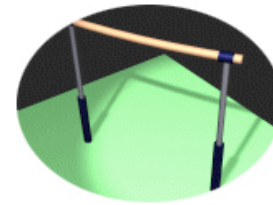
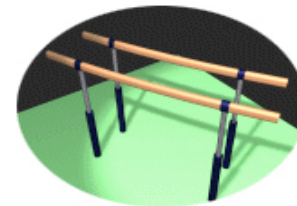
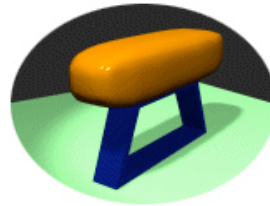
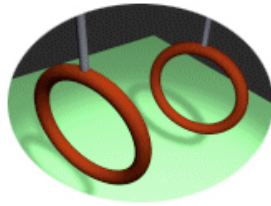
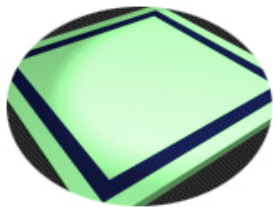


LE GINNASTICHE



UISP LE GINNASTICHE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Programma Tecnico
2014 - 2016



Il programma tecnico consta di:

- **5 CATEGORIE** con esercizi obbligatori e liberi costruiti sulla base delle griglie allegate e sulla base delle difficoltà del Codice dei Punteggi Internazionale FIG edizione 2013; la quinta categoria rispetta in toto il Codice dei Punteggi Internazionale per la categoria junior e senior;
- **un programma di specialità agli attrezzi sulla base delle richieste di 4^a categoria;**
- **una MINIPRIMACATEGORIA** con esercizi semplificati ed a carattere promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni da compiere.

Per le Categorie **PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA e QUINTA** è prevista una classifica generale individuale con le relative suddivisioni in fasce d'età.

Per la Categoria **MINIPRIMA** non è prevista classifica perché in tale categoria tutti i partecipanti sono "Vincitori".

Il Campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà a livello **PROVINCIALE, REGIONALE e NAZIONALE**. Nel caso in cui nelle Province o nelle Regioni di competenza non venga svolto il campionato, l'accesso alla Fase Nazionale è comunque consentito previa autorizzazione dell'UISP Le Ginnastiche Nazionale.

N.B. Il Programma Tecnico e i relativi aggiornamenti entrano in vigore dal 1° gennaio 2014

Aggiornato al 26/10/2013

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

- I Ginnasti, 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 biennio un ginnasta non può retrocedere di Categoria.
- Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, il ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritto.
- Fanno eccezione a questa regola i Ginnasti che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per questi ginnasti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore.

NORME GENERALI

- I Ginnasti partecipanti alle gare devono essere tesserati all'UISP per l'anno sportivo in corso.
- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche i ginnasti tesserati F.G.I. settore Agonistico o settore di Ginnastica Generale 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 di riferimento sono quelli stabiliti dall'UISP.
- **Per tutto ciò non specificato, relativamente ai programmi, si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2013).**
- Sono considerati **AGONISTI** e possono gareggiare nei Campionati Provinciali, Regionali e Nazionali UISP di Ginnastica Artistica Maschile, i ginnasti a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, il codice di tesseramento è il **22B**.
- **Parallelamente al Campionato Agonistico si svolge la rassegna promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni (non compiuti) con programma facilitato (MINIPRIMA CATEGORIA), il codice di tesseramento è il 22C.** Al compimento dell'ottavo anno d'età i Ginnasti possono accedere alla prima categoria previa autorizzazione dell'*UISP Le Ginnastiche* o rimanere nella categoria d'appartenenza fino al termine dell'anno sportivo.
- **Oltre ai programmi di concorso generale di ogni categoria, è istituito anche un concorso di specialità a livello nazionale e con classifica unica per attrezzo; partecipano automaticamente al concorso di specialità i ginnasti di quarta categoria e i ginnasti junior e senior che non svolgono il programma completo sui sei attrezzi (quindi non compresi in una categoria specifica). Tali ginnasti devono optare per un massimo di tre attrezzi indicandoli all'atto dell'iscrizione e l'istruttore è tenuto a presentare la richiesta con la scheda di presentazione dell'esercizio sulla base del programma di 4^a categoria.**
- Con riferimento alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAM i primi 3 ginnasti classificati in Prima e Seconda Categoria devono accedere alla Categoria superiore.
- Il primo ginnasta classificato della Terza Categoria deve accedere alla Categoria superiore.
- Per livello superiore s'intende la Categoria successiva a quella di appartenenza.
- **IMPORTANTE: si invitano i Tecnici, i Giudici e gli Organizzatori a leggere le specifiche relative ad ogni categoria riportate sotto le tabelle alla voce "INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori".**

Le categorie di appartenenza dei ginnasti di GAM sono indicate nell'apposita tabella in base all'**anno di nascita**:

- **mini** - dai **6 (sei)** anni compiuti agli **8 (otto)** da compiere
- **ALLIEVI**- dagli **8 (otto)** anni compiuti ai **14 (quattordici)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- **JUNIOR** - dai **15 (quindici)** anni compiuti o da compiersi entro l'anno ai **18 (diciotto)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- **SENIOR** - dai **19 (diciannove)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso.

Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA'																		
Anno di nascita	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94 e precedenti
2014					mini		ALLIEVI					JUNIOR			SENIOR				
2015				mini		ALLIEVI					JUNIOR			SENIOR					
2016			mini		ALLIEVI					JUNIOR			SENIOR						
2017		mini		ALLIEVI					JUNIOR			SENIOR							

La prima categoria è riservata ai soli ginnasti di categoria ALLIEVI, le classifiche saranno suddivise in due fasce d'età, 8-10 anni e 11-14 anni come da tabella sottostante:

Anno Sportivo	PRIMA CATEGORIA													
Anno di nascita	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	
2014					mini		I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI			
2015				mini		I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI				
2016			mini		I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI					
2017		mini		I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI						

La seconda categoria è riservata ai ginnasti di categoria ALLIEVI e per la seconda fascia anche ai ginnasti di categoria JUNIOR, la classifica sarà quindi suddivisa in due fasce d'età, 8-12 anni e 13-18 anni come da tabella sottostante:

Anno Sportivo	SECONDA CATEGORIA													
Anno di nascita	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96
2014		mini		I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR						
2015		mini		I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR						
2016		I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR								
2017	I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR									

La terza e la quarta categorie sono riservate ai ginnasti ALLIEVI, JUNIOR e SENIOR, le classifiche sono suddivise in due fasce d'età UNDER 15 (ALLIEVI) ed OVER 15 (JUNIOR e SENIOR) come da tabella sottostante:

Anno Sportivo	TERZA e QUARTA CATEGORIA																		
Anno di nascita	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94 e precedenti
2014					mini	ALLIEVI							JUNIOR e SENIOR						
2015				mini	ALLIEVI						JUNIOR e SENIOR								
2016			mini	ALLIEVI					JUNIOR e SENIOR										
2017		mini	ALLIEVI				JUNIOR e SENIOR												

La quinta categoria è riservata ai ginnasti di categoria JUNIOR e SENIOR con una classifica separata, i ginnasti allievi ammessi gareggeranno in categoria junior (non è prevista una categoria separata):

Anno Sportivo	QUINTA CATEGORIA								
Anno di nascita	02	01	00	99	98	97	96	95	94 e precedenti
2014	ALLIEVI			JUNIOR				SENIOR	
2015	ALLIEVI		JUNIOR				SENIOR		
2016	ALLIEVI	JUNIOR				SENIOR			
2017	JUNIOR				SENIOR				

REGOLAMENTAZIONE INGRESSO GINNASTI F.G.I. AI CAMPIONATI GAM UISP

I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato di Serie C, sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Seconda Categoria in poi.

I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano al Campionato di Serie B (fase nazionale) e di Specialità FGI (fase interregionale) sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Quarta Categoria in poi.

I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato di Categoria di I° livello F.G.I. sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Terza Categoria in poi. **I Ginnasti ALLIEVI** che partecipano al Campionato di Categoria di II° e III° livello F.G.I. sono ammessi al Campionato UISP GAM di Quarta Categoria.

I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano al Campionato di Categoria F.G.I. o ai Campionati F.G.I. di Serie A1 e A2 sono ammessi al Campionato UISP GAM di Quinta Categoria.

MINIPRIMA CATEGORIA Ginnasti di 6 e 7 anni (vedi tab. età) rassegna promozionale - codice di tesseramento 22C

4 ATTREZZI	CORPO LIBERO	PARALLELE	MINI TRAMPOLINO	CUBOIDE (2 salti uguali, vale quello meglio eseguito)	Classifica individuale sui migliori 3 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.
Non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l'eccezione del trampolino e del cuboide dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.	Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13	Esercizi obbligatori p.11, p. 12 o p. 13	Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13	Esercizi obbligatori p. 11, p. 12, p. 13	
Gli esercizi sono obbligatori, esercizi diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Staccata valore: p. 11 	<ul style="list-style-type: none"> • Framezzo flesso con appoggio dei piedi e spinta sul cuboide valore p. 11 	
			<ul style="list-style-type: none"> • Tuffo capovolta valore o in alternativa verticale caduta a corpo teso valore : p. 12 	<ul style="list-style-type: none"> • Staccata sul cuboide valore p. 12.00 	
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2x15 m alt. 3.5 cm	Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	<ul style="list-style-type: none"> • Salto giro avanti valore: p. 13 	<ul style="list-style-type: none"> • Ribaltata sul cuboide valore p. 13.00 	
			Minitrampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (è possibile utilizzare una panchina di metri 2 di lunghezza davanti al minitrampolino in sostituzione della rincorsa), rincorsa minima richiesta m.10.	Cuboide di 0.80 m x 2 m alt. 1.00 in posizione traversa rispetto alla rincorsa (possibilità di 2 pedane).	

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di MINIPRIMA CATEGORIA è volto a far partecipare ad un confronto di ginnastica bambini molto piccoli ed alle prime armi; va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e null'altro. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare senza velleità di classifica. Per questo motivo le classifiche ed i punteggi assegnati sono tassativamente ad uso esclusivo dei Tecnici, ed i Ginnasti vanno considerati tutti a parimerito e chiamati in ordine alfabetico o per Società per la premiazione. **Eventualmente si può valutare di chiamare a titolo di segnalazione i primi tre ginnasti al termine della premiazione di tutti i partecipanti.**

Questa categoria si potrebbe prestare all'inserimento di Tecnici delle singole Società partecipanti come Giudici anche se non aventi il brevetto: questo favorirebbe il primo approccio alle gare anche di Istruttori/Tecnici in qualità di Giudici e potrebbe favorire la formazione a lungo termine di un Corpo di Giuria autonomo a livello regionale.

Il programma prevede esercizi obbligatori e negli stessi sono segnalate le penalità da assegnare in termini di falli tecnici e di composizione, in caso di dimenticanze del Ginnasta o di variazioni dell'esercizio stesso sono segnalati anche i valori dei singoli elementi o parti dell'esercizio. Non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratica fisica dell'Istruttore. Detrazione e non penalità perché in questa categoria si auspica ci sia sempre un rapporto di assistenza "importante" e deve crescere il rapporto di fiducia Allievo/Istruttore. In questo modo l'Istruttore può prevedere di far fare un esercizio di difficoltà leggermente superiore al proprio allievo prevedendo di far assistenza. In questo modo l'esercizio non avrà un punteggio di partenza maggiore (detrazione di un punto), ma potrà dare la possibilità al proprio allievo di cimentarsi in nuovi esercizi in piena sicurezza. Al volteggio si possono eseguire 2 salti uguali e viene considerato ai fini della classifica il migliore. Se il ginnasta nel 2° salto esegue un salto differente vale per la classifica il primo salto presentato.

PRIMA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età) gara agonistica - codice di tesseramento 22B						
5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO (2 salti uguali, vale il migliore)	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO	Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.
Non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l'eccezione del trampolino e del volteggio dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13.50	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	
<p>Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante.</p> <p>Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.</p>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> • frammezzo con stop sulla tavola valore p. 11,50 	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> • tuffo capovolta o in alternativa verticale caduta a corpo teso: valore p. 12.00 	<p>E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori (miniprima) rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • staccata sulla tavola valore p. 12.50 			<ul style="list-style-type: none"> • flic avanti: valore p. 12.50 	
		<ul style="list-style-type: none"> • ribaltata sulla tavola valore p. 13.50 			<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti: p. 13 	
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	Cuboide alt. 1.00 m o tavola da volteggio alt. 1.10 (possibilità 2 pedane per la 1 ^a fascia ALLIEVI) zona arrivo 2 x 4 m alt. 0.20 m	Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	Sbarra bassa o staggio delle parallele asimmetriche altezza a 1,65 m dal bordo superiore dei tappeti	Minitrampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (obbligatoria la rincorsa – no panchine) rincorsa minima richiesta 10 metri	NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori. L'esecuzione di salti <u>su cuboide al posto della tavola</u> hanno un valore di partenza di 0.50punti inferiore.

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di PRIMA CATEGORIA rappresenta la prima opportunità di gareggiare a livello "agonistico" di un ginnasta. Va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e non ancora di fare un'attività "spinta". Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore (p.13 o p. 13.50). E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria junior e/o senior. I programmi non cambiano sostanzialmente dalla miniprima categoria (rassegna promozionale) se non per il fatto che è eseguibile anche la sbarra e che il volteggio ha la doppia possibilità di poter essere eseguito oltre che sul "cuboide" anche sulla tavola. Non è inoltre più utilizzabile come facilitatore la panchina al minitrampolino, è obbligatorio eseguire i salti dalla rincorsa. Tutto questo dovrebbe favorire il passaggio da un'attività più ludica ad un'attività un po' più impegnata. Il programma prevede esercizi obbligatori e negli stessi sono segnalate le penalità da assegnare in termini di falli tecnici e di composizione, in caso di dimenticanze del Ginnasta o di variazioni dell'esercizio stesso sono segnalati anche i valori dei singoli elementi o parti dell'esercizio. Non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratica fisica dell'Istruttore. Detrazione e non penalità perché in questa categoria si auspica ci sia sempre un rapporto di assistenza "importante" e deve crescere il rapporto di fiducia Allievo/Istruttore. In questo modo l'Istruttore può prevedere di far fare un esercizio di difficoltà leggermente superiore al proprio allievo prevedendo di far assistenza. In questo modo l'esercizio non avrà un punteggio di partenza maggiore (detrazione di un punto), ma potrà dare la possibilità al proprio allievo di cimentarsi in nuovi esercizi in piena sicurezza. Al volteggio si possono eseguire 2 salti uguali e viene considerato ai fini della classifica il migliore. Se il ginnasta nel 2° salto esegue un salto differente vale per la classifica il primo salto presentato.

