



PROGRAMMI GAF 2015

Il programma UISP GAF (Ginnastica Artistica Femminile) prevede:

A) un **Campionato Individuale Regionale, Interregionale e Nazionale con classifiche Allieve, Junior e Senior per le Categorie MINI PRIMA 3 ATTREZZI OPEN A e B, MINI PRIMA 4 ATTREZZI, MINI PRIMA 4 ATTREZZI SPECIALITA', PRIMA, PRIMA SPECIALITA'. Classifiche Junior e Senior per le Categorie SECONDA, SECONDA SPECIALITA', TERZA e TERZA SPECIALITA'.**

B) un **Campionato Regionale, Interregionale e Nazionale a Squadre con classifiche classifiche Allieve, Junior, Senior e Misto per le Categorie MINI PRIMA 3 ATTREZZI OPEN A e B, MINI PRIMA 4 ATTREZZI, PRIMA. Classifiche Junior, Senior e Mista per la SECONDA e TERZA Categoria. La classifica con atlete appartenenti a Società diverse è nel livello allieve, junior, senior e misto. La classifica mista invece è determinata dalla squadra composta da livelli di età differenti (allieve + junior/ allieve + junior+senior/ junior + senior/ allieve + senior).**

Composizione della squadra: ogni team (squadra) è composto **da un minimo di 2 ad un massimo di 4 ginnaste**. Ad ogni attrezzo devono salire 2 ginnaste. Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni ginnasta deve eseguire. Da una gara all'altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti del team e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Nel caso di Società con più squadre che disputano lo stesso Campionato è vietato spostare le atlete da una squadra all'altra (pena la squalifica). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (8 attrezzi in totale).

Durante l'anno sportivo una ginnasta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o a squadra) e non può passare dal Campionato individuale a quello di squadra e viceversa..

Per il Campionato di Mini 3 Open durante l'anno sportivo non è possibile cambiare da Mini Prima 3 open A a Mini Prima 3 B pena la squalifica

Dalla **MINI PRIMA** alla **TERZA** Categoria

Le Categorie sono:

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

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

MINI PRIMA 4 allieve, junior, senior

MINI PRIMA 4 SPECIALITA' CLASSIFICA PER ATTREZZO - classifica unica - si possono presentare max 3 attrezzi

PRIMA allieve, junior, senior

PRIMA SPECIALITA' CLASSIFICA PER ATTREZZO classifica unica - si possono presentare max 3 attrezzi

SECONDA junior, senior

SECONDA SPECIALITA' CLASSIFICA PER ATTREZZO classifica unica - si possono presentare max 3 attrezzi

TERZA junior, senior

TERZA SPECIALITA' classifica unica CLASSIFICA PER ATTREZZO – SI POSSONO PRESENTARE MAX 2 ATTREZZI

Il Campionato per tutte le categorie individuali, di squadra 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 gli allegati entrano in vigore dal 1° gennaio 2016

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

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 FIG

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 saranno concesse DEROGHE rispetto a ingressi FGI in UISP.

Le ginnaste della cat. TERZA SPECIALITA' possono passare alla terza categoria individuale o di squadra perché categoria che si basa su 4 attrezzi.

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Anno Sportivo	TABELLA SUDDIVISIONI DI ETA' PER LE CATEGORIE MINI PRIMA 3 OPEN- MINI PRIMA 4 -PRIMA												
	Anno di nascita	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01 e precedenti	
2016					ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR		
2017					ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR		
2018					ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR		
2019		ALLIEVE		JUNIOR				SENIOR					

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA SECONDA

Anno di nascita	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00 e precedenti
2016					JUNIOR					SENIOR			
2017				JUNIOR					SENIOR				
2018				JUNIOR					SENIOR				
2019	JUNIOR					SENIOR							

Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima categoria per l'anno 2015/16 le ginnaste nate nel 2006 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.
 Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima e Seconda categoria. Le ginnaste nate nel 2003 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.

Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima categoria per l'anno 2016/17 le ginnaste nate nel 2007 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima e Seconda categoria. Le ginnaste nate nel 2004 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una categoria permangono in quella.

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA TERZA E SPECIALITA' di TERZA

Anno di nascita	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99 e precedenti
2016				JUNIOR				SENIOR					
2017			JUNIOR				SENIOR						
2018			JUNIOR			SENIOR							
2019		JUNIOR			SENIOR								

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.

