contenuto Scheda gara
 1[^], 2[^], 3[^] e 4[^] categoria e Serie C, B, A1, A2 e QUARTETTI**
Fac simile scheda gara 1[^]cat

N° GARA xxxx	CAMPIONATO DATA e LUOGO SOCIETA'	xxxxxx xxxxxx xxxxxx	xxxxxx											
RUOLO B1 B2 B3 Top	COGNOME- NOME xxxxxxx	Data di nascita xxxxxx	CAMPO GARA 6 X 12 12 X 12	FASCIA D'ETA' J S PRIMA cat SECONDA cat		MUSICA CANTATA SI NO Durata: 2' TERZA cat QUARTA cat								
				Q.p.ti 8	Q.p.ti 9	Q.p.ti 10	Q.p.ti Elite							
SCHEDA GARA DA COMPILARE IN ORDINE CRONOLOGICO														
3"		0/4 back		cat.1 - EQUILIBRIO 2"		3"		0/4 back		cat.2 - ACROBATICO		0/4 front		
														
N.4 Val.1		N.3 Val.1		nr.2 - valore 1		N.5 Val.1		N. 7 Val.1		nr.1 - valore 1		N. 5 Val.1		
3"		cat.1 - FLEX												
														
N.6 Val.1		nr.19 - valore 1												
TOT VALORE ELEMENTI STATICI			TOT VALORE ELEMENTI DINAMICI			TOT VALORE EL. INDIVIDUALI			VALORE DI PARTENZA			COEFFICIENTE di DIFFICOLTA'		
3			3			3			9			0,09		
NOTE														

- Denominazione della Società
- Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.
- Tipo di gara, data e luogo.
- Formazione (duo, trio, quartetto)
- Categoria (specificare Jun/Sen)
- Numero di gara della combinazione
- Durata dell'esercizio
- Disegno elementi individuali e collettivi in ordine cronologico di esecuzione
- Per gli elementi individuali e collettivi è obbligatorio specificare:
 - per i salti l'atteggiamento del corpo (raggruppato, carpiato o teso)
 - la direzione di lavoro front o back
 - i gradi delle rotazioni (twist)
 - pagina, numero identificativo e valore della posizione
 - durata delle tenute statiche
- Valore di partenza (collettivi, individuali, difficoltà)

RINUNCE E CAMBI

E' possibile, solo in caso di infortunio o malattia (comprovato da certificato medico), cambiare un componente della combinazione anche il giorno stesso della gara, purché siano rispettate tutte le LIMITAZIONI contenute nel presente programma e:

- ✓ che la stessa combinazione non abbia nell'anno precedente conquistato il titolo nazionale (fatta eccezione per le combinazioni della serie C-B-A).
- ✓ Che l'atleta che supplisce sia già iscritta alla competizione.

NB: Si puntualizza che, visto il complesso lavoro organizzativo, in caso di sostituzione di una ginnasta, l'ordine di gara **non subirà variazioni**, per cui potrà succedere che una ginnasta esegua 2 esercizi a breve distanza.

Se una combinazione iscritta alla gara, non dovesse parteciparvi a causa di un infortunio anche su presentazione di certificato medico o per motivi diversi la società dovrà comunque pagare la quota di iscrizione dell'intera combinazione.

CLASSIFICA

Per la 1^a, 2^a, 3^a e 4^a categoria e per la Serie C vince il gruppo che ha ottenuto il miglior punteggio.

Per la Serie B e A1 A2 è prevista una classifica unica con la somma dei punteggi degli esercizi eseguiti.

In caso di pari merito, vincerà la formazione con il porteur più vecchio.

Nel caso di categorie con meno di 2 combinazioni partecipanti, per ottenere il titolo, le atlete dovranno comunque eseguire l'esercizio/i di gara.

La 1^a, 2^a e 3^a categoria DUO e TRIO sono suddivise in Junior e Senior se per entrambe le suddivisioni vi è il podio pieno (almeno 3 combinazioni Junior e 3 combinazioni Senior). A stabilire la categoria di appartenenza sarà la data di nascita dell'atleta più anziano:

- ✓ Junior 8-11 anni | Senior 12 anni in poi (nel millesimo) > per la 1^a categoria
- ✓ Junior 8-12 anni | Senior 13 anni in poi (nel millesimo) > per la 2^a e la 3^a categoria

Ogni categoria di **Quartetto** avrà una classifica separata p.ti.8, p.ti.9, p.ti.10 ed Élite. La classifica del Quartetto p.ti 8 e p.ti 9 verrà suddivisa in Junior e Senior in presenza di un minimo di 10 combinazioni iscritte, purché ogni classifica presenti almeno 4 combinazioni in gara. A stabilire la categoria di appartenenza sarà la data di nascita dell'atleta più anziano.

- ✓ Juniores 8-12 anni | Seniores 13 anni in poi (nel millesimo) > Q. p.ti 8 e Q. p.ti 9

Nel millesimo = compiuti o da compiersi nell'anno solare della competizione fino al 31 dicembre dell'anno in corso si calcolano tutti come compiuti

MUSICHE

Ogni combinazione DEVE avere il proprio CD o chiavetta USB contenente solo la musica per l'esercizio di gara. Se il CD contiene più tracce si applicherà la penalità di 0.30.