SECONDA CATEGORIA Ginnasti **ALLIEVI** e **JUNIOR** suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)

gara agonistica - codice di tesseramento 22B

5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO (2 salti uguali, vale il migliore)	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO	Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14.50	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14.50	
<p>Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.</p>	<p><u>vedi descrittive degli esercizi</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> Ribaltata sulla tavola valore p. 13.50 	<p><u>vedi descrittive degli esercizi</u></p>	<p><u>vedi descrittive degli esercizi</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti carpio valore p. 13.50 	<p>E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Yamascita sulla tavola valore p. 14.00 			<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti raggruppato con ½ giro valore p. 14.00 	
		<ul style="list-style-type: none"> Ribaltata sulla tavola con ½ giro valore p. 14.00 			<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti carpiato con ½ giro valore p. 14.50 	<p>Gli esercizi obbligatori eseguiti completamente diversamente da quelli previsti vengono valutati con punti 0.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Yamascita sulla tavola con ½ giro valore p. 14.50 			<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti teso valore p. 14.50 	
<p>ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)</p>	<p>Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm</p>	<p>Cuboide alt. 1.00 m Tavola da volteggio alt. 1.15 m (possibilità 2 pedane per la 1^a fascia ALLIEVI) – zona arrivo 2 x 4 metri alt. 0.20 m</p>	<p>Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento</p>	<p>Sbarra bassa altezza 1.65 m</p>	<p>Minitrampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (obbligatoria la rincorsa – no panchine) rincorsa minima richiesta 10 metri</p>	<p>NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori. Tutti i salti di questa categoria possono essere eseguiti anche sul cuboide con valore di partenza di 0.50 punti inferiore. (Quindi anche Yamashita, Ribaltata sul cuboide con ½ giro, Yamashita sul cuboide con ½ giro).</p>

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di SECONDA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi e della categoria junior. Va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è ancora quello di far fare un'esperienza al ginnasta. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore. E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria senior. **Al volteggio si possono eseguire 2 salti uguali e viene considerato ai fini della classifica il migliore. Se il ginnasta nel 2° salto esegue un salto differente vale per la classifica il primo salto presentato.**

TERZA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR/SENIOR suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)
gara agonistica - codice di tesseramento 22B

5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi.	
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi obbligatori max. punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15		
<p>Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.</p>	<p><u>vedi descrittive degli esercizi</u></p>	Rondata sulla tavola valore p.14.00	<p><u>vedi descrittive degli esercizi</u></p>	<p><u>vedi descrittive degli esercizi</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti raggruppato con ½ giro valore p. 14.00 	<p>FUNGO esercizio p. 14 Eseguire 9 mulinelli al fungo ed uscita in tedesco (Valore per singolo mulinello p. 0.30 uscita 0.60)</p>	
		Yamascita con ½ avv. (180°) valore p.14.50			<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti teso valore p. 14.50 		
		Rondata in pedana e flic-flac sulla tavola con arrivo in piedi p. 15.00			<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti teso con un avvittamento valore p. 15.00 	<p>FUNGO vedì descrittive degli esercizi a dx</p>	<p>FUNGO esercizio p. 15 Eseguire almeno 9 mulinelli al fungo nei quali siano compresi una contro-rotazione completa ed uscita in tedesco (Valore per singolo mulinello p. 0.30, controrotazione p. 1.00, uscita p. 0.60)</p>
		Ribaltata avvittamento 360° valore p.15.00					
<p>ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappettatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)</p>	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	<p>tavola da volteggio alt. 1,25 m Non vi è l'uso del cuboide – zona arrivo 2 x 4 metri alt. 0.20 m NOTA: possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori.</p>	<p>Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento</p>	<p>Sbarra alta regolamentare</p>	<p>Minitrampolino e tappetone 2 x 6 m alt. 0.50 m</p> <p>Fungo</p>	<p>E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.</p>	

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di TERZA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore. Il fungo diventa attrezzo regolamentare, nel caso un ginnasta non lo esegua prenderà in automatico punti 0.00 e varrà come attrezzo scartato. La classifica infatti è determinata dalla somma dei 5 migliori punteggi sui 6 attrezzi eseguiti. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione nella categoria allievi I° Livello F.G.I.

QUARTA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR/SENIOR suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)
gara agonistica - codice di tesseramento 22B

6 ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLI	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	
<p>Nella 4^a categoria ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio con i movimenti della griglia UISP, il punteggio finale verrà determinato da:</p> <p>D = valore degli elementi e delle esigenze</p> <p>E = punti 10,00 meno falli di esecuzione</p> <p>D + E = punteggio finale</p>	vedi griglia/valori degli elementi UISP	vedi griglia/valori degli elementi UISP	vedi griglia/valori degli elementi UISP	vedi griglia/valori degli elementi UISP	vedi griglia/valori degli elementi UISP	vedi griglia/valori degli elementi UISP	<p>Gli esercizi da griglia devono essere composti da 10 elementi della griglia compresi l'uscita. Le difficoltà del Codice Internazionale dei Punteggi 2013 valgono di norma 0.20 p. in più ciascuna. Sono infatti inserite le difficoltà UISP 1 e UISP 2 del valore rispettivamente di 0.10 e 0.20 p. Vedi programma griglia UISP .</p>
<p>ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)</p>	Pedana facilitante e corsia 2 x 17 m o pedana 12 x 12 m	Cavallo con maniglie regolamentare	Anelli regolamentari	Tavola da volteggio alt. 1,35 m	Parallele regolamentari	Sbarra alta regolamentare	<p>Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi liberi, non è possibile eseguire gli esercizi obbligatori. Nel caso avvenisse gli stessi saranno valutati seguendo le indicazioni del programma griglia UISP.</p>

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di QUARTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni della griglia UISP. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione FGI nella categoria allievi II^a e III^a fascia, nonché quelli che in FGI svolgono i Campionati di Specialità e la Serie B (fase Nazionale). Non vi sono più attrezzi quali il trampolino o il fungo ma la classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati Internazionali. Il programma di quarta categoria è anche quello del concorso di specialità. I Ginnasta di quarta categoria partecipano automaticamente anche al concorso di specialità.

QUINTA CATEGORIA Ginnasti JUNIOR e SENIOR suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)gara agonistica - codice di tesseramento **22B**

6 ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLI	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	
Esercizi con codice dei punteggi internazionale junior e senior. Il punteggio finale verrà determinato da: D = valore degli elementi ed esigenze specifiche E = p. 10 presentazione D + E = punteggio finale meno falli di esecuzione	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2013	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2013	Junior (7 el. + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2013	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2013	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2013	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2013	Gli esercizi seguono le penalità del Codice Internazionale dei Punteggi 2013.
							La classifica è divisa in Junior e Senior e rispettano le rispettive prescrizioni ed esigenze. In via eccezionali possono essere ammessi ginnasti allievi che gareggeranno con il programma junior nella stessa categoria
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Pedana facilitante e corsia 2 x 17 m o pedana 12 x 12 m	Cavallo con maniglie regolamentare	Anelli regolamentari	Tavola da volteggio alt. 1,35 m	Parallele regolamentari	Sbarra alta regolamentare	Detrazioni e penalità vedi note allegate.

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di QUINTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria junior e della categoria senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni del Codice Internazionale dei punteggi F.I.G. ed. 2013 e successive modificazioni. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione FGI nella categoria junior e senior. La classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Anche da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati Internazionali.

NOTE di CARATTERE GENERALE

Esercizi da Griglia UISP ed. 2014

QUARTA CATEGORIA

- Per il campionato di **QUARTA CATEGORIA** viene seguito il Programma UISP, ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio ad ogni attrezzo con tutti i movimenti del codice internazionale dei punteggi oltre alle difficoltà UISP aggiunte; le stesse avranno i valori da tabella sottostante:

Difficoltà	UISP 1	UISP 2	A	B	C	D	E	F	G
Valore Codice dei Punteggi FIG Internazionale	-	-	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
Valore UISP	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90

Il valore dell'esercizio sarà determinato dal valore delle difficoltà sommato al valore delle esigenze specifiche all'attrezzo soddisfatte; il punteggio finale verrà determinato da:

D = valore degli elementi + valore delle esigenze compresa quella relativa all'uscita

E = punti 10,00 meno falli di esecuzione

D + E = punteggio finale

Vengono rispettate le esigenze del codice internazionale dei punteggi tranne che per l'uscita dove viene assegnata l'esigenza ridotta (0.30) nel caso la difficoltà sia di valore almeno "A" e completa (0.50) nel caso la difficoltà sia almeno di valore "B".

Nel caso un esercizio non sia composto da dieci elementi (9 + l'uscita) la nota E dovrà subire le variazioni come da tabella sottostante:

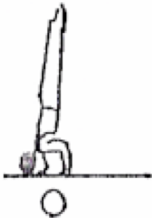
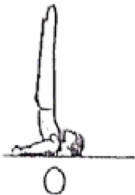






n° di elementi (compresa l'uscita)	Da 7 a 10 elementi	6 elementi	5 elementi	Da 1 a 4 elementi	0 elementi
Nota E di partenza	10.00	6.00	5.00	2.00	0.00

Nella tabella a seguire vi sono descritte le difficoltà UISP 1 e UISP 2 suddivise per attrezzo e gruppo strutturale (E.G.E.).

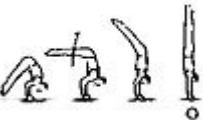

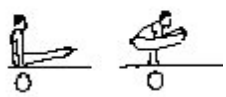






Corpo Libero:

E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Candela sul capo e varianti mantenute 2"</p>	 <p>Candela mantenuta 2"</p>	 <p>Schiacciata a gambe divaricate o unite mantenuta 2"</p>	 <p>Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o in appoggio su un solo piede per arrivare frontalmente a terra in appoggio sulle mani a braccia flesse con corpo teso dietro o su un solo piede con una gamba eretta dietro.</p>	 <p>Giro saltato di 180° / 360°</p>	 <p>Sforbiciata</p>
 <p>Premulinello</p>	 <p>Staccata a gambe unite o divaricate in posizione carpiata con arrivo in stazione eretta</p>				


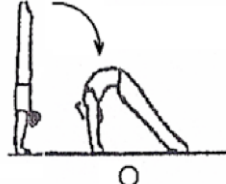
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Salita alla verticale mantenuta 2" con corpo squadrato e braccia piegate</p>	 <p>Ponte mantenuto 2"</p>	 <p>Squadra a gambe unite o divaricate mantenuta 2"</p>	 <p>Healey con arrivo corpo proteso avanti</p>	 <p>Giro saltato di 540° / 720°</p>	 <p>Capovolta dalla verticale bloccando la squadra a gambe unite 2 sec.</p>
 <p>Premulinello alla verticale di passaggio</p>					

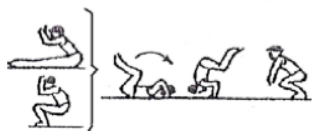
E.G.E. 2° - Gruppo II- elementi acrobatici avanti - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Capovolta avanti a gambe flesse</p>	 <p>Verticale di passaggio e capovolta</p>				

E.G.E. 2° - Gruppo II- elementi acrobatici avanti - UISP 2- valore 0.20

 <p>Capovolta avanti a gambe tese con arrivo in piedi a gambe tese unite</p>	<p>verticale di passaggio e capovolta con risalita a gambe tese unite</p>	 <p>Dalla verticale tenuta o di passaggio scendere in ponte a gambe e braccia tese mantenuto 2"</p>			

E.G.E. 3° - Gruppo III- elementi acrobatici dietro - UISP 1 - valore 0.10



Capovolta dietro a gambe e braccia flesse anche con partenza da seduti

E.G.E. 3° - Gruppo III- elementi acrobatici dietro - UISP 2- valore 0.20



Capovolta dietro a gambe e braccia tese anche con partenza da seduti



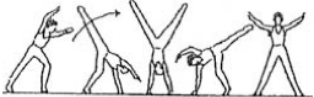

Controverticale a braccia flesse



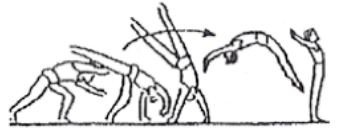
Dal ponte slanciare una gamba in alto per arrivare alla verticale di passaggio.

Controverticale a braccia flesse e arrivo in ponte mantenuto 2"

E.G.E. 4° - Gruppo IV– Elementi acrobatici laterali, salti dietro con 1/2 giro in salto avanti e salti avanti con 1/2 giro in salto dietro - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Ruota</p>	 <p>Rodata</p>				

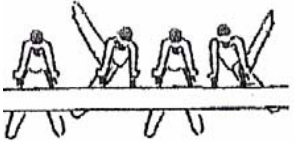
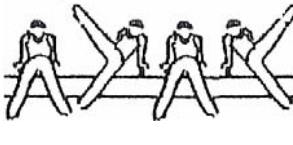




E.G.E. 4° - Gruppo IV– Elementi acrobatici laterali, salti dietro con 1/2 giro in salto avanti e salti avanti con 1/2 giro in salto dietro - UISP 1 - valore 0.20

 <p>Rodata con 1/4 di giro esterno</p>					





Cavallo Con Maniglie:

E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi pendolari - UISP 1 - valore 0.10

			
Oscillazione in appoggio frontale	Oscillazione in appoggio dorsale	Da appoggio frontale entrata gamba dx o sx , oscillazione tra le maniglie e uscita della stessa gamba	Da appoggio dorsale entrata gamba dx o sx , oscillazione tra le maniglie e uscita della stessa gamba
			
Da appoggio frontale entrata in successione di gamba dx e sx o viceversa, per arrivare in appoggio dorsale	Da appoggio dorsale entrata in successione di gamba dx e sx o viceversa, per arrivare in appoggio frontale		

E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi pendolari - UISP 2 - valore 0.20

			
Proforbice dx o sx con partenza in appoggio frontale	Proforbice dx o sx con partenza in appoggio dorsale		

E.G.E. 2° - Gruppo II – Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale - UISP 1 - valore 0.10



Premulinello frontale
(sottoentrata della gamba dx verso sx e uscita della stessa gamba verso dx, anche viceversa)



Premulinello dorsale
(sottuscita della gamba dx verso sx ed entrata della stessa gamba verso dx, anche viceversa)

E.G.E. 2° - Gruppo II – Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale - UISP 2 - valore 0.20

Da partenza con una gamba sopra la maniglia ½ mulinello con uscita della gamba esterna


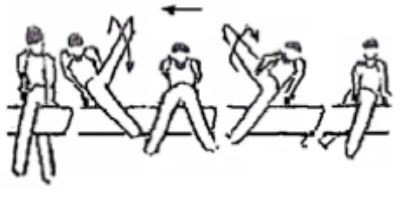
Da partenza con una gamba sopra la maniglia ½ thomas con uscita della gamba esterna

Da partenza in entrata semplice di una gamba tra le maniglie ½ mulinello per arrivare in appoggio frontale

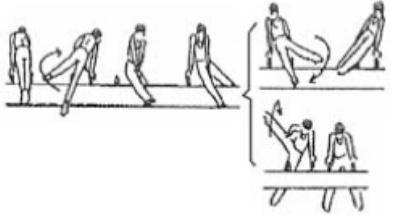


E.G.E. 3° - Gruppo III - Trasporti in appoggio trasversale o longitudinale - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Trasporto pendolare frontale sella -groppa.</p>	 <p>Trasporto pendolare frontale groppa-sella.</p>	 <p>Trasporto pendolare alternato sella-groppa.</p>	<p>Trasporto pendolare alternato groppa-sella.</p>



E.G.E. 3° - Gruppo III - Trasporti in appoggio trasversale o longitudinale - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Trasporto pendolare dorsale sella -groppa.</p>	 <p>Trasporto pendolare dorsale groppa-sella.</p>		

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Passaggi dorsali e frontali - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Svizzero semplice ritornato finito in appoggio dorsale o frontale (con uscita della gamba esterna).</p>	 <p>1/2 russo in appoggio sulle maniglie e in atteggiamento pendolare.</p>	 <p>Russo in appoggio sulle maniglie e in atteggiamento pendolare.</p>	

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Passaggi dorsali e frontali - UISP 2 - valore 0.20

<p>Russo in appoggio su una maniglia in atteggiamento pendolare.</p>	 <p>Perno a scendere o a salire con sottoentrata della gamba interna anche con partenza da di una gamba sopra la maniglia.</p>	 <p>Entrata con passaggio frontale con 180° all'appoggio trasversale</p>	

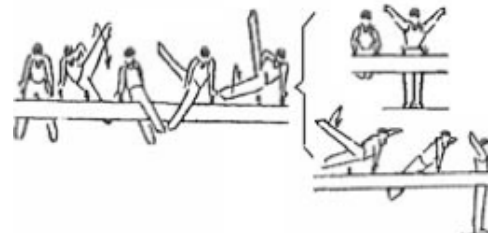
E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 1 - valore 0.10



Dall'oscillazione dorsale saltare a terra con ¼ di giro.

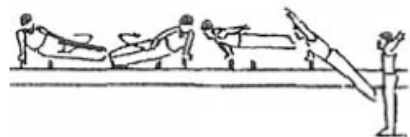


Uscita semplice dall'oscillazione tra le maniglie



Dalla preforbice frontale saltare a terra srrivando fronte all'attrezzo anche con ¼ di giro.