Dalla **MINI PRIMA** alla **TERZA** Categoria

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 si deve far riferimento al Mini Codice UISP GAF oppure al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. 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, di squadra e specialità.***

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

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Categoria Mini Prima 3 OPEN VOLTEGGIO - Categoria Mini Prima 3 OPEN PARALLELE					
VOLTEGGIO	<p>Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p>	<p>Valore dei salti: p. 5.00 - ruota con arrivo libero (permessa tecnica Kasamatsu) - verticale con repulsione - rondata - ribaltata</p>	<p>Classifica - 2 salti uguali o differenti: vale il migliore Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 salti differenti. Vale il migliore</p>		
PARALLELE Lavoro su uno staggio	<p>Difficoltà richieste: 2 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>1- EC - Entrata libera • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</p>	<p>2 - EC – Slancio con i piedi sopra lo staggio</p>	<p>3 - EC – ESEGUIRE UN ELEMENTO A CODIFICATO</p>	<ul style="list-style-type: none"> La UISP codifica come elemento di valore A l'elemento Infilata ad una gamba
TRAVERE Trave bassa durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	<p>Difficoltà richieste: 4 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi liberi + 1 elemento acrobatico eseguito sopra (ok in entrata ...no in uscita) • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</p>	<p>1 -EC Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti . La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata ACROBATICO + GINNICO SOPRA, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo</p>	<p>2 - EC Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg.) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</p>	<p>3 -EC 1 ELEM. ACROBATICO eseguito sopra La UISP codifica come elementi acrobatici di valore A (non utilizzabili per la SM): • Ponte -segnare la posizione –salita e discesa libera • Candela- segnare la posizione – salita e discesa libera</p>	<ul style="list-style-type: none"> un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC) La UISP codifica la RUOTA in uscita elem. Acro di valore A
CORPO LIBERO esercizio eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio min. 50" max 1' e 30"	<p>Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 4 elementi acrobatici 4 elementi ginnici • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore • un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</p>	<p>1 -EC Serie Acrobatica diretta minimo di 2 elem. differenti .</p> <ul style="list-style-type: none"> E' possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP GAF agg.). Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem. acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A. 	<p>2 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg.) ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</p>	<p>3-EC Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione. - dietro = direzione differente</p>	<p>4 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg. 5 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chaîné scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg)</p>

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Categoria Mini Prima 3 OPEN A (VOLTEGGIO)-	Categoria Mini Prima 3 OPEN B (PARALLELE)
<p>La Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN A VOLTEGGIO al trampolino deve eseguire salti ginnici scelti tra quelli sottoelencati</p> <p>TRAMPOLINO: (rincorsa con o senza panca)</p> <p>I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra. Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, <u>può essere inclinato o piatto.</u></p> <p>I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 6 metri.</p> <p>Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione (scelti tra quelli sottoelencati anche di valore differente).</p> <p>Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Esecuzione di 2 salti uguali o differenti..vale il migliore</p> <p>Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 salti ginnici differenti da p. 5. Vale il migliore</p>	<p>La Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN B PARALLELE al trampolino deve eseguire elementi acrobatici scelti tra quelli sottoelencati</p> <p>TRAMPOLINO: (rincorsa con o senza panca)</p> <p>I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra. Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, <u>può essere inclinato o piatto.</u></p> <p>I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 6 metri.</p> <p>Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione (scelti tra quelli sottoelencati anche di valore differente).</p> <p>Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Esecuzione di 2 salti uguali o differenti.vale il migliore</p> <p>Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 elementi acrobatici da p.5. Vale il migliore</p>
Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN VOLTEGGIO	Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN PARALLELE
<p>Punti 4</p> <p>CON O SENZA la rincorsa eseguire il presalto e con battuta a piedi pari sul trampolino eseguire un salto ginnico (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone .</p> <p>Salto raccolto Salto cosacco Salto carpiato divaricato apertura 135° Salto sissone apertura 135° arrivo su un piede Enjambèè sul posto apertura 135°</p>	<p>Punti 4</p> <p>CON rincorsa, eseguire il presalto e con battuta a piedi pari sul trampolino eseguire un elemento (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone.</p> <p>Verticale senza repulsione Ruota</p>
<p>Punti 5</p> <p>CON O SENZA la rincorsa, presalto e battuta a piedi pari sul trampolino per eseguire un salto con o senza 180° di rotazione (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone .</p> <p>Salto raccolto con ½ giro Salto cosacco con ½ giro Salto carpiato divaricato apertura 135° con ½ giro Salto carpiato divaricato apertura 160° Enjambèè sul posto apertura 160°</p>	<p>Punti 5</p> <p>CON rincorsa, presalto e battuta a piedi pari sul trampolino per eseguire un elemento (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone.</p> <p>Verticale con repulsione Ruota SPINTA Rondata</p>