Alla società sportiva si consiglia di non utilizzare più di 3 volte la stessa musica durante la competizione

Non è possibile, per alcuno, fermare o sfumare la musica durante la competizione, penalità 1 punto.

Per le Categorie e le Serie la base musicale può contenere parole purchè siano conformi al "buon costume".

Gli atleti devono continuare il loro esercizio nel caso si verificasse un'interruzione della base musicale. Al termine, se la causa è da attribuire all'organizzazione (problemi all'impianto stereofonico), gli interessati possono scegliere di ripetere l'esercizio dopo aver preso visione del punteggio ottenuto; in tal caso varrà il punteggio dell'esercizio ripetuto. È consentito alla combinazione scegliere di ripetere l'esercizio nel blocco di gara successivo, per recuperare la concentrazione.

Per evitare rallentamenti allo svolgimento della gara, gli Istruttori dovranno controllare le musiche prima dell'inizio della competizione.

ABBIGLIAMENTO

I body devono essere uguali, nei colori, nel disegno, nella fantasia e nel modello.

Possono essere con: due maniche (anche una corta una lunga), una manica, purché sempre aderenti; se senza maniche la spallina dovrà essere larga almeno 3 cm.

Si potranno utilizzare anche tutine intere (lunghezza libera), purché non siano indecorose.

Accessori utilizzabili: maniche che terminano ad anello, manicotti.

Non sono concesse scollature eccessive, borchie, non è consentito utilizzare stoffa velata su parti intime (seno, addome, bacino),

- Abbigliamento: Nudità si applicherà la penalità prevista di 0,30
- In campo Nazionale non saranno penalizzati body teatrali, disegni di animali, fiori o scritte.

È concesso l'utilizzo di swarovski (non appuntiti), la Società si assume ogni responsabilità.

MASCHI: body + pantaloni lunghi o corti, oppure tutina intera. Potranno essere anche di tessuto differente dall'atleta femmina, purché stesso colore, disegno e fantasia complementari.

- In campo internazionale è obbligatorio lo scudetto della nazione di appartenenza.
- In campo regionale e nazionale **NON** è obbligatorio lo scudetto della società di appartenenza
- Si possono usare calzini (soltanto tinta unita), anche uno solo, senza disegni o scritte.
- Si possono usare bendaggi e cavigliere basta che siano autorizzate dal Presidente di Giuria
- Eventuale biancheria intima deve essere del colore del body e non deve spuntare.
- I capelli devono essere in ordine e ben legati.
- È vietato l'uso di ciondoli, orologi, orecchini **anche a bottoncino** e monili vari.
- **Non sono concessi trucchi sul viso o corpo tipo body painting**
- È consentito l'uso di pantaloncini, coulottes (lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo stesso colore e tessuto del body).
- È consentito l'uso di body con gonnellino incorporato, di lunghezza non superiore all'area pelvica, di tessuto fantasia colori uguali o complementari al body, che scenda sui fianchi (no effetto tutù)

CAMPO GARA

- Attrezzatura richiesta:
 - Per le categorie e i quartetti → n°6 strisce larghe 2m, lunghe 12m
 - Per la Serie C-B-A → tavolato regolamentare 12 x 12
- Attrezzatura: in mancanza del quadrato regolamentare facilitante (nelle fasi Regionali) sarà possibile utilizzare, senza alcuna penalità ed **ESCLUSIVAMENTE** per la Serie C, B, A1 e A2, tappeti supplementari alti 10-15 cm. Gli stessi potranno essere utilizzati in tutti i salti doppi (rotazione longitudinale) e in tutti gli avvistamenti di 360° o più eseguiti minimo da una rotazione longitudinale 3/4. Verranno posizionati prima della presentazione della combinazione. Lo stesso tappeto potrà essere utilizzato anche per più elementi collettivi (doppi, avvistati) ed essere calpestati durante la coreografia. Non si dovranno utilizzare per elementi individuali dichiarati in carta gara. In alternativa sarà possibile formare una pedana di lavoro utilizzando strisce sovrapposte.
- per la 1^a Categoria duo e trio il campo gara obbligatorio è di 6 x 12 metri. Le atlete dovranno eseguire il loro esercizio nella metà del tavolato più vicina al tavolo di giuria.
- per la 2^a Categoria Duo e Trio, dichiarandolo in carta gara, è possibile scegliere se utilizzare l'intero quadrato di gara o il campo ridotto 6 x12.
- per la 3^a e 4^a categoria e quartetti è obbligatorio usare il 12x12 mentre
- per le Serie C, B, A1 e A2 è obbligatorio il campo gara regolamentare 12x12 su pedana facilitante.

PROGRAMMA TECNICO

- I salti ginnici e le piroette non assolvono nessuna esigenza specifica ma sono elementi che possono essere usati come collegamento coreografico.
- Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non necessariamente devono essere uguali (es. P = rovesciata avanti e V = rovesciata indietro). Fanno eccezione gli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti solo simultaneamente tra loro.
- Nell'ipotesi di una coppia mista o maschile il movimento tecnico (inteso elemento individuale obbligatorio ex: rovesciata avanti, rovesciata indietro, staccata), può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal C.I.P. eseguito solo dall'atleta maschio.

1^ CATEGORIA

- Categoria d'accesso riservata ad atlete principianti
- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

ESIGENZE SPECIFICHE:

- 3 elementi collettivi Statici tenuti 3" con valore massimo = 2 (sono vietate le transizioni)
- minimo 2 massimo 3 elementi collettivi Dinamici con valore massimo = 2 (sono vietati i link)

E' VIETATO COLLEGARE (UNIRE) ELEMENTI COLLETTIVI TRA DI LORO.