E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 2 - valore 0.20



Uscita dal mulinello in ogni zona del cavallo con scavalcamento del cavallo e ¼ di giro esterno (rotazione).

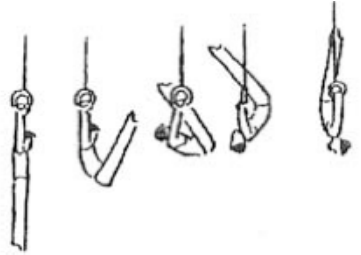
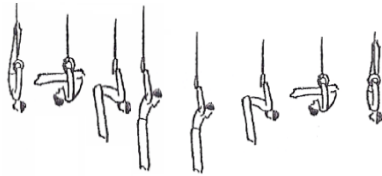




Uscita dal mulinello in ogni zona del cavallo con scavalcamento del cavallo e ¼ di giro interno (controrotazione).

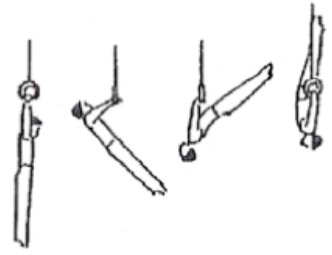
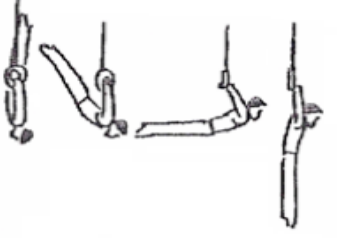


Anelli:

E.G.E. 1° - Gruppo I – Kippe ed elementi di slancio - UISP 1 - valore 0.10

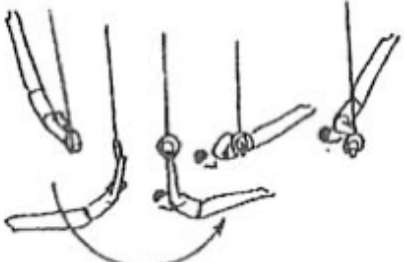
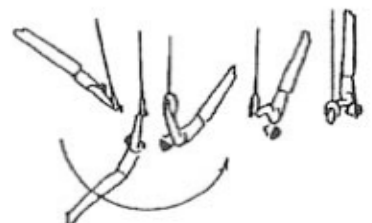
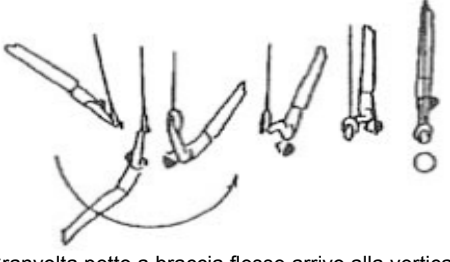
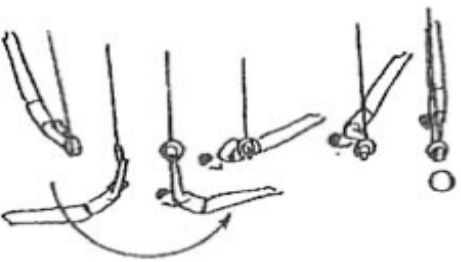
 <p>Salire alla verticale in sospensione con corpo squadrato.</p>	 <p>Dalla verticale in sospensione scendere a corpo squadrato alla sospensione dorsale e ritorno in candela rovesciata.</p>	 <p>Dalla squadra capovolgersi in avanti alla verticale in sospensione.</p>	 <p>Preso di slancio ed oscillazione completa dietro ed avanti all'orizzontale.</p>

E.G.E. 1° - Gruppo I – Kippe ed elementi di slancio - UISP 2 - valore 0.20

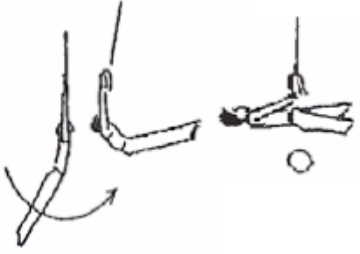
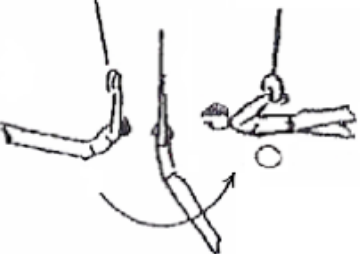
 <p>Salire alla candela rovesciata con corpo teso.</p>	 <p>Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso in sospensione dorsale.</p>		

E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi di slancio alla verticale fermata 2” - UISP 1 - valore 0.10

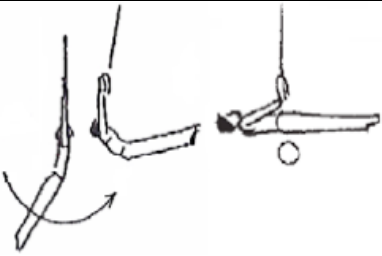
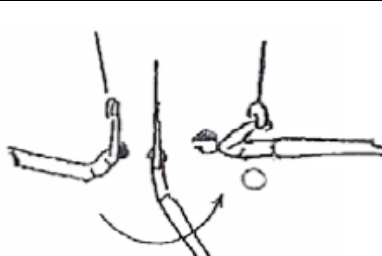
E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi di slancio alla verticale fermata 2” - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Slancio appoggio a braccia flesse alla verticale in appoggio a braccia flesse 2”.</p>	 <p>Capovolta dietro a braccia flesse alla verticale in appoggio a braccia flesse 2”.</p>	 <p>Granvolta petto a braccia flesse arrivo alla verticale tesa 2”.</p>	 <p>Granvolta dorso a braccia flesse arrivo alla verticale tesa 2”.</p>


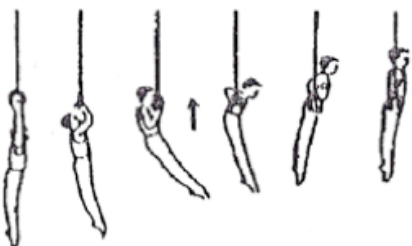

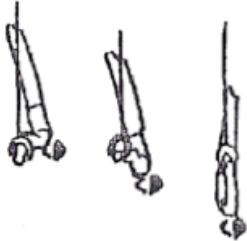
E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2” - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Slancio avanti all'orizzontale supina in sospensione a gambe divaricate 2”.</p>	 <p>Slancio indietro all'orizzontale prona in sospensione a gambe divaricate 2”.</p>		


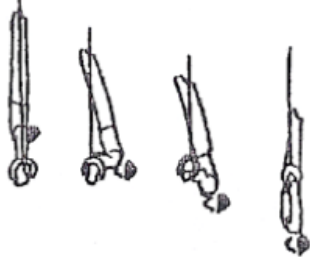
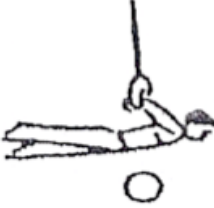

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2” - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Slancio avanti all'orizzontale supina in sospensione a gambe unite 2”.</p>	 <p>Slancio indietro all'orizzontale prona in sospensione a gambe unite 2”.</p>		

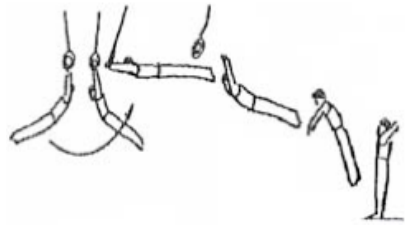
E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2” - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Appoggio ritto 2”.</p>	 <p>Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (salita carpea).</p>	 <p>Squadra in sospensione mantenuta 2”.</p>	 <p>Dalla verticale a braccia flesse scendere lentamente alla verticale in sospensione.</p>

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2” - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Verticale in appoggio a braccia flesse mantenuta 2”.</p>	 <p>Dalla verticale tesa scendere lentamente alla verticale in sospensione.</p>	 <p>Orizzontale prona in sospensione a gambe divaricate mantenuta 2”.</p>	 <p>Orizzontale supina in sospensione a gambe divaricate mantenuta 2”.</p>

E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 1 - valore 0.10



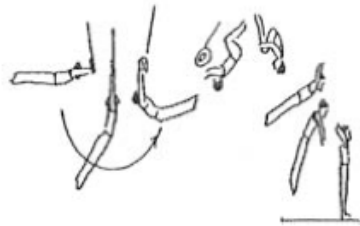
Dall'oscillazione indietro abbandono delle impugnature e saltare a terra.

--	--	--

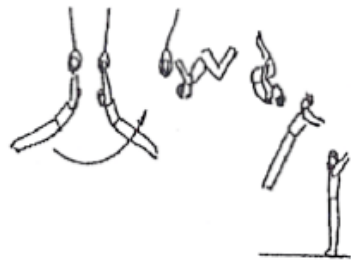
--	--	--

--	--	--

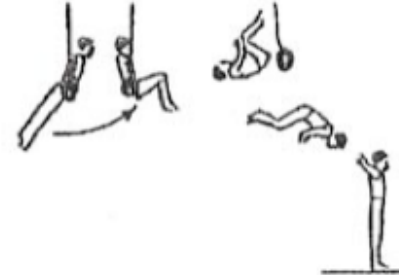
E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 2 - valore 0.20



Salto indietro raggruppato.



Salto avanti raggruppato.



Dall'appoggio salto indietro raggruppato.

--	--	--

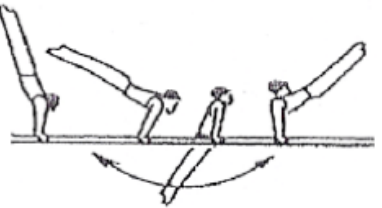
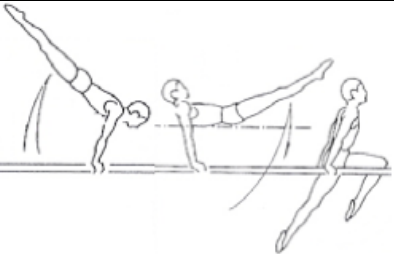
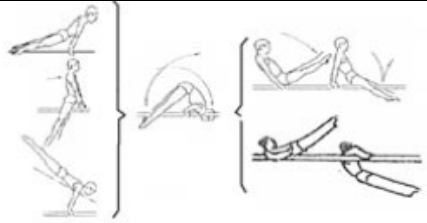
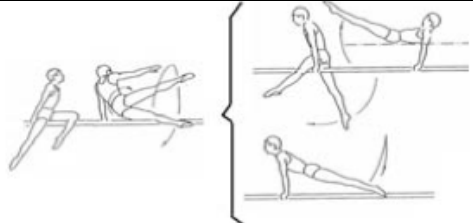


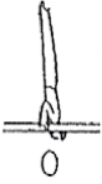



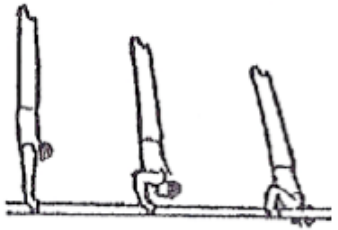
--	--	--

--	--	--

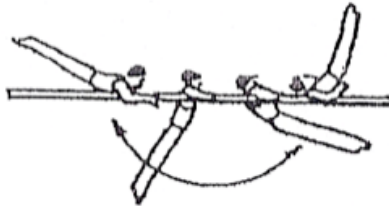
--	--	--



Parallele:

E.G.E. 1° - Gruppo I – Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - UISP 1 - valore 0.10			
			
<p>Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti</p>	<p>Dall'oscillazione avanti sedia esterna.</p>	<p>Dall'appoggio a gambe divaricate, da quadrupedia o dall'oscillazione capovolta avanti con arrivo in appoggio a gambe divaricate o in sospensione brachiale</p>	<p>Dalla sedia esterna cambio di fronte con arrivo in quadrupedia o in presa politea con una gamba.</p>
			
<p>Dall'oscillazione rouleau dorsale con arrivo in sospensione brachiale.</p>	<p>Squadra a gambe flesse 2".</p>	<p>Verticale sugli omeri 2".</p>	
E.G.E. 1° - Gruppo I – Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - UISP 2 - valore 0.20			
			<p style="background-color: yellow;">Dall'oscillazione in appoggio salire a corpo teso alla verticale sugli omeri mantenuta 2"</p>
<p>Dietro front all'orizzontale con arrivo in appoggio o in sospensione brachiale</p>	<p>Dietro front dorsale con arrivo in sospensione brachiale.</p>	<p>Dalla squadra a gambe unite o divaricate, salire a corpo squadrato alla verticale sugli omeri mantenuta 2".</p>	
			
<p>Discesa dalla verticale alla verticale sugli omeri mantenuta 2".</p>			

E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi dalla sospensione brachiale - UISP 1 - valore 0.10



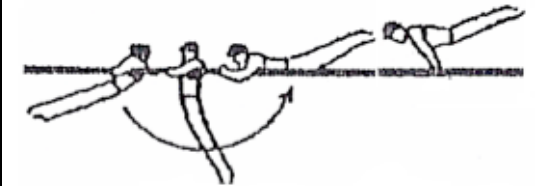
Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti in sospensione brachiale.



Kippe brachiale con arrivo in appoggio a gambe divaricate.



Colpo di petto brachiale con arrivo in appoggio a gambe divaricate.



Slancio appoggio dietro all'orizzontale.

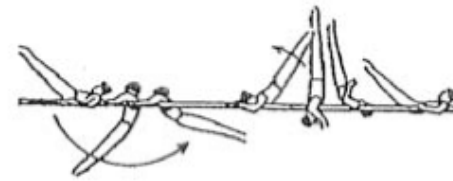
E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi dalla sospensione brachiale - UISP 2 - valore 0.20



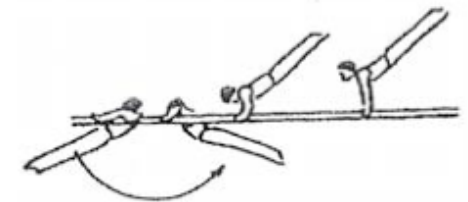
Kippe brachiale con arrivo in appoggio a gambe unite.



Rotulea frontale (capovolta indietro con partenza dalla sospensione brachiale e arrivo in sospensione brachiale).



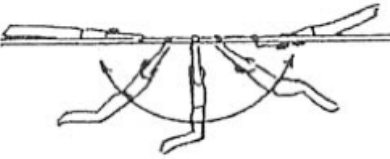
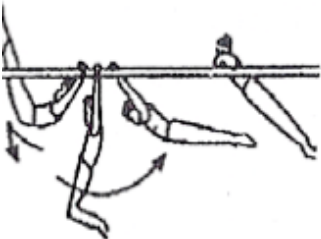

Rouleau dorsale (capovolta avanti con partenza dalla sospensione brachiale e arrivo in sospensione brachiale).



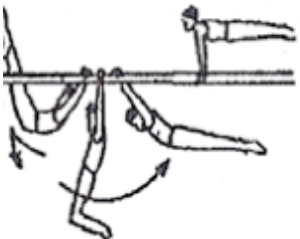
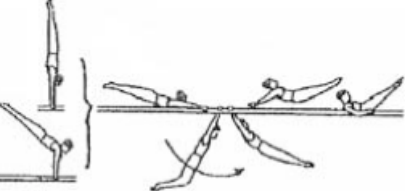
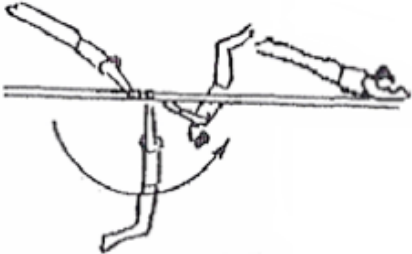



Slancio appoggio dietro a 45°

Slancio appoggio dietro con arrivo alla verticale sugli omeri mantenuta 2°.