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Categoria Mini Prima 4

<p>VOLTEGGIO</p>	<p>Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p>	<p>Valore dei salti: p. 4,50 - verticale con repulsione</p>	<p>Valore dei salti: p. 5.00 - rotonda - ribaltata</p>	<p>Classifica 2 salti uguali o differenti: vale il migliore Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 salti differenti da p.5. Vale il migliore</p>	
<p>PARALLELE Lavoro su uno staggio</p>	<p>Difficoltà richieste: 2 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>1- EC GIRO ADDOMINALE AVANTI O INDIETRO</p>	<p>2 -EC Slancio con i piedi sopra lo staggio</p>	<p>3- EC ESEGUIRE UN ELEMENTO A CODIFICATO DIFFERENTE DA EC1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La UISP codifica come elemento di valore A l'elemento Infilata ad una gamba • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>
<p>TRAVE Trave bassa durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</p>	<p>Difficoltà richieste: 4 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAFagg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi liberi + 1 elemento acrobatico ESEGUITO SOPRA (ok in entrata..no in uscita) • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p>1 - EC Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti . La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata ACROBATICO + GINNICO SOPRA, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo</p>	<p>2 -EC Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP FIG GAF aggiornato) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</p>	<p>3 - EC 1 ELEMENTO ACROBATICO eseguito sopra La UISP codifica come elementi acrobatici di valore A (non utilizzabili per la SM): • Ponte (segnare la posizione) salita e discesa libera • Candela (segnare la posizione) salita e discesa libera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</u> • La UISP codifica la RUOTA in uscita come elem. Acro di valore A
<p>CORPO LIBERO esercizio eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</p>	<p>Difficoltà richieste: 9 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 4 elementi acrobatici 5 elementi ginnici • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u> • un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</p>	<p>1 -EC Serie Acrobatica diretta minimo di 2 elementi differenti . E' possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP FIG GAF agg.). • Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem.acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.</p>	<p>2 -EC Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP FIG GAF aggiornato) ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</p>	<p>3- EC Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione - dietro = direzione differente 4- EC – Serie Mista di 2 elementi ginnico-acrobatico o viceversa differenti da quelli utilizzati</p>	<p>.5 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg. 6 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP GAF agg</p>

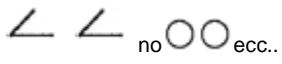
Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Categoria Prima

<p>VOLTEGGIO</p>	<p>Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p>	<p>Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 1</p> <p>- roncata - roncata in pedana + flic sul tappetone e arrivo in piedi</p>	<p>Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 2</p> <p>- ribaltata - salto avanti raggruppato</p>	<p>Classifica - Eseguire 2 salti scelti anche dallo stesso gruppo (uguali o differenti). Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 salti differenti Vale il migliore In caso d'esecuzione di una ribaltata con arrivo sdraiato si declassa il salto assegnando p. 1,00 di penalità per salto declassato.</p>	
<p>PARALLELE</p> <p>Lavoro su uno staggio</p>	<p>Difficoltà richiede: 3 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>1 -EC Slancio sopra lo staggio</p>	<p>2-EC Giro addominale indietro</p>	<p>3- EC Uscita codificata minimo A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore
<p>TRAVE</p> <p>Trave bassa</p> <p>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</p>	<p>Difficoltà richiede: 5 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici • <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u></p>	<p>1 -EC Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti . La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata ACROBatico + GINNICO SOPRA, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo</p>	<p>2- EC Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP FIG GAF aggiornato) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. ° <u>Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</u></p>	<p>3 -EC 1 ELEMENTO ACROBatico in differente direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita -avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione differente.</p>	<p>4- EC ½ giro in passè (piede della gamba libera posizionato dalla caviglia al ginocchio)</p> <p>La UISP codifica come elemeto acrobatico di valore A:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ponte+rovesciata INDIETRO (elemento non utilizzabile per la SM)
<p>CORPO LIBERO</p> <p>esercizio eseguito su una linea oppure in diagonale</p> <p>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</u> 	<p>Difficoltà richiede: 10 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 5 elementi ginnici</p> <p>• un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</p>	<p>1- EC 1 Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie stessa</p> <p>2- EC Una seconda Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie stessa</p> <ul style="list-style-type: none"> • E' possibile utilizzare tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP GAF agg.). • Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro e la verticale capovolta. • Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem.acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista. 	<p>3 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP FIG GAF aggiornato) .</p> <p>° <u>Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</u></p>	<p>4 -EC – Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff.</p> <p>5 -EC - SM di 2 elem. ginnico-acrobatico o viceversa differenti da quelli utilizzati</p>	<p>6 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg.</p> <p>7-EC Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg</p>