- 3 elementi individuali con valore massimo = 2 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero).

Il valore di partenza non deve superare i punti 10 (coefficiente di difficoltà: 0,10)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10 valore di partenza 9 >> coeff. 0.09

2^ CATEGORIA

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica..

ESIGENZE SPECIFICHE

- 3 elementi collettivi Statici tenuti 3" con valore massimo = 3 (sono vietate transizioni)
- minimo 2 massimo 3 elementi collettivi Dinamici con valore massimo = 3 (sono vietati i link)

E' VIETATO COLLEGARE (UNIRE) ELEMENTI COLLETTIVI TRA DI LORO.

- 3 elementi individuali con valore massimo = 3 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero).

Il valore di partenza non deve superare i punti 20 (coefficiente di difficoltà: 0,20)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

3^ CATEGORIA

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

ESIGENZE SPECIFICHE

- 3 elementi collettivi Statici tenuti 3" (sono ammesse transizioni SOLO nella coppia prese dal codice UISP)

- 3 elementi collettivi Dinamici (sono vietati i link)

E' VIETATO COLLEGARE (UNIRE) ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI TRA DI LORO.

- 3 elementi individuali con valore massimo = 5 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero).

NB. Durante la transizione la Top non riprende valore, quindi verrà calcolato così:

1. tenuta statica 3" + transizione + tenuta statica 3"
2. transizione + tenuta statica 3"

Il valore di partenza non deve superare i punti 25 (coefficiente di difficoltà: 0,25)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

4^ CATEGORIA

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

ESIGENZE SPECIFICHE

- 3 elementi collettivi Statici tenuti 3" (sono ammesse transizioni prese dal codice UISP)
- 3 elementi collettivi Dinamici (vietati i link)
E' VIETATO COLLEGARE (UNIRE) ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI TRA DI LORO.
- 3 elementi individuali (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero)

NB. Durante la transizione la Top non riprende valore, quindi verrà calcolato così:

1. tenuta statica 3" + transizione + tenuta statica 3"
2. transizione + tenuta statica 3"

Il valore di partenza non deve superare i punti 35 (coefficiente di difficoltà: 0,35)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

QUARTETTI

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 3'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

ESIGENZE SPECIFICHE

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3" (tutte le statiche rappresentate nel codice Uisp quartetti hanno lo stesso valore)
- 3 elementi collettivi dinamici (tutte le dinamiche rappresentate nel codice Uisp quartetti hanno lo stesso valore)
- ✓ 4 elementi individuali, di cui uno della categoria 1, uno della categoria 2 e i restanti due a scelta
- ✓ In un Quartetto misto o maschile il movimento tecnico (inteso elemento individuale obbligatorio ex: rovesciata avanti, rovesciata indietro, staccata), può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal C.I.P. eseguito solo dall'atleta maschio (con indicazione in scheda gara).
- ✓ L'elemento di Categoria 2, per ricevere l'esigenza specifica, per i quartetti 10 deve valere minimo 3, mentre per i quartetti Elitè deve valere minimo 4

E' vietato collegare (unire) elementi collettivi tra di loro.

Per la costruzione dell'esercizio utilizzare **ESCLUSIVAMENTE** il codice UISP.

Ai fini dell'esecuzione delle figure non c'è distinzione tra B1-B2-B3.

SERIE C – B - A1 - A2

REGOLE GENERALI

Per tutto quanto non espressamente previsto o derogato in questo Codice si fa riferimento alle regole di composizione, limitazioni, restrizioni e penalità del CIP 2017-2020, Age Group, ToD e Newsletters. **(NON VI È VINCOLO DI ETA')**

Lo stesso elemento (collettivo, individuale, link, motion) prende valore per la difficoltà e per il soddisfacimento delle esigenze specifiche una sola volta nell'esercizio, se ripetuto ne verrà comunque valutata l'esecuzione.

L'esecuzione di elementi vietati darà origine a una penalità di 1 punto per ogni violazione.

Il valore degli elementi collettivi e individuali è definito dalle Tabelle delle Difficoltà (ToD).

Solo gli elementi usati per la difficoltà devono essere inclusi in carta gara e tutte le esigenze specifiche devono essere soddisfatte attraverso gli elementi dichiarati. Elementi addizionali senza valore di difficoltà potranno essere eseguiti e saranno valutati. Gli elementi di difficoltà oltre il numero massimo consentito non verranno conteggiati e daranno origine alla penalità di 0,30 per carta gara errata.

ESECIZIO STATICO

L'esercizio Statico deve dimostrare Forza Equilibrio Flessibilità e Agilità.

Ogni elemento collettivo Statico deve avere valore minimo 1 senza fase di volo.

Per ogni esigenza specifica mancante la penalità è di 1 punto.

Gli elementi collettivi statici possono essere:

- Elemento statico stabile: posizione statica fissa tenuta 3"
- Elemento statico in movimento (mount): movimento da una posizione di non valore (a terra o su un partner) a una posizione di valore.
- Elemento statico in movimento (motion): movimento da una posizione di valore a un'altra posizione di valore tenuta 3".

La durata di ogni tenuta statica (1" o 3") deve essere specificata in carta gara dell'esercizio.