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio in sospensione su due staggi - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti in sospensione.</p>	 <p>Dalla sospensione slancio appoggio dietro con arrivo in sospensione brachiale.</p>	 <p>Kippe lunga con arrivo in appoggio a gambe divaricate.</p>	

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio in sospensione su due staggi - UISP 2 - valore 0.20

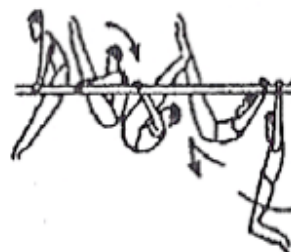
 <p>Dalla sospensione slancio appoggio dietro con arrivo in appoggio almeno all'orizzontale.</p>	 <p>Dall'appoggio moy alla sospensione brachiale.</p>	 <p>Mezza granvolta alla sospensione brachiale.</p>	 <p>Su una estremità con fronte agli staggi, Kippe lunga e staccata dorsale alla sospensione.</p>
 <p>Su uno staggio Kippe lunga e infilata con arrivo in squadra a gambe divaricate.</p>	 <p>Su uno staggio Kippe lunga e infilata con arrivo in squadra a gambe unite.</p>		

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi di slancio in sospensione semirovesciata su uno o due staggi - UISP 1 - valore 0.10

Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti in sospensione semirovesciata.

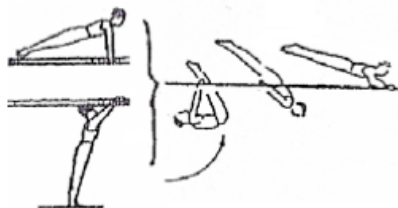


Dall'appoggio Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate.



Dall'appoggio capovolgersi indietro alla sospensione semirovesciata.

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi di slancio in sospensione semirovesciata su uno o due staggi - UISP 2 - valore 0.20



Contrtokippe alla sospensione brachiale.



Dall'appoggio Kippe breve all'appoggio a gambe unite.

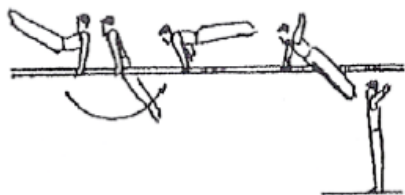


Dalla squadra a gambe divaricate su uno staggio Kippe breve e infilata con arrivo in squadra a gambe divaricate.



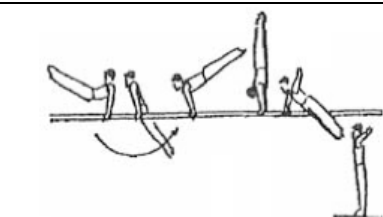
Dalla squadra a gambe unite su uno staggio Kippe breve e infilata con arrivo in squadra a gambe unite.

E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 1 - valore 0.10

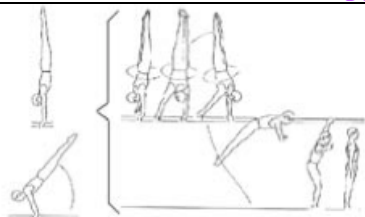


Dalla oscillazione dietro, spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.

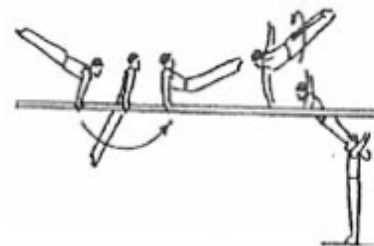
Dalla oscillazione avanti, spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.



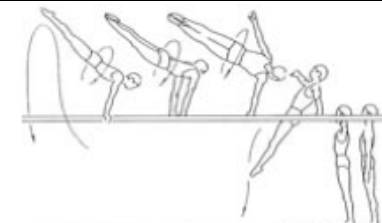
Dalla oscillazione dietro alla verticale, spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.



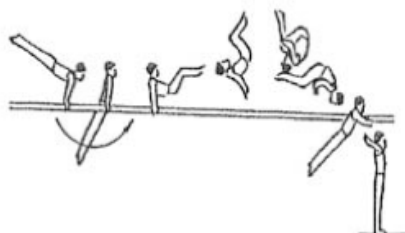
Dalla verticale ferma o di passaggio, in perno sul braccio sn volteggiare lo staggio (1/2 giro) per arrivare al suolo.



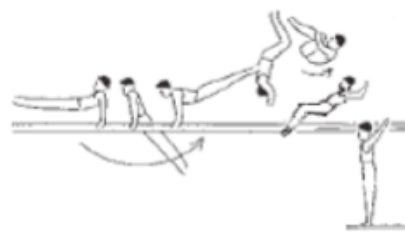
Oscillare avanti e in perno sul braccio dx volteggiare lo staggio (1/2 giro) abbandonando l'impugnatura per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.



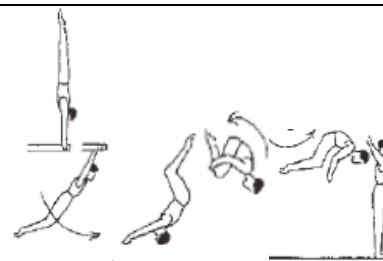
Oscillare indietro, spostare la mano dx sullo staggio sn (pollici contrapposti), volteggiare lo staggio con 1/2 giro dorsale a sn abbandonando le impugnature per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.



Dall'appoggio salto giro indietro raggruppato.



Dall'appoggio salto giro avanti raggruppato.

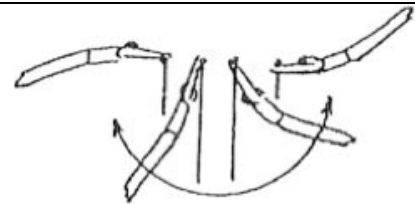


Dalla sospensione su una estremità salto giro indietro raggruppato.

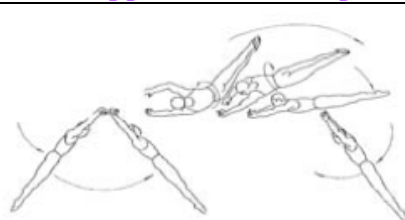


Sbarra:

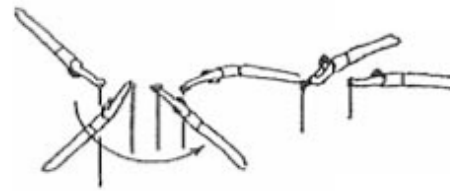
E.G.E. 1° - Gruppo I - Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni - UISP 1 - valore 0.10



Oscillazione completa in sospensione in presa dorsale avanti-indietro o indietro-avanti almeno all'orizzontale.



Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura all'orizzontale e nell'oscillazione di ritorno cambio anche l'altra impugnatura.

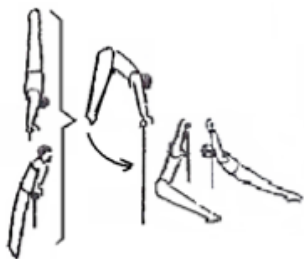


Slancio indietro con cambio successivo dell'impugnatura da palmare a dorsale all'orizzontale.



Cambio di fronte avanti con cambio successivo dell'impugnatura all'orizzontale.

E.G.E. 1° - Gruppo I - Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni - UISP 2 - valore 0.20



Dalla verticale o dall'appoggio scendere in sospensione e oscillare avanti (fucs).



Capovolta in appoggio (mezza granvolta).



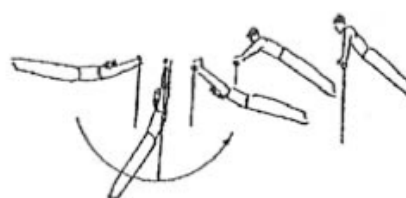
Slancio indietro con cambio simultaneo dell'impugnatura da palmare a dorsale all'orizzontale.



Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo dell'impugnatura all'orizzontale.




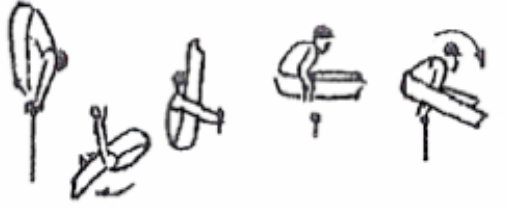
Slancio avanti con cambio simultaneo dell'impugnatura da dorsale a palmare.





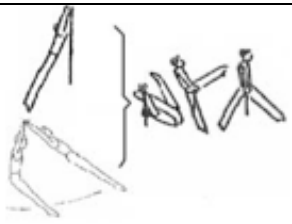





Slancio appoggio dietro.

E.G.E. 2° - Gruppo II – Movimenti con fase di volo - UISP 1 - valore 0.10




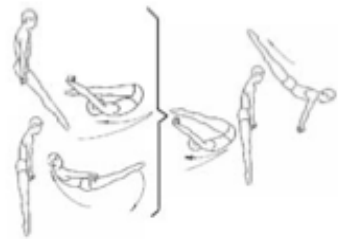




E.G.E. 2° - Gruppo II – Movimenti con fase di volo - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Kippe infilata e staccata alla sospensione.</p>	<p>Dall'appoggio slancio e con framezzo con ½ giro scavalco la sbarra e rimpugno alla sospensione.</p>	<p>Dall'appoggio slancio indietro e stacco di mani con 1 giro e ripendo alla sospensione.</p>	 <p>Dall'infilata a gambe unite divarico staccando le mani e ripendo l'impugnatura , anche cambiandola da palmare a dorsale.</p>

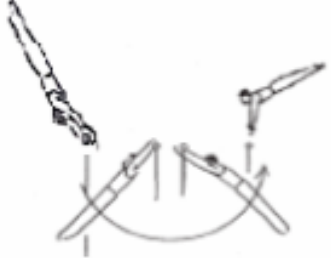
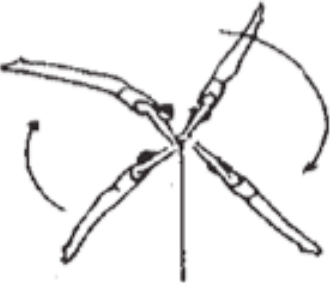
E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi eseguiti vicino alla sbarra - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Capovolta (presa addominale) all'appoggio</p>	 <p>Giro addominale indietro.</p>	 <p>Kippe lunga o kippe breve e infilata di una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.</p>	 <p>Giro addominale avanti (ochetta).</p>
 <p>Giro avanti o indietro a gambe divaricate sagittalmente.</p>	 <p>Giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate.</p>	 <p>Giro di pianta avanti a gambe tese unite o divaricate.</p>	 <p>Dal giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura.</p>


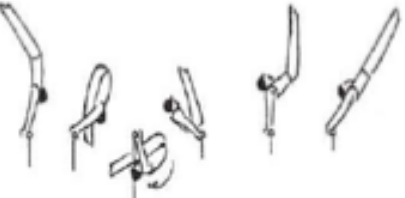



E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi eseguiti vicino alla sbarra - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Con impugnatura palmare capovolta in appoggio e slancio in verticale.</p>	 <p>Capovolta indietro all'appoggio in posizione orizzontale senza contatto con la sbarra durante la rotazione (impennata all'orizzontale).</p>	 <p>Kippe lunga e slancio.</p>	 <p>Dall'appoggio frontale o dorsale Kippe breve e slancio.</p>
 <p>Kippe lunga e infilata gambe unite all'appoggio.</p>	 <p>Giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate alla verticale.</p>	 <p>Giro di pianta avanti a gambe tese unite o divaricate alla verticale.</p>	 <p>Kippe dorsale.</p>

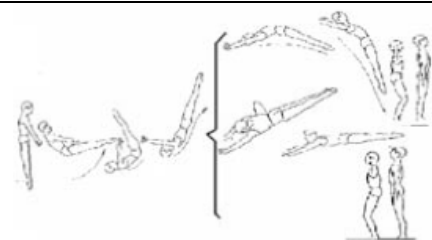
E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi con impugnatura cubitale, in sospensione dorsale - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Dalla verticale in presa mista cubitale slancio dorsale e salto di mani in presa dorsale.</p>	 <p>Granvolta dorso in presa mista cubitale.</p>		

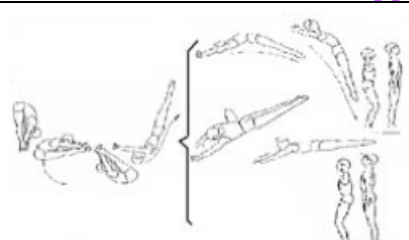
E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi con impugnatura cubitale, in sospensione dorsale - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Dalla verticale in presa cubitale slancio dorsale e salto di mani in presa dorsale.</p>	 <p>Giro adler a 45°</p>	 <p>Giro adler con 1/2 giro all'orizzontale.</p>	 <p>Dalla sospensione dorsale con impugnatura dorsale (braglia) slancio avanti con 1/2 giro alla sospensione.</p>
 <p>Dalla verticale cadere dorsalmente e salto di mani alla presa cubitale</p>			

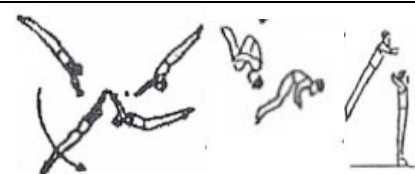
E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 1 - valore 0.10



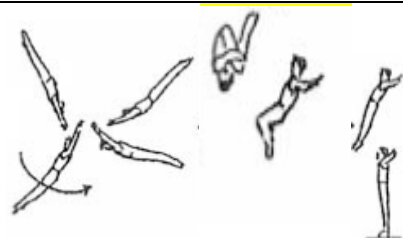
Dall'appoggio scendere in tempo di capovolta per arrivare a terra eretta anche con ½ giro.



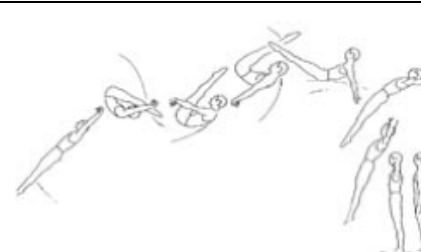
Dall'appoggio fioretto a gambe unite o divaricate per arrivare a terra eretta anche con ½ giro.



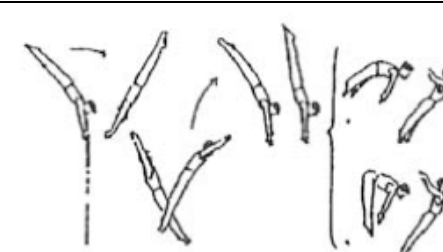
Salto giro indietro raggruppato.



Salto giro avanti raggruppato.



Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta.



Dalla granvolta avanti staccata o framezzo carpiato.

ESERCIZI da Codice dei Punteggi ed. 2013 (e successive modificazioni)

QUINTA CATEGORIA

- Per il campionato di **QUINTA CATEGORIA** ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio libero ad ogni attrezzo rispettando le seguenti disposizioni:

Composizione e valutazione esercizio libero per JUNIOR (ed eventualmente ALLIEVO)

L'esercizio prevede:

COMPOSIZIONE:

nota D • max. 7 difficoltà + uscita (totale di 8 elementi) + 0,50 p. per ogni E.G.E. soddisfatta con un max. di 4 (p. 2,00) –
(Esigenza Gruppo Elementi)

L'E.G.E. uscita viene assegnata ridotta (0.30) se la difficoltà è almeno "B", completa (0.50) se la difficoltà è almeno "C".

ESECUZIONE:

nota E • presentazione p. 10,00

Totale punteggio di partenza = D+E

Composizione e valutazione esercizio libero per SENIOR

L'esercizio prevede:

COMPOSIZIONE:

nota D • max. 9 difficoltà + uscita (totale di 10 elementi) + 0,50 p. per ogni E.G.E. soddisfatta con un max. di 4 (p. 2,00) –
(Esigenza Gruppo Elementi)

L'E.G.E. uscita viene assegnata ridotta (0.30) se la difficoltà è almeno "C", completa (0.50) se la difficoltà è almeno "D".

ESECUZIONE:

nota E • presentazione p. 10,00

Totale punteggio di partenza = D+E

In entrambe le categorie (Junior e Senior) nella composizione e valutazione dell'esercizio non possono essere ripetuti elementi (o elementi con lo stesso numero d'identificazione). Le ripetizioni non entrano nel computo delle difficoltà dell'esercizio ma sono in ogni caso valutate dalla giuria per l'esecuzione.