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Categoria Seconda

<p>VOLTEGGIO A livello regionale in base alla disponibilità della attrezzatura è possibile gareggiare o solo sul cubone oppure solo sulla tavola</p>	<p>Tavola h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF 2013 agg. Cubone Juniore: altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa Seniores: m 1 di altezza x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa.</p>	<p>Valore dei salti: p. 5.50 gruppo 1 - rondata - rondata in pedana + flic sul tappetone e arrivo in piedi Tappeto d'arrivo dietro il cubone - lungo minimo 6 m -alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra</p>	<p>Valore dei salti: p. 5.50 gruppo 2 - ribaltata - ribaltata con ½ giro</p>	<p>Classifica - Media dei 2 salti - Eseguire due salti differenti presi uno da ogni gruppo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 metro. • ARRIVO DENTRO LA LINEA P. 0,50 • ARRIVO SOPRA LA LINEA P. 0,30 • ARRIVO APPENA FUORI LA LINEA 0,10 	
<p>PARALLELE Lavoro su 2 staggi.</p>	<p>Difficoltà richieste: 4 elem. codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF / CdP FIG GAF 2 elem. possono essere anche uguali ma non eseguiti di seguito) - no  no ○○ ecc.. <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p>1- EC Tempo di kippe o kippe 2 -EC Salto in piedi sullo staggio basso e salire in appoggio sullo staggio alto LA UISP ASSEGNA la CAPOVOLTA partenza staggio basso e arrivo staggio alto (non è riconosciuto come elemento codificato quindi non ha VD)</p>	<p>3 -EC A scelta eseguire un elemento preso dai gruppi 2, 4, 5 del CdP FIG GAF agg. oppure Mini CdP.UISP GAF</p>	<p>4- EC Uscita codificata. minimo di valore A eseguita dallo staggio alto (Mini CdP UISP GAF e CdP FIG GAF agg.) La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba La UISP codifica come elemento di valore A la mezza volta presa dall'appoggio allo staggio alto</p>	
<p>TRAVE A scelta: Trave bassa o alta Durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</p>	<p>Difficoltà richieste: 5 elementi codificati. scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u> <u>un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p>	<p>1 – EC Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti . La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata ACROBATICO + GINNICO SOPRA, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa sull'attrezzo</p>	<p>2 -EC Salto ginnico di grande ampiezza. (Utilizzabili elem. del CdP FIG GAF agg.) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</p>	<p>3 - EC ELEM. ACRO in diff. direzione eseguito anche <u>uno sopra e l'altro in uscita</u> 4 -EC - eseguire a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione, verticale+ capovolta av.</p>	<p>5 -EC – uscita CODIFICATA minimo A (Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg.) La UISP codifica come elemeto acrobatico VD A: PONTE + ROVESCIAATA INDIETRO (non utilizzabile per la SM)</p>
<p>CORPO LIBERO Esercizio eseguito su una linea, in diagonale oppure sul quadrato con le direzioni Durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</p>	<p>Difficoltà richieste: 10 elem. codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 5 elementi ginnici 1 B <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf. .</u> <u>un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p>	<p>1 EC - 1 S Acro diretta minimo di 2 elem. Diff. 2 EC - 1 S Acro diretta minimo di 2 elem. diff. - Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro - Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem.acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista. - non è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate. E' possibile utilizzare cap. dietro alla verticale e tutti gli elem. acro presenti sul Mini e CdP FIG GAF agg.</p>	<p>3 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza scelti dal CdP FIG GAF agg. 4-EC Elementi acro in differente direzione. avanti/laterale - dietro* *- avanti/laterale = stessa direzione. - dietro = direzione diff. 5- EC eseguire 1 elemento acrobatico con fase di volo (escluso ruote spinte e saltate)</p>	<p>6 -EC Giro sull'avampiede minimo di 360° 7 -EC - SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP UISP GAF o nel CdP FIG GAF agg.).</p>	<p>8 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg</p>