- La posizione di arrivo di un *mount* deve essere fissata almeno 3" per ricevere il valore di difficoltà.
- Le *transizioni* dalla verticale vengono riconosciute soltanto se c'è un'evidente variazione dell'asse.
- Il valore della *motion* non sarà assegnato se la posizione finale non ha o non può ricevere valore.
- Le posizioni statiche della medesima categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati uguali.

ESERCIZIO DINAMICO

L'esercizio Dinamico deve dimostrare Fase di Volo nei lanci, Elevazione delle spinte, Controllo del corpo in volo e negli arrivi, Dinamicità.

Il contatto tra i partner deve essere breve. L'arrivo deve essere assistito e controllato. Nella fase di volo è necessario utilizzare varietà di direzioni, rotazioni e atteggiamenti del corpo. Tutte le riprese devono dimostrare controllo. Ogni elemento collettivo dinamico deve avere valore minimo 1 e fase di volo.

Per ogni esigenza specifica mancante la penalità è di 1 punto.

Gli elementi collettivi dinamici possono essere:

- Catch: Volo della Top e ripresa sul Porteur: da terra a Porteur oppure da Porteur a Porteur
- Dismount (discesa): Volo della Top con partenza da Porteur e ripresa a Terra.
- Dinamico: Volo della Top con partenza a terra e arrivo a terra con impulso/spinta del partner.

SERIE C

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

Programma specifico riportato in seguito con figure adattate al CIP e WAGR Age Group 10-16

✓ **DUO :**

- **3 elementi statici** con valore di cui 2 presi da due diversi gruppi (A, B, C e D) del codice "UISP CAMPIONATI" e 1 o dal codice internazionale (CIP) con valore massimo 9 o dal codice "UISP CAMPIONATI" tra gli elementi collettivi "a scelta"
- **3 elementi dinamici** con valore di cui 2 presi da due diversi gruppi (A, B, C e D) del codice "UISP CAMPIONATI" e 1 o dal codice internazionale (CIP) con valore massimo 5 o dal codice "UISP CAMPIONATI" tra gli elementi collettivi "a scelta"

Es. I due elementi collettivi (statici e dinamici) scelti dal codice "UISP campionati" dovranno essere appartenenti a gruppi differenti; es. 1 elemento collettivo **statico** Gr. A + 1 elemento collettivo **statico** Gr. B = **SI**, 1 elemento collettivo **statico** Gr. A + 1 elemento collettivo **statico** Gr. A = **NON SI PUO' FARE**, lo stesso ragionamento vige anche per gli elementi collettivi dinamici

- **3 elementi individuali** scelti dal codice internazionale: di cui almeno uno dovrà essere scelta tra flessibilità, equilibrio/forza, agilità e almeno uno dovrà essere di tumbling. Gli elementi dovranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione ad eccezione degli elementi di equilibrio che si eseguono obbligatoriamente simultaneamente. L'esecuzione del salto non è obbligatoria
- Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato dividendo per 100 la somma dei valori degli elementi portati in gara, il punteggio dell'esercizio non deve superare i p. 35 (coefficiente di difficoltà 0,35). (nessun limite d'età)

✓ **TRIO :**

- **3 elementi statici** con valore di cui 2 presi da due diversi gruppi (A, B, C) del codice “UISP CAMPIONATI” e 1 o dal codice internazionale (CIP) con valore massimo 9 o dal codice “UISP CAMPIONATI” tra gli elementi collettivi “a scelta”
- **3 elementi dinamici** con valore di cui 2 presi da due diversi gruppi (A, B, C e D) del codice “UISP CAMPIONATI” e 1 o dal codice internazionale (CIP) con valore massimo 9 o dal codice “UISP CAMPIONATI” tra gli elementi collettivi “a scelta”

Es. I due elementi collettivi (statici e dinamici) scelti dal codice “UISP campionati” dovranno essere appartenenti a gruppi differenti; es. 1 elemento collettivo **statico** Gr. A + 1 elemento collettivo **statico** Gr. B = **SI**, 1 elemento collettivo **statico** Gr. A + 1 elemento collettivo **statico** Gr. A = **NON SI PUO' FARE**, lo stesso ragionamento vige anche per gli elementi collettivi dinamici

- **3 elementi individuali** scelti dal codice internazionale: di cui almeno uno dovrà essere scelta tra flessibilità, equilibrio/forza, agilità e almeno uno dovrà essere di tumbling. Gli elementi dovranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione ad eccezione degli elementi di equilibrio che si eseguono obbligatoriamente simultaneamente. L'esecuzione del salto non è obbligatoria
- Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato dividendo per 100 la somma dei valori degli elementi portati in gara, il punteggio dell'esercizio non deve superare i p. 45 (coefficiente di difficoltà 0,45). (nessun limite d'età)

SERIE B

- Ogni formazione dovrà presentare 2 esercizi: uno STATICO e uno DINAMICO
- La musica può contenere parole solo per uno dei due esercizi a scelta (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

Programma UISP CAMPIONATI adattato al CIP e WAGR Age Group 10-16, **non vi è l'obbligatorietà del salto come elemento individuale.**

Nella Serie B, come in tutto il campionato UISP non vi è alcun limite di età.

STATICO

Esercizio statico con durata massima di 2',30". Nessun limite minimo di durata.