Le esigenze specifiche, previste per ogni attrezzo dal C.d.P., devono essere considerate ai fini della valutazione; ogni esercizio deve rispettare per intero le esigenze e le normative complete del codice internazionale FIG ed. 2009 e successive modificazioni distinte in junior e senior.

Nel caso un esercizio non sia composto da dieci elementi (9 + l'uscita) od 8 elementi (7 + l'uscita) nel caso della categoria junior, la nota E dovrà subire le variazioni come da tabella sottostante:

n° di elementi (compresa l'uscita)	Da 7 a 10 elementi	6 elementi	5 elementi	Da 1 a 4 elementi	0 elementi
Nota E di partenza	10.00	6.00	5.00	2.00	0.00

NOTE PER LA GIURIA

Si riportano alcune delle specifiche già presentate nelle tabelle e all'interno delle indicazioni per Giudici/Tecnici ed Organizzatori divise per categoria:

- **In Miniprima e Prima categoria** non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratica fisica dell'Istruttore.
- **In Miniprima, Prima, Seconda e Terza categoria** gli esercizi sono obbligatori, esercizi diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante (i valori degli elementi sono presenti nelle descrittive degli esercizi alla voce "Note per la Giuria"). Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.
- **In Terza Categoria** se un atleta dovesse eseguire al fungo un numero maggiore di mulinelli rispetto al numero stabilito nell'esercizio, i mulinelli supplementari verranno valutati soltanto dal punto di vista dell'esecuzione e non verranno conteggiati nel calcolo delle difficoltà nel valore di partenza dell'esercizio (il cui valore di partenza è stabilito: es. punti 15). Nel caso in cui l'atleta dovesse eseguire un numero di mulinelli minore rispetto alla serie stabilita nell'esercizio la giuria dovrà sottrarre il valore dei mulinelli mancanti (singolo mulinello: valore 0.3).

ESERCIZI OBBLIGATORI

CORPO LIBERO **punti 11,00**

Descrizione

1 Supinando le mani, circonducendo le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare **una capovolta in** per arrivare in posizione seduta braccia in alto.

2 Sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**). Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta.

3 Di seguito compiere un salto in alto sul posto con **1/2 giro** intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto col suolo piegando le gambe e, sbilanciando il corpo avanti, posare le mani al suolo ed arrivare in **posizione di massima raccolta**.

4 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti.

5 Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schacciata avanti a gambe unite 2''**.

6 Di seguito, rotolando indietro indietro, eseguire **una capovolta indietro**, per arrivare in posizione di massima accosciata.

7 Portandosi in posizione eretta, con **due o tre passi di rincorsa** eseguire **una capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

1^ Capovolta avanti	0.50
Candela 2''	0.50
Salto 1/2 giro	0.50
Corpo proteso dietro e 1/2 giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Capovolta indietro	0.70
Rincorsa capovolta tuffata	0.70
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50

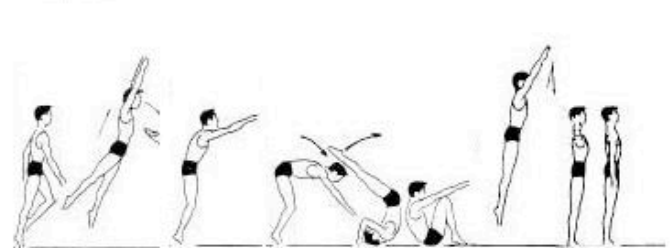
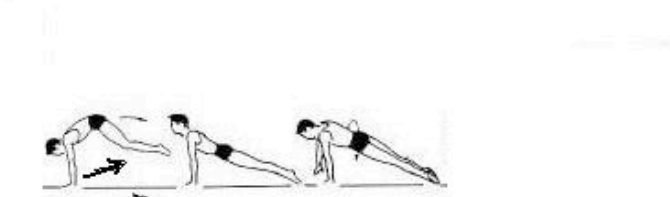
mancanza di continuità
ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta
ogni volta 0.30

mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte
0.10 / 0.30

mancanza di tenuta e/o allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela
0.30

posizione non mantenuta 2''
ogni volta 0.30



CORPO LIBERO **punti 12.00**

descrizione

1 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una ruota**; di seguito circondando le braccia per dietro cadere avanti a corpo teso, gamba sx sollevata e braccia in semipiegamento a terra. Distendendo le braccia, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schacciata avanti a gambe unite 2''** seguita da una **schacciata a gambe divaricate 2''**.

2 Sbilanciando il corpo indietro, eseguire una **capovolta indietro** per arrivare in **posizione di massima raccolta**.

3 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**)

Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito **eseguire un salto in alto sul posto** con 1/2 giro ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori.

4 Con **due o tre passi di rincorsa** eseguire una **capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

Note per la giuria: valore elementi

Ruota	0.70
Caduta avanti e 1/2 giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Schiacciata g. div.	0.50
Capovolta indietro	0.60
Corpo proteso dietro e 1/2 giro	0.30
Candela 2''	0.50
Rullata avanti	0.30
Rincorsa tuffo cap.	0.60
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50

mancanza di continuità
ogni volta 0.30

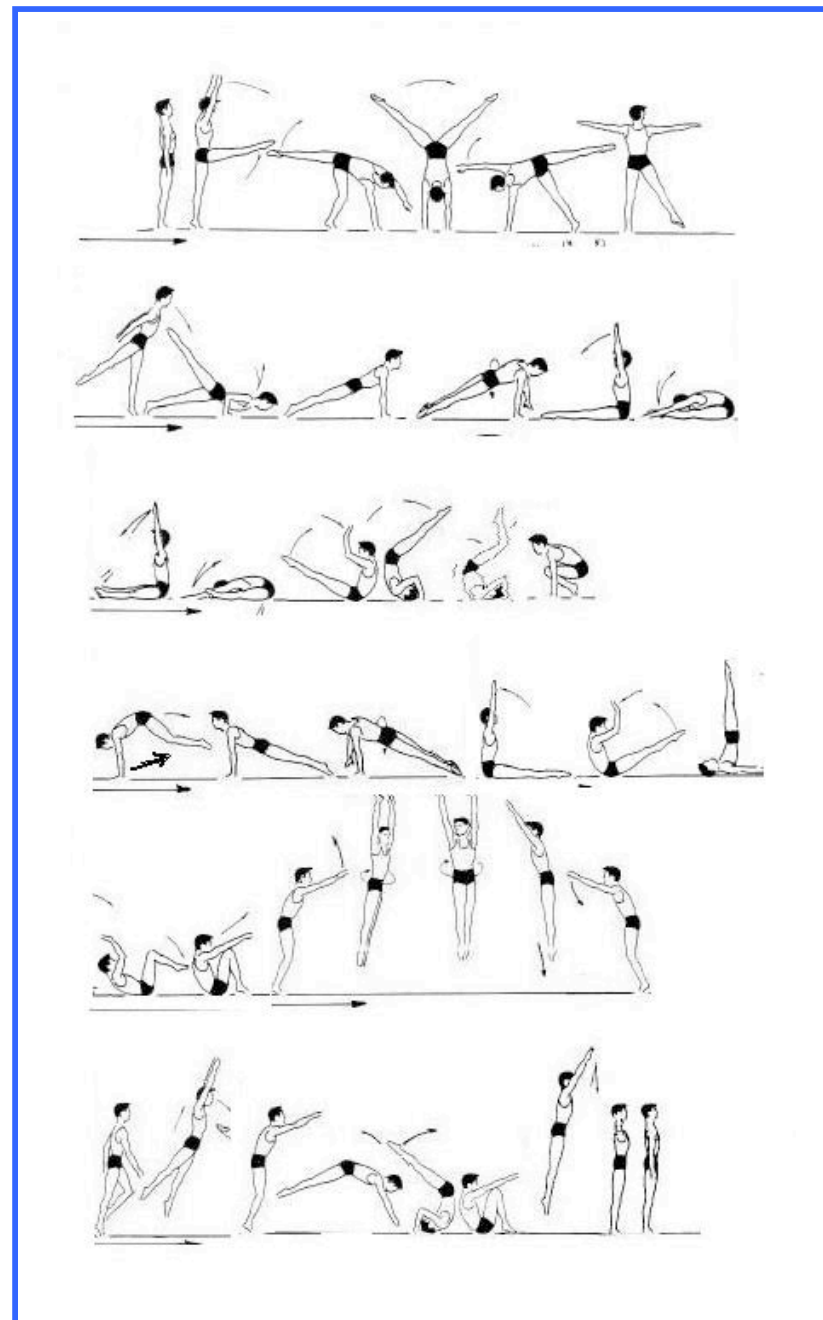
errori di composizione e/o interpretazione
ogni volta 0.30

mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte
0.10 / 0.30

appoggio delle ginocchia nella capovolta indietro
0.30

mancanza di tenuta e/o allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela
0.30

posizione non mantenuta 2''
ogni volta 0.30



CORPO LIBERO **punti 13,00**

descrizione

1 Sollevando i talloni, elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una verticale (passaggio) capovolta**, di seguito, rizzando energicamente le gambe, compiere un **salto in alto sul posto con una rotazione di 360°** intorno all'asse longitudinale ed arrivare al suolo in semipiegamento.

2 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una ruota**,

3 compiere 1/4 di giro a dx, posare il piede dx al suolo e riunire la gamba sn alla dx e **senza rincorsa** compiere, con un **piccolo tuffo**, una capovolta in avanti. A seguire compiere un orizzontale 2'' e,

4 sbilanciando il corpo in avanti circondando le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba dx sollevata dietro. Rizzando le braccia, riunire la gamba dx e con 1/2 giro portarsi alla **posizione di corpo proteso avanti**. Posare il bacino a terra ed assumere la posizione seduta con braccia in alto, **flettere il busto in avanti (2'')**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2'')**. Ritornare alla posizione seduta e sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro (non è obbligatorio il passaggio in verticale ma l'elemento va eseguito a gambe tese)**.

5 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata** e di rimbalzo un **salto in alto** sul posto.

Note per la giuria: valore elementi

Verticale capovolta	0.80
Salto giro 360°	0.80
Ruota	0.80
Tuffo-Capovolta	0.60
Orizzontale 2''	0.60
Caduta avanti e 1/2 giro	0.50
Schiacciata	0.50
Schiacciata div.	0.50
Capovolta indietro	0.80
Rondata	0.80
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

mancanza di continuità

ogni volta 0.30

errori di composizione e/o

interpretazione

ogni volta 0.30

mancanza del passaggio per la verticale (anche nella ruota e nella rondata)

0.10 / 0.30

non finire il giro 360°

0.10 / 0.30

mancanza di fase di volo nel tuffo - capovolta avanti

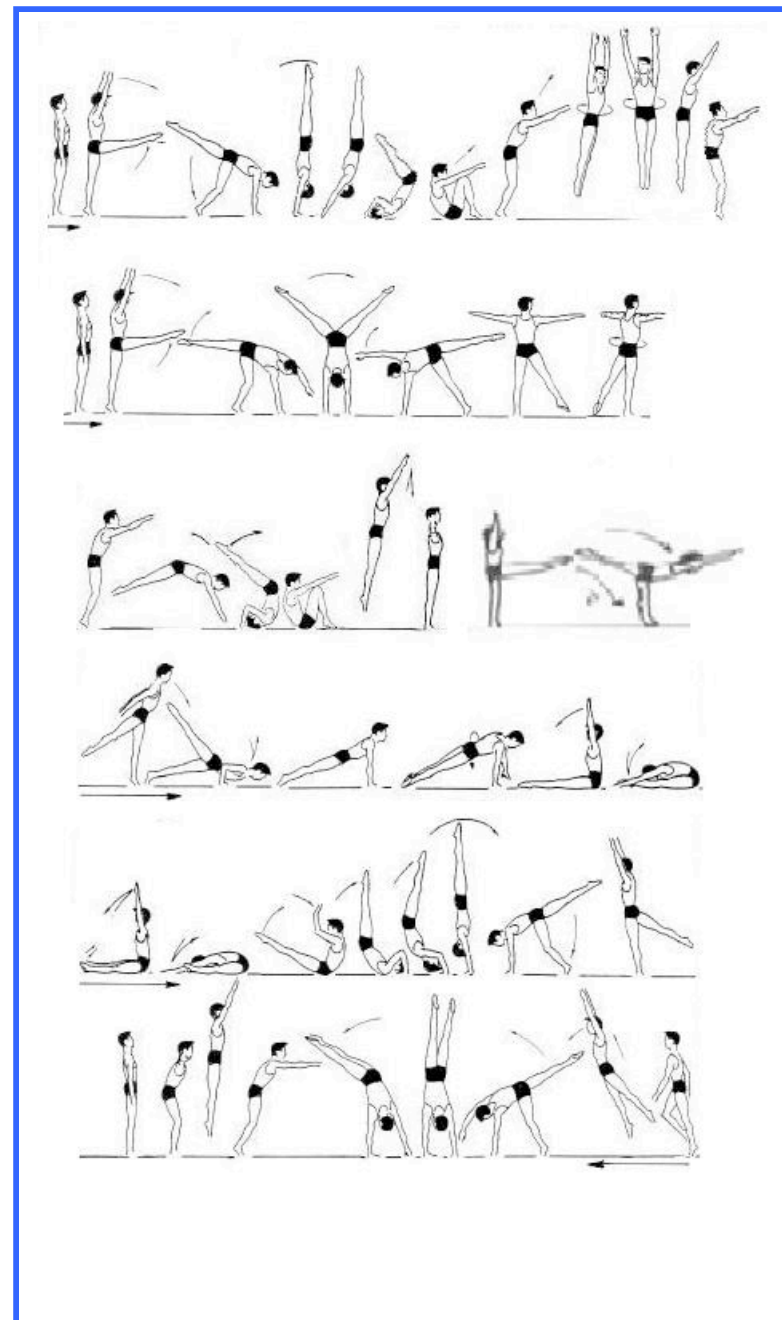
0.10 / 0.30

gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro

0.10 / 0.30

posizione non mantenuta 2''

ogni volta 0.30



CORPO LIBERO

punti 14,00

descrizione

1 Abbassando le braccia per dietro basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata e flic-flac**; di seguito eseguire un salto con $\frac{1}{2}$ giro (180°) e di rimbalzo **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata avanti**; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire una **verticale con $\frac{1}{2}$ giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

2 Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilanciando il corpo in avanti e circonducendo le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata sagittale** con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schacciata a gambe unite** (2''). Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti** (2''). Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale** (è obbligatorio il passaggio in verticale).