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Categoria Terza

Categoria Terza					
<p>VOLTEGGIO Tavola h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF 2013 agg. A livello regionale in base alla disponibilità della attrezzatura è possibile gareggiare o solo sul cubone oppure solo sulla tavola</p>	<p>Cubone: Juniores altezza 0,80/1m x 1m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa Seniores m 1 di altezza x 1m di larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa</p>	<p>Valore dei salti: punti 5.50 gruppo 1 - rondata - rondata +flic Tappeto d'arrivo dietro il cubone - lungo minimo 6 metri e alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra</p>	<p>Valore dei salti: punti 5.50 gruppo 2 - ribaltata - ribaltata con ½ giro</p>	<p>Classifica - Media dei 2 salti Eseguire due salti differenti presi uno da ogni gruppo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 metro.</i> • ARRIVO DENTRO LA LINEA P. 0,50 • ARRIVO SOPRA LA LINEA P. 0,30 • ARRIVO APPENA FUORI LA LINEA 0,10 	
<p>PARALLELE <i>Lavoro su 2 staggi.</i></p>	<p>Difficoltà richieste:5 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg • <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u></p>	<p>1 - EC Tempo di kippe o kippe 2 -EC Slancio minimo all'orizzontale</p>	<p>2-EC Un cambio di staggio (è richiesto un elemento codificato per salire allo staggio alto– ok kippe)</p>	<p>4 -EC A scelta eseguire un elem. preso dai gruppi 2, 4, 5 del MINI CdP UISP GAF/ CdP FIG GAF agg.</p>	<p>5- EC - Uscita codificata minimo di valore A (fioretto e guizzo con mezzo giro). La UISP codifica come elemento di valore A la mezza volta presa dall'appoggio allo staggio alto</p>
<p>TRAVE <i>Trave alta</i> <i>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</i></p>	<p>Difficoltà richieste:6 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 3 elementi acrobatici 1B • <u>un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.</u></p>	<p>1 - EC SG di 2 elem. differenti di cui uno SPINTO AD UN PIEDE con apertura a 180° in posizione sagittale/frontale/carpiata divaricata 2- EC Elemento ACRO in differente direzione (eseguito sopra oppure in uscita- <u>No in entrata</u>) *- avanti/lat.le = stessa direzione- - dietro = dir. diff.</p>	<p>3- EC - SA oppure SM di 2 elementi differenti anche senza fase di volo scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF 2013 agg.</p>	<p>4 - EC a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione, verticale+capovolta av. 5- EC PIROETTA 360°</p>	<p>6 -EC – uscita acrobatica codificata minimo A scelta dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg. • <u>un elem.può soddisfare più di una EC</u></p>
<p>CORPO LIBERO <i>Esercizio eseguito CON LE DIREZIONI sul quadrato</i> <i>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</i></p>	<p>Difficoltà richieste: 10 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 5 elementi ginnici 2 B • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p>1 -EC una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti ENTRAMBI con fase di volo – CdP FGI - (non è richiesto il salto). 2-EC una linea Acro diretta minimo di 3 elem. differenti di cui UNO con fase di volo con o senza appoggio delle mani (non è richiesto il salto). - Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elementi acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A</p>	<p>3 -EC SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé, uno dei 2 salti ginnici deve avere divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata di 180° dal CdP FIG GAF agg.).</p>	<p>4 -EC - SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP UISP GAF o nel CdP FIG GAF agg 5 -EC Piroetta 360° sull'avampiede minimo di valore A</p>	<p>6- EC Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione - dietro = direzione diff • <u>un elem.può soddisfare più di una EC</u></p>

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Categoria TERZA SPECIALITA'

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

<p>VOLTEGGIO</p>	<p>Tavola</p> <p>Juniores m 1,05/1,25</p> <p>Seniores m. 1,25</p> <p>valori CdP 2013 agg. + salti codificati dalla UISP</p>	<p>Valore dei salti: punti 4.00</p> <p><u>fino a punti 2.90 del CdP 2013 agg.</u></p>	<p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p><u>da p.3.00 del CdP 2013 agg.in poi.</u></p>	<p>Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore</p>	
<p>PARALLELE</p> <p>Lavoro su 2 staggi.</p>	<p>Difficoltà richieste: 5 elementi</p>	<p>4 elementi codificati differenti minimo di valore A scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>1 elemento di valore minimo B scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG FIG GAF agg.</p>	<p>EC- Uscita codificata minimo di valore A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p>	
<p>TRAVE</p> <p>Trave alta oppure bassa</p> <p>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</p>	<p>Difficoltà richieste: 8 elementi</p>	<p>4 elementi ginnici codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>4 elementi acrobatici codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>1 elemento di valore minimo B scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>EC – uscita CODIFICATA minimo A scelta dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg.</p>
<p>CORPO LIBERO</p> <p>Esercizio eseguito sulla pedana con le direzioni</p> <p>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</p>	<p>Difficoltà richieste: 8 elementi</p>	<p>5 elementi acrobatici codificati dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>3 elementi ginnici codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>2 elementi di valore minimo B scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg.</p>	<p>EC - piroetta minimo 360°</p>