- Elementi Collettivi:
- ✓ **DUO** = minimo 3 massimo 4 elementi collettivi di cui 2 presi da due diversi gruppi (A, B, C e D) del codice "UISP CAMPIONATI" e 1 a scelta o dal codice internazionale (CIP) con valore massimo 6 o dal codice "UISP CAMPIONATI" nella sezione "a scelta"
- ✓ **TRIO** = massimo 3 elementi collettivi di cui 2 presi da due diversi gruppi (A, B, C e D) del codice "UISP CAMPIONATI" e 1 a scelta o dal codice internazionale (CIP) con valore massimo 10 o dal codice "UISP CAMPIONATI" nella sezione "a scelta"

Attenersi alle regole specifiche e limitazioni previste nella Parte Generale.

- ✓ **Elementi individuali:** 3 elementi individuali con valore tra equilibrio, flessibilità e agilità
- ✓ Gli elementi coreografici potranno essere utilizzati esclusivamente per migliorare l'impatto artistico ma non si potrà richiederne il Valore di difficoltà e verranno comunque valutati ai fini dell'Esecuzione.
- ✓ Valore minimo elementi Individuali 3xV1

Salvo quanto espressamente derogato si applicano tutte le regole per la composizione, le esigenze specifiche e le limitazioni previste dal CIP e Word Age Group e **Newsletter**.

N.B: Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato sommando i valori degli elementi collettivi a quelli degli elementi individuali; il Coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 la somma ottenuta da elementi collettivi ed elementi individuali

DINAMICO

Esercizio dinamico con durata massima di 2',30". Nessun limite minimo di durata.

- Nell'esercizio Dinamico di Coppia e Trio non è obbligatorio eseguire il SALTO.
- Elementi Collettivi:
 - ✓ **DUO** = minimo 3 massimo 4 elementi collettivi di cui almeno 2 presi da due diversi gruppi (A, B, C e D) del codice "UISP CAMPIONATI" e almeno 1 preso o dal codice internazionale (CIP) con valore massimo 7 o dal codice "UISP CAMPIONATI" nella sezione "a scelta"
 - ✓ **TRIO** = minimo 3 massimo 4 elementi collettivi di cui almeno 2 presi da due diversi gruppi (A, B, C) del codice "UISP CAMPIONATI" e almeno 1 preso o dal codice internazionale (CIP) con valore massimo 10 o dal codice "UISP CAMPIONATI" nella sezione "a scelta"
- ✓ **Elementi individuali** : 3 elementi individuali con valore della categoria tumbling **NON E' OBBLIGATORIO ESEGUIRE IL SALTO**
- ✓ Gli elementi coreografici potranno essere utilizzati esclusivamente per migliorare l'impatto artistico ma non si potrà richiederne il Valore di difficoltà e verranno comunque valutati ai fini dell'Esecuzione.
- ✓ Elementi acrobatici (tumbling): devono essere preceduti da una rincorsa e atterrare con uno o due piedi secondo le caratteristiche. La ribaltata a 1 e a 2 sono considerati lo stesso elemento. (la ribaltata a 1 deve essere eseguita solo all'interno di una serie).
- ✓ E' possibile ripetere l'elemento individuale "rondata" (la seconda varrà ZERO e verrà comunque penalizzata in esecuzione)
- ✓ Valore minimo elementi Individuali 3xV1

Salvo quanto espressamente derogato si applicano tutte le regole per la composizione, le esigenze specifiche e le limitazioni previste dal CIP e Word Age Group e **Newsletter**.

N.B : Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato sommando i valori degli elementi collettivi a quelli degli elementi individuali; il Coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 la somma ottenuta da elementi collettivi ed elementi individuali

SERIE A

- Serie A1 e A2 :.
- Ogni formazione dovrà presentare 2 esercizi:
 - >> per il campionato regionale: uno STATICO e uno DINAMICO
 - >> per il campionato nazionale:

	Anni pari	Anni dispari
serie A1 coppia	STATICO + COMBINATO	DINAMICO + COMBINATO
serie A2 coppia	DINAMICO + COMBINATO	STATICO + COMBINATO
serie A1 trio	DINAMICO + COMBINATO	STATICO + COMBINATO
serie A2 trio	STATICO + COMBINATO	DINAMICO + COMBINATO

- La musica può contenere parole solo per uno dei due esercizi a scelta (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

DUO STATICO

In un esercizio la Top può ripetere la stessa posizione al massimo 4 volte; massimo 2 in una tenuta statica tenuta 3" e massimo 2 volte in una motion della Base.

Superando questo limite non verrà riconosciuto valore al lavoro della top né alla motion della base. Non è possibile per la porteur ripetere durante l'esercizio la stessa transizione neppure se la voltigeuse cambia posizione.

Nella coppia la motion (transizione) può essere sia della top che della base, che di entrambe contemporaneamente. La posizione iniziale può essere tenuta 1" (no valore alla posizione di partenza) o 3" per prendere valore. La posizione finale di una motion deve essere mantenuta 3" (se tenuta meno di 3" no valore motion, no valore della posizione).

La base non può cambiare punto di supporto durante la motion.

Se la top va in una posizione di non valore durante la motion della base, non ci sarà valore per la motion della base e nessun valore per il lavoro della top.

Se il lavoro della base non ha valore non ha valore neanche il valore della top. Durante la motion della base la top può cambiare posizione solo una volta.