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata e di rimbalzo un tuffo-capovolta avanti** e di seguito un salto in alto sul posto per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori. In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Rondata	0.60
Flic-flac	0.60
$\frac{1}{2}$ giro	0.30
Tuffo-capovolta	0.60
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale $\frac{1}{2}$ giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un. o div.	0.30
Cap. indietro verticale	0.60
Ribaltata	0.60
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50

falli d'ampiezza 0.10 / 0.30

mancanza di continuità ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30

mancanza del passaggio per la verticale nella rondata o

nella verticale 0.10 / 0.30

non finire il salto in alto con 180° 0.10 / 0.30

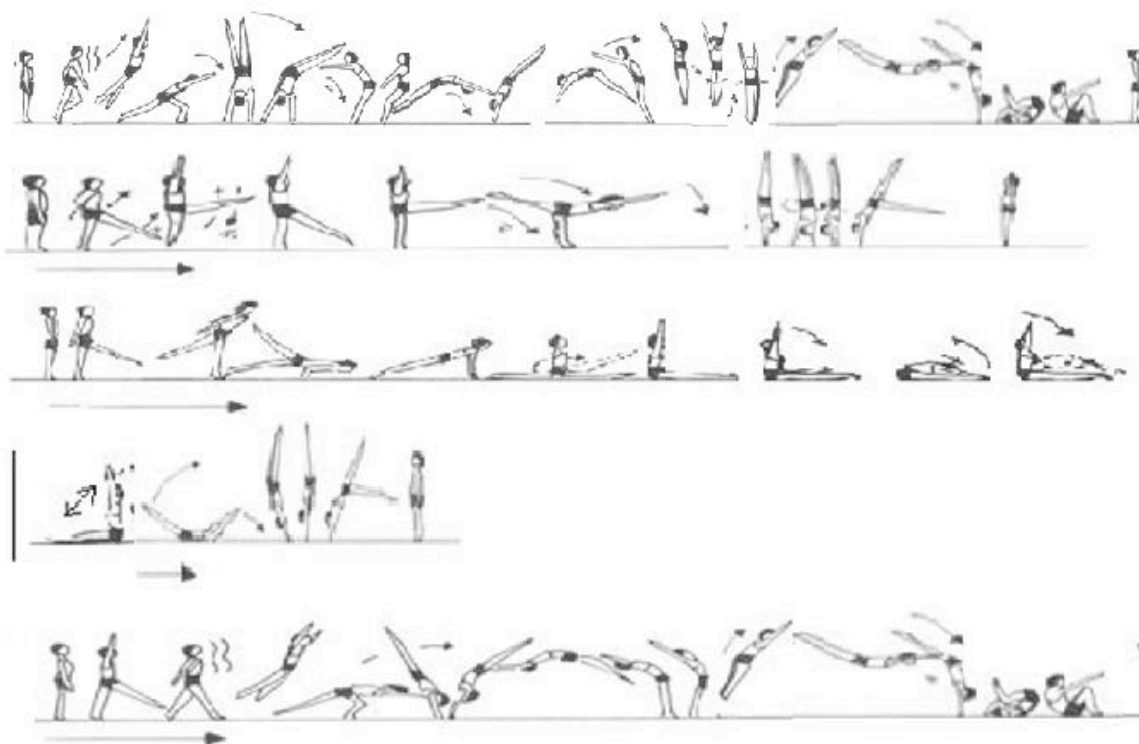
mancanza di fase di volo nel tuffo 0.10 / 0.30

gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro

0.10 / 0.30

posizione non mantenuta 2''

ogni volta 0.30



CORPO LIBERO

punti 15,00

descrizione

1 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata** e di rimbalzo, **un salto giro avanti raggruppato** e di seguito **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata** avanti; di seguito eseguire **un orizzontale (2'')** (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire una **verticale con ½ giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

2 Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilanciando il corpo in avanti e circondando le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata** sagittale con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schiacciata a gambe unite (2'')**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2'')**. Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale braccia tese (è obbligatorio il passaggio in verticale)**.

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata flic-flac** e **salto giro dietro raggruppato** per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Ribaltata	0.60
Salto giro avanti	0.80
Tuffo-capovolta	0.60
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale ½ giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un. o div.	0.30
Cap. indietro verticale	0.60
Rondata	0.60
Flic-flac	0.60
Salto giro ind. rag.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50

falli d'ampiezza 0.10 / 0.30

mancanza di continuità ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30

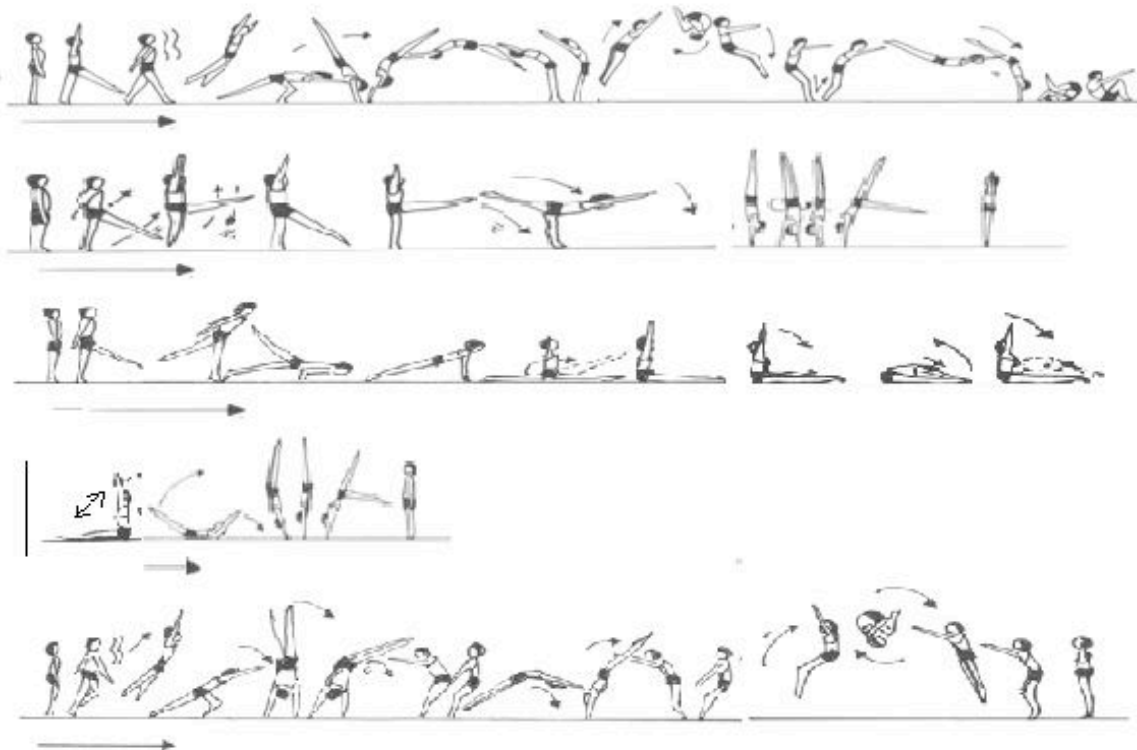
mancanza del passaggio per la verticale nella ruota o nella rondata o nelle verticali 0.10 / 0.30

non finire il salto in alto con 180° 0.10 / 0.30

mancanza di fase di volo nel tuffo-capovolta 0.10 / 0.30

gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro alla verticale 0.10 / 0.30

posizione non mantenuta 2'' ogni volta 0.30



PARALLELE

punti 11,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio ritto mantenuto 2"

2 Oscillare le gambe in avanti ed eseguire un'oscillazione completa indietro-avanti.

3 Nella fase di ritorno portare la gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn (seduta interna sn)

4 Oscillare la gamba ds indietro-avanti all'interno degli staggi e riunire le gambe in avanti

5 Per eseguire un'oscillazione completa indietro-avanti

6 Nella fase di ritorno eseguire una seduta esterna sullo staggio dx 2"

7 Ritornare al centro degli staggi con uno slancio in avanti e nell'oscillazione indietro almeno all'orizzontale abbandonare le impugnature e scendere al suolo a gambe semipiegate tra gli staggi.

Note per la giuria:

valore elementi

Appoggio ritto 2"	0.30
Oscillazione completa	0.40
Presa poplitea	0.30
Oscillazione gamba int.	0.20
Oscillazione completa	0.40
Sedia esterna	0.30
Uscita tra gli staggi	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50

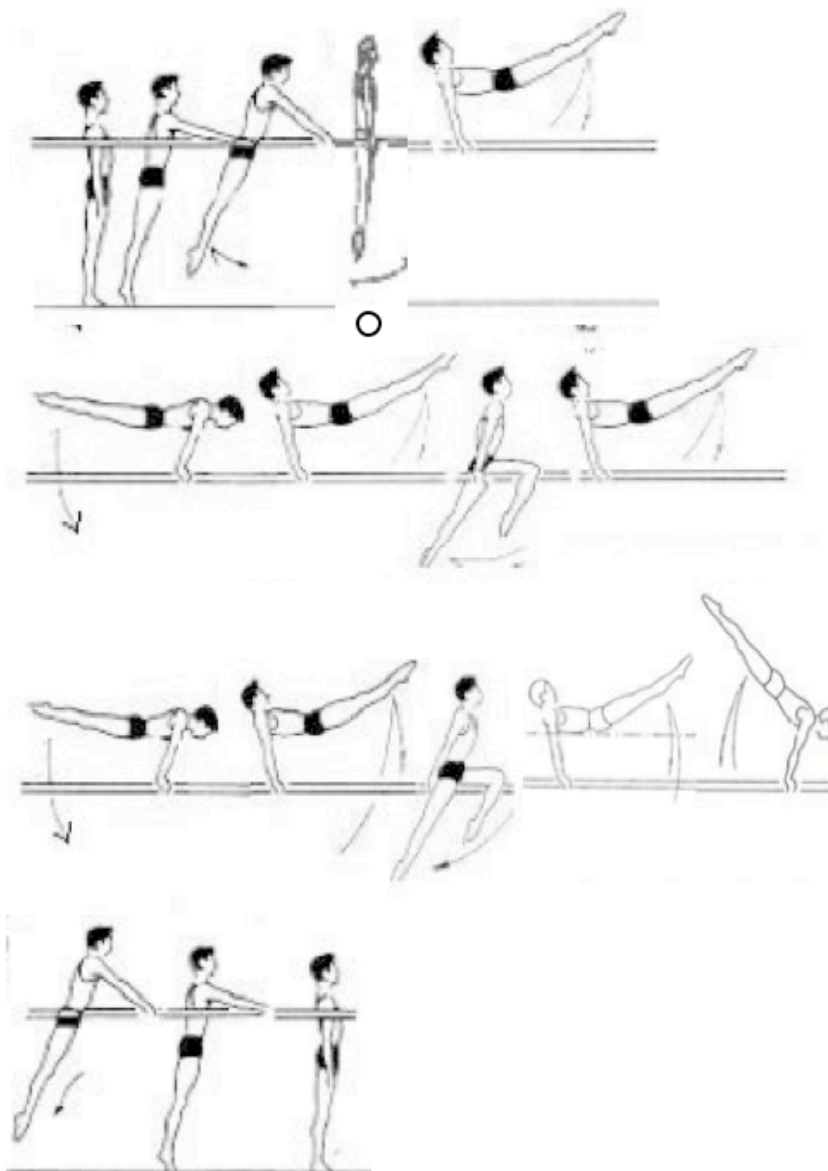
posizione non mantenuta
2"
0.30

oscillazione avanti a corpo squadrato
0.10 / 0.30

oscillazione dietro della gamba incompleta
0.10 / 0.30

oscillazione indietro al di sotto degli staggi
0.50

oscillazione avanti incompleta
0.10 / 0.30



PARALLELE

punti 12,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio e subito eseguire una squadra a gambe flesse mantenuta 2".

2 Oscillare le gambe in avanti ed eseguire un'oscillazione completa indietro-avanti.

3 Nella fase di ritorno effettuare una seduta a gambe divaricate e portando le mani oltre le gambe eseguire uno svincolo dietro degli arti inferiori.

4 Effettuare una ½ oscillazione avanti e nella fase di ritorno eseguire una seduta esterna

5 Per eseguire un cambio di fronte con arrivo a corpo proteso dietro.

6 Quindi oscillare in avanti e nella fase di ritorno divaricare le gambe per effettuare una battuta e ritornare in oscillazione tra gli staggi.

7 Nell'oscillazione indietro scavalcare uno degli staggi (entrambe le mani per un momento devono essere in appoggio sullo staggio scavalcato) per arrivare in posizione eretta al suolo.

Note per la giuria:

valore elementi

Squadra gambe flesse 2"	0.40
Oscillazione completa	0.40
Divarico e svincolo	0.50
Sedia esterna	0.30
Cambio di fronte	0.40
Battuta a gambe div.	0.30
Uscita ind. sopra gli staggi	0.40

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50

posizione non mantenuta 2"
0.30

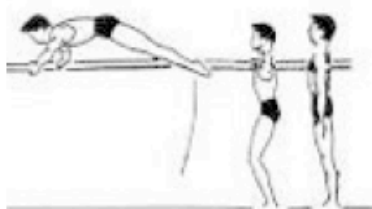
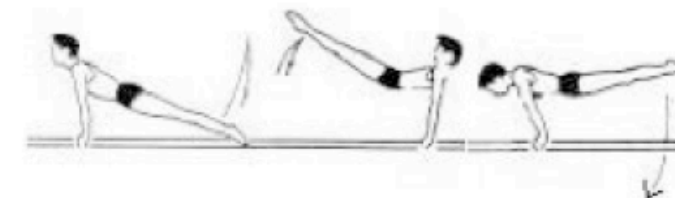
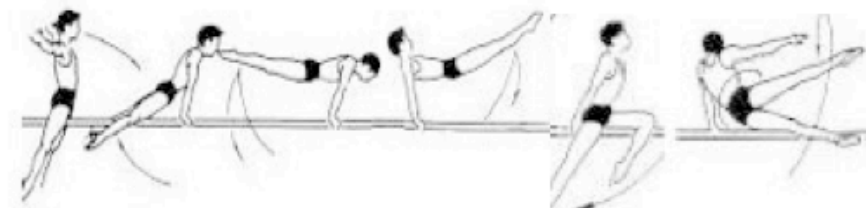
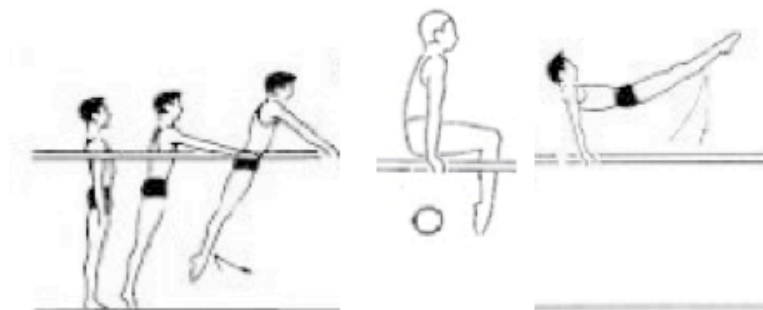
oscillazione avanti con
corpo squadrato
0.10 / 0.30

braccia piegate nello
svincolo
0.30

oscillazione indietro al di
sotto degli staggi
0.50

oscillazione avanti
incompleta
0.10 / 0.30

uscita sotto l'orizzontale
0.10 / 0.30



PARALLELE

punti 13,00

Descrizione

1 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione brachiale e **oscillare le gambe in avanti**

2 Per eseguire una kippe brachiale all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate).

3 Passando le braccia per fuori portare le mani avanti per fare una capovolta avanti a gambe sempre divaricate per ritornare alla posizione di seduta divaricata.

4 Riunendo le gambe avanti flesse eseguire una squadra a gambe flesse mantenuta 2''

5 Distendendo e slanciando le gambe effettuare un'oscillazione completa indietro-avanti.

6 Nella fase di ritorno eseguire una seduta esterna.

7 Per eseguire un cambio di fronte con arrivo a corpo proteso dietro.

8 Con lieve molleggio elastico, riunire le gambe dietro, oscillare in avanti e scavalcare uno degli staggi (entrambe le mani per un momento devono essere in appoggio sullo staggio scavalcato per arrivare in posizione eretta al suolo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Kippe brachiale	0.60
Seduta divaricata	0.40
Capovolta avanti	0.60
Squadra gambe flesse	0.40
Oscillazione completa	0.40
Sedia esterna	0.30
Cambio di fronte	0.40
Uscita av. sopra gli staggi	0.50

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

posizione non mantenuta 2''

0.30

oscillazione avanti con corpo squadrato

0.10 / 0.30

oscillazione al di sotto dell'orizzontale

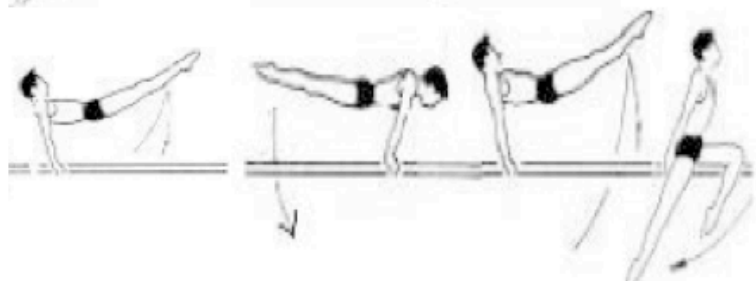
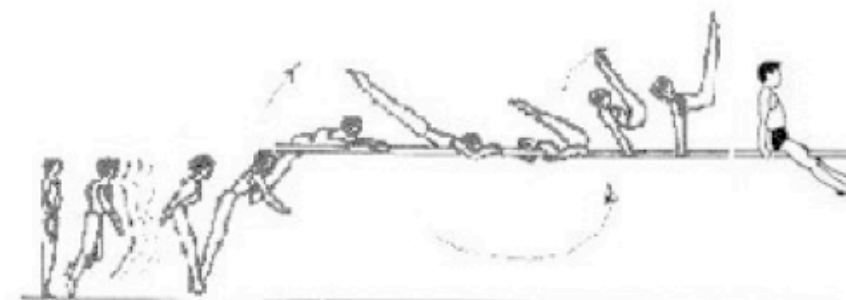
0.50

oscillazione avanti incompleta

0.10 / 0.30

uscita sotto l'orizzontale

0.10 / 0.30



PARALLELE

punti 14,00

Descrizione

1 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione ed eseguire un tempo di kippe lunga per arrivare in sospensione brachiale.

2 Di seguito effettuare un'oscillazione brachiale completa.

3 Per eseguire una colpo di petto all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate).

4 Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti e salire alla **verticale sugli omeri 2''**

5 Cadere dorsalmente per portarsi in oscillazione brachiale

6 Nell'oscillazione dietro stendere le braccia per passare all'oscillazione in sospensione completa per poi risalire alla sospensione brachiale

7 Di seguito, nell'oscillazione avanti eseguire una kippe brachiale a gambe divaricate con battuta degli arti inferiori.

8 Riunire le gambe in avanti per **oscillare indietro a 45°**.

9 Di seguito eseguire un'oscillazione avanti indietro (completa) alla **verticale 2''**.

10 Ritornare in ½ oscillazione avanti per effettuare un'uscita avanti con scavalcamento di uno staggio con ½ giro (tempo di dietro front) per arrivare al suolo in posizione eretta.

Note per la giuria:

valore elementi

Tempo di kippe lunga	0.60
Oscillazione brachiale	0.40
colpo di petto gambe div.	0.60
Verticale sugli omeri	0.60
Oscillazione sospensione	0.40
Kippe brach. e battuta	0.70
Oscillazione 45°	0.50
Oscillazione verticale	0.80
Uscita av. con ½ giro	0.60

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

posizione non mantenuta

2''

0.30

oscillazione avanti con corpo squadrato

0.10 / 0.30

oscillazione in sospensione sotto degli staggi

0.10 / 0.30

oscillazione al di sotto dell'orizzontale

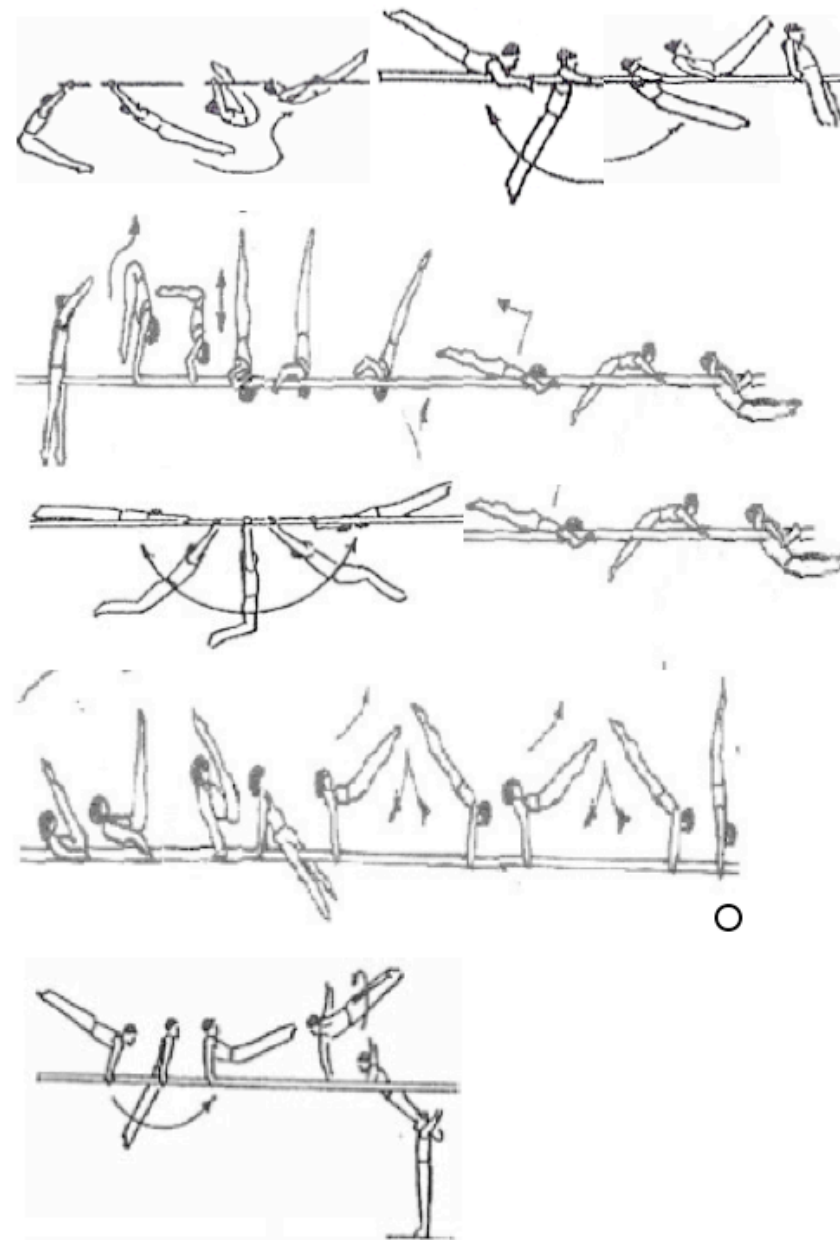
0.50

oscillazione avanti incompleta

0.10 / 0.30

uscita sotto l'orizzontale

0.10 / 0.30



PARALLELE

punti 15,00

Descrizione

- 1 Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una kippe lunga con slancio a 45°
- 2 di seguito eseguire un tempo di impennata senza abbandonare l'impugnatura per passare in sospensione e nell'oscillazione indietro salire in sospensione brachiale.
- 3 Per eseguire un colpo di petto a gambe unite con oscillazione almeno all'orizzontale.
- 4 Nell'oscillazione di ritorno avanti effettuare una squadra a gambe unite mantenuta 2".
- 5 Dalla posizione di squadra salire alla **verticale sugli omeri 2"**
- 6 Scendendo frontalmente eseguire **una kippe brachiale a gambe unite**
- 7 Di seguito eseguire un'oscillazione completa a 45°
- 8 Seguita da un'oscillazione alla verticale mantenuta 2".
- 9 Oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione eseguire un salto dietro raccolto ed arrivare al suolo in posizione eretta.

Note per la giuria:

valore elementi

Kippe lunga slancio orizz.	0.70
Tempo di impennata in brac.	0.60
Colpo di petto	0.70
Squadra gambe unite	0.50
Salita vert. sugli omeri	0.60
Discesa frontale	0.30
Kippe brac. gambe unite	0.70
Oscillazione 45°	0.50
Oscillazione verticale	0.80
Uscita salto raccolto	0.90

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

posizione non mantenute 2"

0.30

oscillazione avanti con corpo squadrato

0.10 / 0.30

oscillazione indietro al di sotto dell'orizzontale

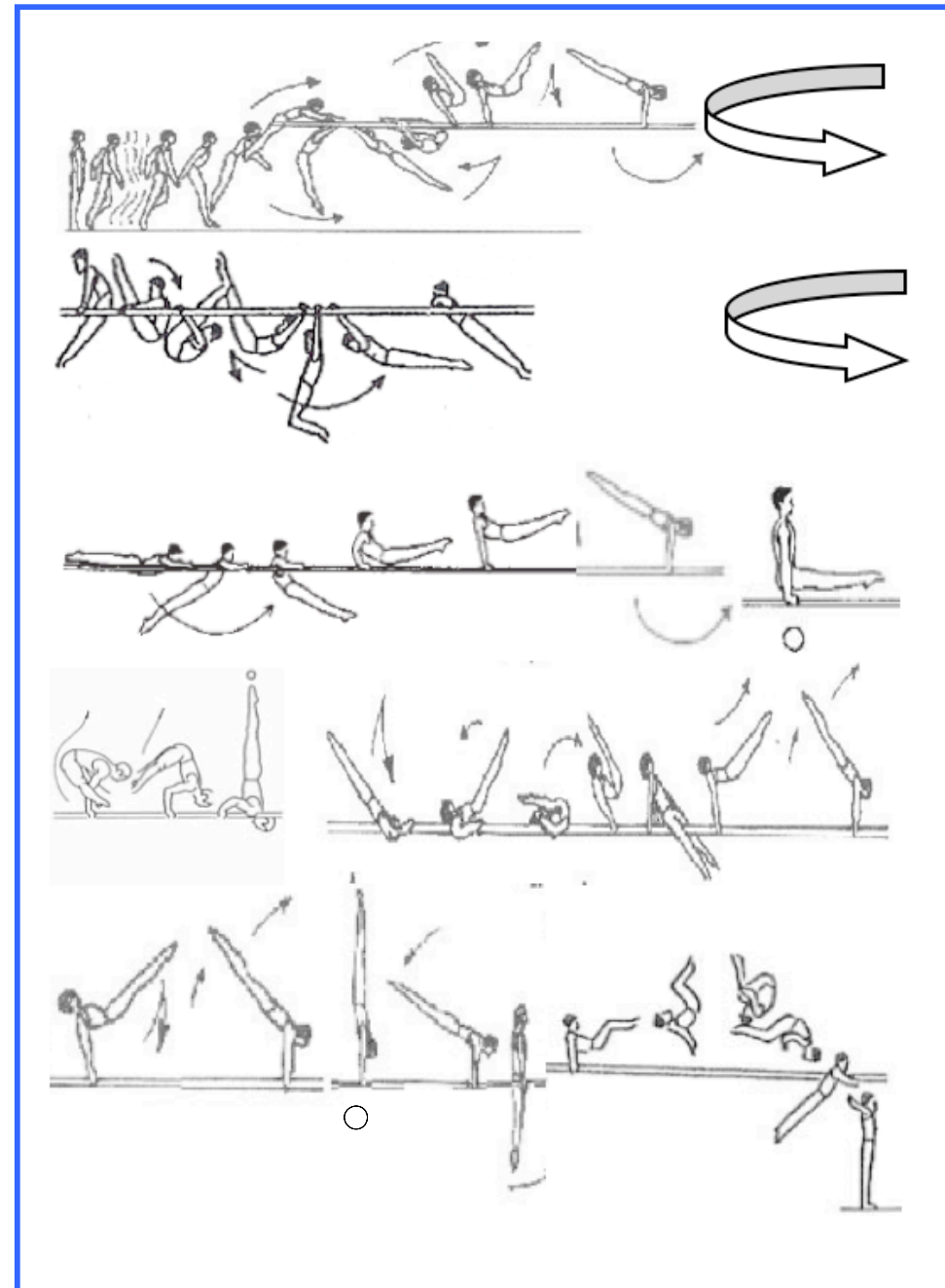
0,50

oscillazione avanti incompleta

0.10 / 0.30

gambe flesse prima dello stacco in uscita

0.50



Descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.

1 Con spinta delle gambe **capovolgersi indietro** a gambe flesse all'appoggio ritto frontale.

2 **Capovolgere lentamente il corpo in avanti a gambe flesse** fino alla sospensione a braccia tese con i piedi in presa plantare al suolo.

3 Sollevare le gambe flesse, stenderle ed infilare i piedi tra le mani alla **squadra equilibrata rovesciata**.

4 Rovesciare il corpo e scendere alla **sospensione dorsale segnata (2")**

5 Con leggera spinta delle gambe, ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, **sfilare le gambe unite e tese e bloccare la squadra in sospensione (2")**

6 Riportare i piedi in presa plantare al suolo. Con un'azione di **spinta indietro** delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capov. gambe flesse	0.50
Capovolta avanti gambe tese	0.30
Infilata in sosp. a gambe flesse	0.40
Sospensione dorsale	0.20
Sfilata a gambe tese	0.60
Squadra in sospensione 2"	0.50
Uscita con spinta arti sup.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

ritardata estensione delle braccia

0.10 / 0.30

rotazione avanti non controllata

0.10 / 0.30

sospensione dorsale incompleta

0.10 / 0,30

sfiorare o urtare la sbarra nell'infilata

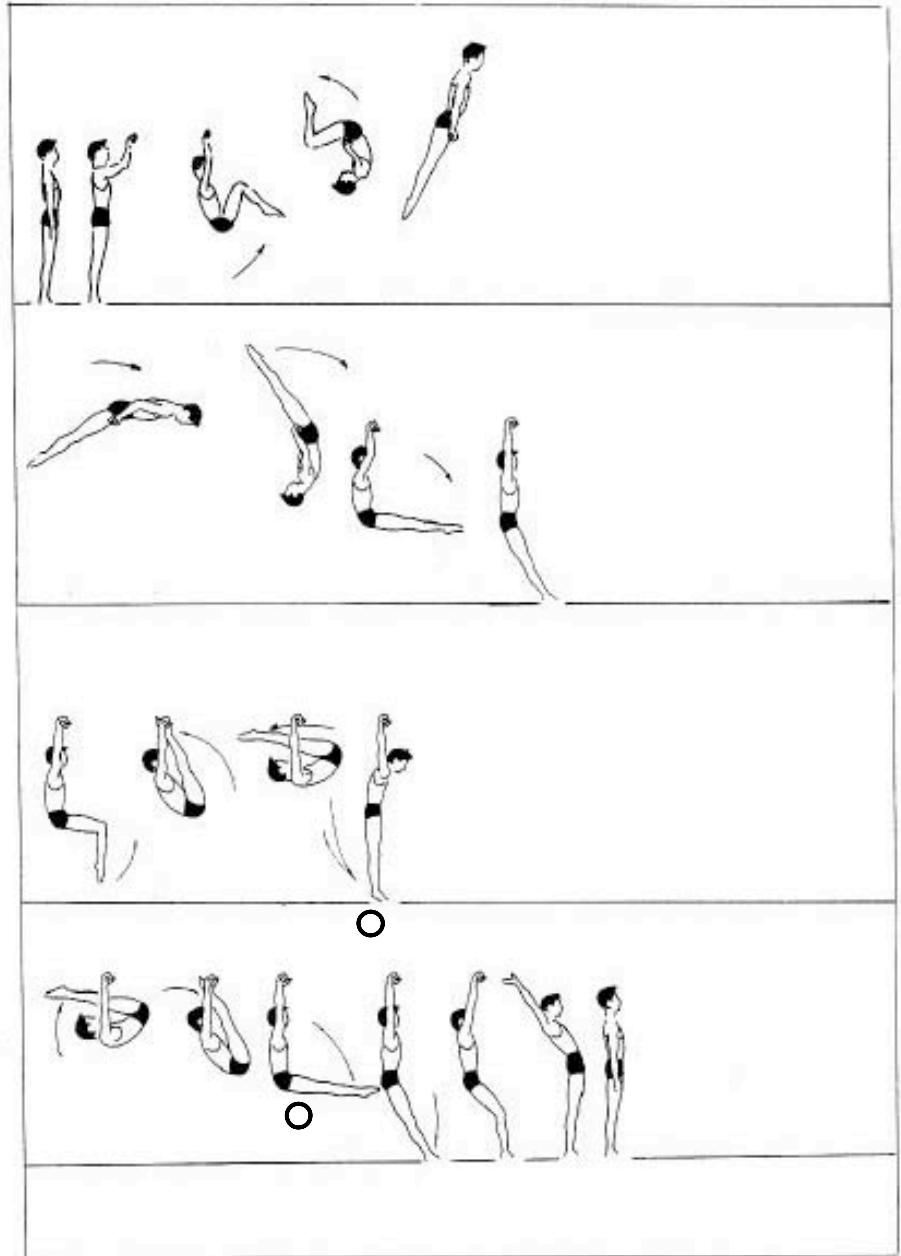
0.30 / 0.50

ritornare alla squadra rovesciata a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA

punti 12,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale

1 Con spinta degli arti inferiori eseguire una capovolta a gambe flesse arrivo in appoggio.

2 Quindi sottoentrare una gamba per arrivare all'appoggio a gambe divaricate sagittalmente

3 Eseguire un pendolino in presa poplitea per ritornare all'appoggio sagittale (bascule).

4 Cambiando l'impugnatura da dorsale a palmare eseguire un cambio di fronte sottoscuotendo una gamba.

5 Dall'appoggio scendere in presa addominale avanti a gambe tese arrivando in sospensione senza toccare il terreno

6 Senza spinta infilare entrambe le gambe tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale segnata (1").

7 Ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, **sfilare le gambe unite e tese**