Se la top non cambia posizione durante la motion della base il valore della transizione è dato dalla somma di valore partenza top + motion base.

Se la top e la base cambiano entrambe posizione durante una motion il valore della transizione è dato dalla somma di valore di partenza top + motion top + motion base.

Durante una transizione al suolo la base può appoggiare la mano/i ma deve staccarla per eseguire la tenuta da 3". (supporto addizionale = Penalità 0,50)

Posizioni statiche della medesima categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati differenti.

TRIO STATICO

Si dovranno eseguire almeno 3 tenute statiche da 3" ognuna. Tale esigenza può essere soddisfatta con 3 piramidi separate da 3" ognuna o da 1 piramide con 2 tenute da 3" e una piramide separata tenuta 3". In un esercizio di Trio è possibili eseguire massimo 2 piramidi collegate senza doverle ricostruire da terra e massimo 4 piramidi separate. Le due piramidi separate devono essere selezionate da categorie differenti.

Nel trio durante l'esercizio la top dovrà eseguire una verticale non supportata da qualsiasi posizione escluso il planche verticale, su minimo 1 piramide (la Verticale non è obbligatoria solo in Serie C e B).

Questa esigenza specifica non è soddisfatta se la mezzana lavora come Top.

Nell'intero esercizio le piramidi di categoria 1 e Categoria 2 possono essere utilizzate solo una volta. Nell'intero esercizio si può inserire solo una volta una piramide "doppia" e la categoria sarà determinata dalla prima base eseguita. Le piramidi di Cat.1 e Cat. 2 possono essere utilizzate per la costruzione di una piramide "doppia" senza incorrere in penalità, ma non possono essere utilizzate anche per la costruzione di una piramide separata. Una piramide "doppia" è considerata 1 sola costruzione. Dopo aver soddisfatto le esigenze specifiche, si possono costruire piramidi addizionali (fermo restando le limitazioni).

Nelle piramidi di Cat.2 la top può ricevere valore per la motion e per la tenuta statica anche se la posizione della seconda top e la base rimangono invariate. (la posizione della base e della seconda top prendono valore solo una volta se restano invariate).

La top o la mezzana quando lavora da top, può ricevere il valore della difficoltà per la stessa posizione per un massimo di 2 tenute statiche da 3”.

Quando un partner si trova in una posizione che non ha valore o non riceve valore a causa di ripetizioni e restrizioni nessun valore verrà assegnato alla posizione statica o alla motion.

DUO e TRIO DINAMICO

Minimo 6 elementi collettivi dinamici massimo 8, tra cui almeno 2 catch.

LIMITAZIONI

- Non più di 3 dismounts saranno valutati per la difficoltà ma i dismounts non sono obbligatori
- Non più di 3 partenze uguali saranno valutate per la difficoltà
- Non più di 3 prese CATCH orizzontali (binario) saranno valutate per la difficoltà
- Non più di 3 link saranno valutati per la difficoltà
- Non più di 4 posizioni di partenza dal carrè saranno valutate per la difficoltà
- Non si possono collegare più di 4 elementi collettivi
- Non più di 3 partenze in binario saranno valutate per la difficoltà
- Non più di 3 arrivi in binario saranno valutati per la difficoltà
- Non più di 5 arrivi a terra saranno valutati per la difficoltà
- Tutti i partners devono partecipare attivamente alla esecuzione dell'elemento collettivo

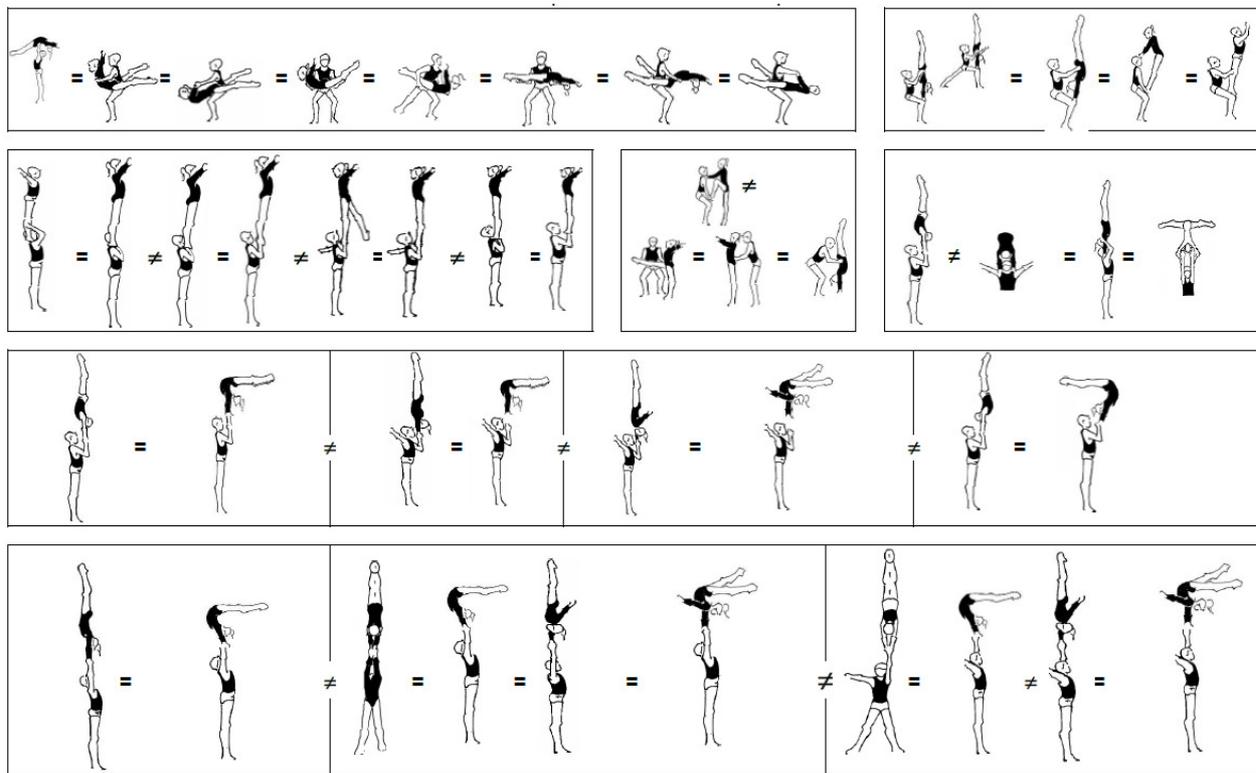
Gli elementi che non rispettano le limitazioni (in ordine cronologico in scheda gara) non verranno considerati per la difficoltà, ma verranno valutati nell'esecuzione.