8 Bloccare la posizione in squadra max in sospensione 2".

9 Con un'azione di **spinta indietro** delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capov. gambe flesse	0.50
Sottoentrata	0.30
Bascule	0.50
Cambio di fronte	0.40
Capovolta avanti gambe tese	0.30
Infilata in sosp. a gambe flesse	0.40
Sospensione dorsale	0.20
Sfilata a gambe tese	0.60
Squadra in sospensione 2"	0.50
Uscita con spinta arti sup.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

più tentativi di bascule per ritornare in appoggio

ogni volta 0.50

ritardata estensione delle braccia

0.10 / 0.30

rotazione avanti non controllata

0.10 / 0.30

sfiorare o urtare la sbarra nell'infilata

0.30 / 0.50

sospensione dorsale incompleta

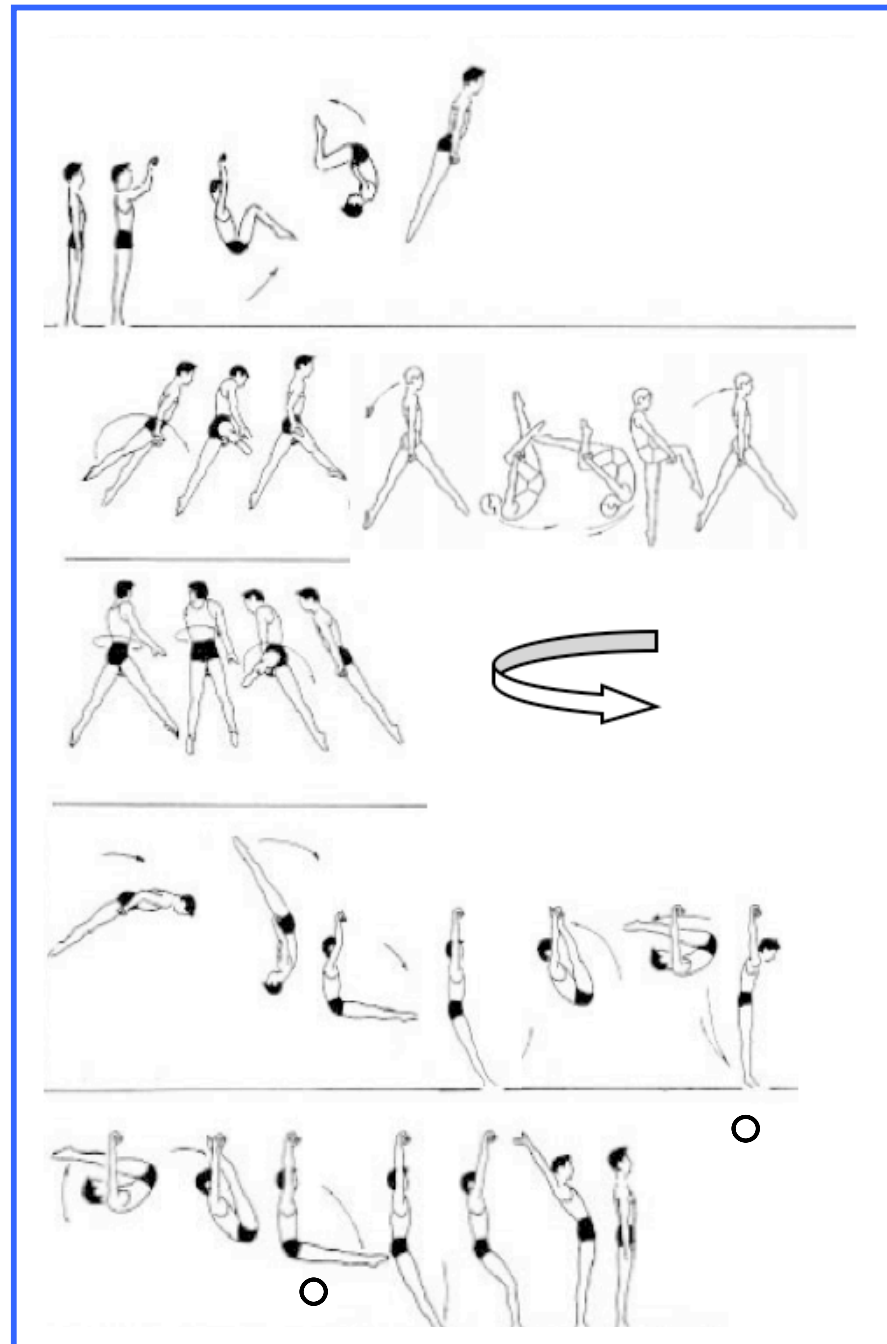
0.10 / 0,30

ritornare alla squadra rovesciata a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA

punti 13,00

Descrizione

Posizione iniziale: : ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale

- 1 Con spinta degli arti inferiori eseguire una capovolta a gambe tese arrivo in appoggio.
- 2 Quindi sottoentrare una gamba arrivando in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.
- 3 Eseguire un giro indietro a gambe divaricate
- 4 Senza interruzione sbilanciarsi indietro per effettuare un pendolino in presa poplitea per ritornare all'appoggio sagittale.
- 5 Cambiando l'impugnatura da dorsale a palmare eseguire un gito avanti a gambe divaricate sagittalmente.
- 6 Effettuare un cambio di fronte sotto uscendo una gamba.
- 7 Senza interruzione eseguire una presa di slancio
- 8 Al fine di raggiungere l'orizzontale per poi abbandonare l'impugnatura scendendo a terra in posizione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capovolta gambe tese	0.50
Sottoentrata	0.70
Giro indietro sagittale	0.80
Bascole	0.40
Giro avanti sagittale.	0.40
Cambio di fronte	0.60
Presenza di slancio	0.70
Uscita indietro all'orizzontale	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

più tentativi di bascole per ritornare in appoggio

ogni volta 0.50

ritardata estensione delle braccia

0.10 / 0.30

rotazione avanti non controllata

0.10 / 0.30

appoggiare il piede alla sbarra

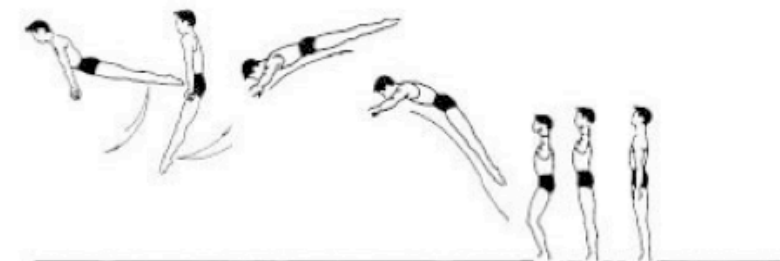
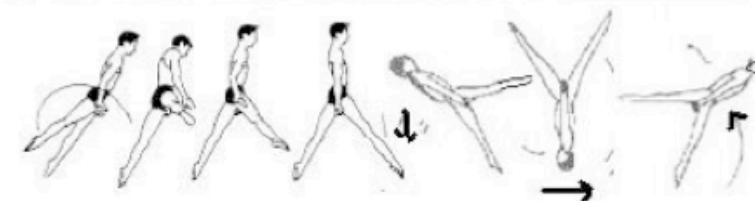
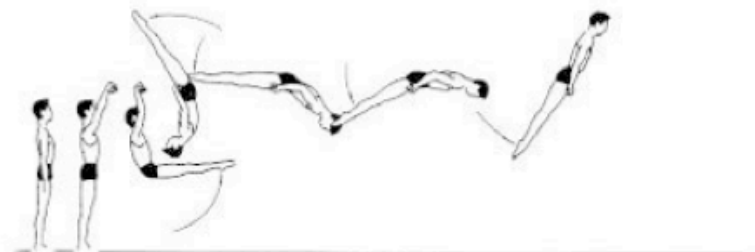
0,30 / 0.50

corpo al di sotto della sbarra al momento dello stacco delle mani in uscita

0.10 / 0.30 / 0.50

esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA

punti 14,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale

1 Senza spinta degli arti inferiori eseguire una capovolta a gambe tese arrivo in appoggio.

2 Eseguire una fucs

3 Di seguito eseguire una kippe lunga infilando una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.

4 Cambiando l'impugnatura da dorsale a palmare eseguire un giro avanti a gambe divaricate sagittalmente.

5 Cambio di fronte sotto uscendo una gamba.

6 Dall'appoggio eseguire una kippe breve infilando una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.

7 Di seguito eseguire un giro indietro a gambe divaricate sagittalmente.

8 Quindi sotto uscire.

9 Con presa di slancio effettuare un giro addominale indietro

10 Seguito da un'uscita in tempo di capovolta arrivando a terra in posizione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capovolta	0.70
Fucs	0.40
Kippe lunga e infilata a 1 gamba	0.60
Giro avanti sagittale	0.40
Cambio di fronte	0.30
Kippe breve e infilata a 1 gamba	0.60
Giro indietro sagittale	0.40
Sottoscita	0.30
Giro addominale indietro	0.60
Uscita in tempo di capovolta	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

braccia piegate

0.10 / 0.30

esecuzione a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

appoggiare il piede alla sbarra

0.30 / 0.50

arrivo in appoggio frontale a braccia piegate

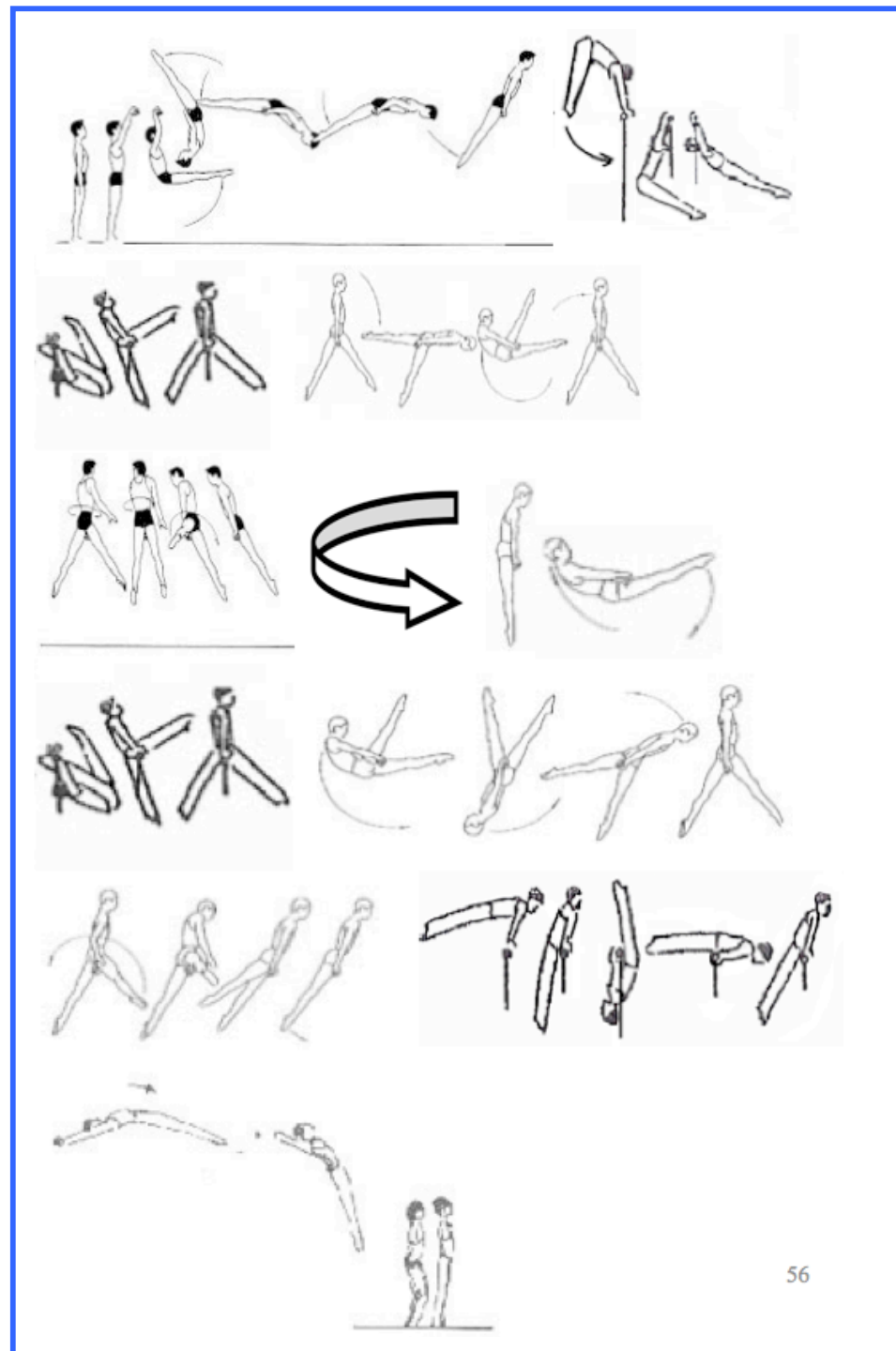
0.10 / 0.30

giro addominale indietro squadrato

0.10 / 0.30

mancanza di ampiezza in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA

punti 15,00

Descrizione

Posizione iniziale: in sospensione in presa dorsale

- 1 Eseguire una capovolta a gambe tese arrivo in appoggio.
- 2 Eseguire una ochetta slancio all'orizzontale.
- 3 Di seguito eseguire un'impennata all'orizzontale
- 4 Completare la spinta eseguendo una fucs per arrivare alla sospensione.
- 5 In sospensione completare l'oscillazione di ritorno
- 6 Di seguito eseguire uno slancio avanti con $\frac{1}{2}$ giro sempre alla sospensione con cambio di una sola impugnatura e nell'oscillazione di ritorno cambiare anche l'altra impugnatura.
- 7 Senza un'ulteriore oscillazione in sospensione eseguire una kippe lunga minimo all'orizzontale
- 8 Seguita da una kippe breve sempre minimo all'orizzontale
- 9 Per poi eseguire un fioretto a gambe divaricate e arrivo a terra in posizione eretta in controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capovolta	0.70
Giro add. avanti (ochetta)	0.70
Giro add. indietro all'orizz.	0.80
Fucs	0.40
Oscillazione completa in sosp.	0.40
Slancio avanti con $\frac{1}{2}$ giro cambio di una sola impugnatura	0.60
Kippe lunga slancio	0.70
Kippe breve in appoggio	0.60
Uscita in fioretto stacco	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

braccia piegate

0.10 / 0.30

esecuzione a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

braccia piegate nell'ochetta

0.10 / 0.30

oscillazione in sospensione al di sotto della sbarra

0.10 / 0.30

cambio al di sotto della sbarra

0.10 / 0.30

kippe lunga slancio sotto l'orizzontale

0.10 / 0.30

mancanza di ampiezza in uscita

0.10 / 0.30