Per la coppia femminile e mista è obbligatoria la ripresa all'arrivo delle posizioni.

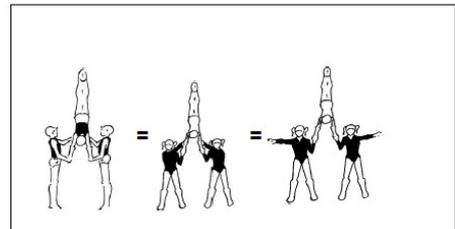
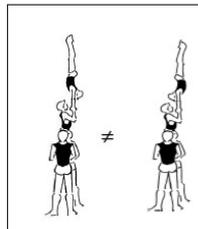
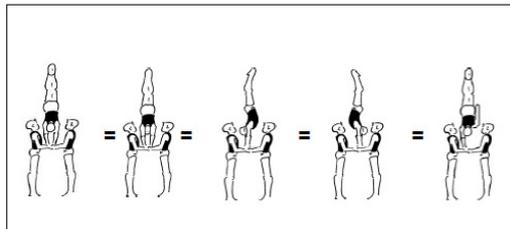
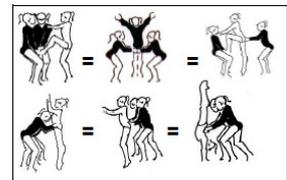
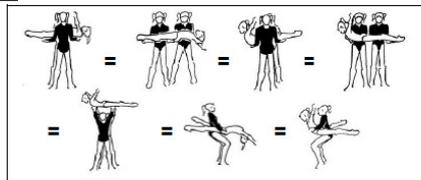
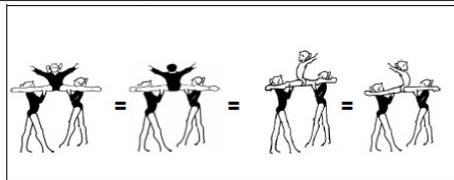
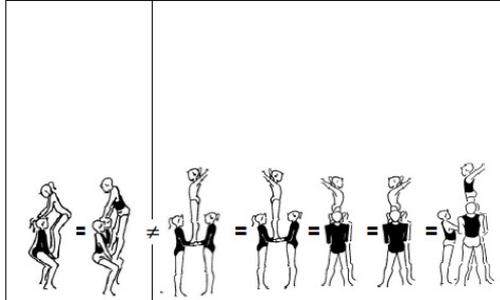
Per la coppia maschile la ripresa è consentita ma non obbligatoria.

Per il trio è obbligatoria la ripresa all'arrivo delle posizioni.

STRALCIO DA CIP 2017-2020, ARRIVI E PARTENZE CONSIDERATI UGUALI **DUO**



STRALCIO DA CIP 2017-2020, ARRIVI E PARTENZE CONSIDERATI UGUALI **TRIO**



COMBINATO

L'esercizio combinato è composto da elementi collettivi caratteristici di entrambe le discipline, statico e dinamico, valore minimo 1.

Il valore delle difficoltà degli elementi collettivi statici non deve eccedere il doppio del valore degli elementi dinamici o viceversa. In ordine cronologico la posizione che eccede e non fa rispettare la proporzione non verrà conteggiata ne' per la difficoltà ne' per l'esigenza. (Ad esempio se ho 60 punti di elementi collettivi statici dovrò avere minimo 30 punti di dinamici o viceversa.)

ESIGENZE SPECIFICHE :

L'esercizio è composto da un minimo di 6 elementi collettivi di valore minimo 1, di cui 3 tenute statiche tenute 3" e 3 elementi dinamici, di cui almeno un catch. Le tenute statiche possono essere:

- 3 tenute statiche da 3" ognuna
- 1 piramide che consiste in 3 tenute di 3" ognuna (trio)
- 1 piramide con 2 tenute da 3" e una piramide separata tenuta 3"(trio)

Non più di 2 dismount saranno valutati per la difficoltà.

Per ogni esigenza mancante ci sarà una penalità di 1 punto.

Si applicano tutte le limitazioni previste per gli esercizi statici e dinamici e tutte le regole generali.

Nell'esercizio combinato gli elementi individuali eseguiti dai partner simultaneamente o in immediata successione devono essere della stessa categoria. Si possono eseguire massimo 3 elementi individuali di cui 1 tumbling e 1 tra equilibrio, flessibilità e agilità e 1 a scelta.

SERIE A1

- Programma da CIP e WAGR Age Group 12-18
- Struttura e composizione degli esercizi come da Codice internazionale, programma WAGR Age Group 12-18
- Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato dividendo per 100 la somma dei valori degli elementi portati in gara, considerato i limiti massimi seguenti:
 - **ESERCIZIO STATICO TRIO: Pt. max 80**
 - **ESERCIZIO DINAMICO TRIO: Pt. max. 70**
 - **ESERCIZIO COMBINATO TRIO: Pt. max. 100**

 - **ESERCIZIO STATICO DUO: Pt. max 65**
 - **ESERCIZIO DINAMICO DUO: Pt. max. 55**
 - **ESERCIZIO COMBINATO DUO: Pt. max. 75**

- **Elementi Collettivi Es. STATICO** (min.6 max 8)
 - DUO = MIN. 6 elementi collettivi con valore ,di cui almeno 3 tenute statiche da 3"
 - TRIO = 3 tenute statiche da 3" di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie

- **Elementi Collettivi Es. DINAMICO** (min.6 max 8)
 - DUO - TRIO= MIN. 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH

- **Elementi Collettivi Es. Combinato** (min 6 max 10)
 - DUO-TRIO= min3 statici + 3 dinamici (minimo 1 catch - max 2 dismount)

- Il valore degli elementi collettivi statici non può essere più del doppio degli elementi collettivi dinamici e viceversa.
 - **OBBLIGO** verticale **NON** supportata della Top

- **Elementi individuali:**
 - Esercizio Statico: 3 elementi individuali: 1 flessibilità, 1 equilibrio, 1 agilità
 - Esercizio Dinamico: 3 elementi individuali della categoria Tumbling
 - Esercizio Combinato: 3 elementi individuali di cui 1 tumbling, 1 tra equilibrio, flessibilità e agilità e 1 a scelta

- **LIMITAZIONI: VEDI REGOLE GENERALI DI COMPOSIZIONE**

SERIE A2

- Programma da CIP e WAGR Age Group 13-19
- Struttura e composizione degli esercizi come da Codice internazionale, programma WAGR Age Group 13-19
- Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato dividendo per 100 la somma dei valori degli elementi portati in gara, considerato i limiti massimi seguenti:

- **ESERCIZIO STATICO TRIO: Pt. max 100**
- **ESERCIZIO DINAMICO TRIO: Pt. max. 90**
- **ESERCIZIO COMBINATO TRIO: Pt. max. 120**

- **ESERCIZIO STATICO DUO: Pt. max 80**
- **ESERCIZIO DINAMICO DUO: Pt. max. 70**
- **ESERCIZIO COMBINATO DUO: Pt. max. 90**

- **Elementi Collettivi Es. STATICO (min.6 max 8)**

- DUO = MIN. 6 elementi collettivi con valore ,di cui almeno 3 tenute statiche da 3"
- TRIO = 3 tenute statiche da 3" di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie

- **Elementi Collettivi Es. DINAMICO (min.6 max 8)**

- DUO - TRIO= MIN. 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH

- **Elementi Collettivi Es. Combinato (min 6 max 10)**

- DUO-TRIO= min3 statici + 3 dinamici (minimo 1 catch - max 2 dismount)

- Il valore degli elementi collettivi statici non può essere più del doppio degli elementi collettivi dinamici e viceversa.

- OBBLIGO verticale NON supportata della Top

- **Elementi individuali:**

- Esercizio Statico: 3 elementi individuali: 1 flessibilità, 1 equilibrio, 1 agilità
- Esercizio Dinamico: 3 elementi individuali della categoria Tumbling
- Esercizio Combinato: 3 elementi individuali di cui 1 tumbling, 1 tra equilibrio, flessibilità e agilità e 1 a scelta

- **LIMITAZIONI: VEDI REGOLE GENERALI DI COMPOSIZIONE**

SPECIFICHE AL PROGRAMMA

- CODICE UISP:

- Nelle categorie la squadra aperta è considerata uguale alla squadra unita anche se è disegnato solo in un modo:



- In tutte le categorie per le posizioni dinamiche le riprese anche laddove è disegnata sul fianco si intende BRACHIALE, la ripresa non è obbligatoria solo dove è segnato e dove la top svolge un elemento acrobatico: es. ruota o flick
- Nelle categorie tutte le verticali eseguite, sia dalla base che dalla top, con le mani a terra, possono essere fatte liberamente sia *front* che *back*. Tutte le verticali eseguite dalla top sulle basi devono essere eseguite obbligatoriamente come da disegno.
- Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non necessariamente devono essere uguali (es. P = rovesciata avanti e V = rovesciata indietro). Fanno eccezione gli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti solo simultaneamente tra di loro,

es:   eseguiti insieme NON si può fare! L'elemento di equilibrio può e deve essere svolto solo con un altro elemento di equilibrio.

CODICE UISP 2019-2023

N.B. Le figure riportate nel seguente codice si rifanno al precedente codice UISP e sono una rielaborazione del codice Fgi.