

Febbraio 2019, SPECIFICHE PROGRAMMI UISP

Le seguenti specifiche sui programmi GAF 2018-2022 si ritengono utili e necessarie in risposta alle richieste sollevate dai Responsabili Regionali del Settore alla luce delle prime prove di campionato, appena terminate.

GENERALITA'

Dopo una caduta, la ginnasta ha la possibilità di risalire sull'attrezzo e riprendere l'esercizio. L'esercizio si considera terminato nel momento in cui la ginnasta esegue il saluto alla giuria

- **DEFINIZIONE DI ELEMENTO:** Se non specificato diversamente, fino alla 3[^] categoria per ELEMENTO si intende tutto ciò che è descritto nella stessa casella del codice Uisp, siano anche 2 elementi di difficoltà collegati insieme (es. Parallele: elemento KIPPE+SLANCIO ALLA VERTICALE, elemento valore C.)
- **UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF:** Salvo indicazioni contrarie, fino alla 3[^] categoria, tutti gli elementi utilizzati per la composizione degli esercizi elencati nel CDP FIG GAF aggiornato (esclusi salti ginnici a trave e corpo libero) se non presenti in nessuna categoria nel Codice Uisp, potranno essere eseguiti dalle ginnaste ma riceveranno un VD max pari a p. 0,10 (Es. salto avanti a corpo teso a corpo libero – elemento nr. 4.202 valore B nel CdP FIG GAF -, se eseguito, riceve un valore di p. 0.10 come elemento A oppure salto dietro a corpo teso o in posizione carpiata – elemento nr. 5.101 nel CdP FIG GAF – se eseguito, mantiene lo stesso valore di p. 0.10)
- **GIRI e PIROETTE:** Fino alla 3[^] categoria, dove richiesto a trave e/o corpo libero, per assolvere alle EC delle piroette la rotazione deve essere quella descritta nella EC (lo stesso elemento eseguito con una rotazione maggiore o inferiore rispetto a quella richiesta non soddisfa la EC, ma ottiene solo il VD dell'elemento se riconosciuto nel codice Uisp o nel codice FIG GAF)

ATTREZZI

TRAMPOLINO

- CATEGORIA MINI3 OPEN A: (aggiungere pag. 6 del programma) “Esecuzione di due successioni di salti (uguali o differenti), classifica: vale la migliore”

Categoria MiniPrima3 UISP		
TRAMPOLINO	<p style="text-align: center;">MINI3 OPEN A Successione salti a scelta (Partenza da fermi sul trampolino)</p>	<p style="text-align: center;">BONUS OPEN A</p>
	<p>Successione Punti 4 :</p> <p>2pennelli 2raccolti 2enjambeè sul posto 1pennello con ½ giro (180°) con arrivo sul tappetone</p> <p>Successione Punti 5</p> <p>2pennelli 2raccolti 2salti carpiati divaricati 1 ginnico (escluso pennello) con rotazione 180° e arrivo sul tappetone</p>	<p>Esecuzione di 2 successioni di salti (uguali o differenti)</p> <p>Classifica: vale la migliore</p> <p style="text-align: right;">BONUS OPEN A (p. 0,50)</p> <p>Nella successione dei salti da p.5,00 il salto ginnico in uscita deve essere eseguito con rotazione di 360°</p>

- ASSEGNAZIONE DEL BONUS (P. 0.50):

Open A – il programma premia la successione migliore delle due presentate, qualora il bonus di p. 0.50 debba essere assegnato, deve essere aggiunto obbligatoriamente alla successione di salti da p. 5,00 con l’esecuzione del salto ginnico in uscita completo di rotazione 360°

(Ai fini della classifica, per determinare la successione migliore di salti eseguiti, è necessario sottrarre le penalità di esecuzione dal valore di partenza, non necessariamente la successione migliore è quella con VD maggiore)

Open B – il programma premia il migliore dei salti eseguiti. Qualora il bonus di p. 0.50 debba essere assegnato, deve essere aggiunto al punteggio del salto migliore eseguito (per determinare il migliore dei due salti è necessario sottrarre le penalità di esecuzione dal valore di partenza, non necessariamente il salto migliore è quello con VD maggiore).

PARALLELE

- ELEMENTO **GIRO DI PIANTA** (nr 5.108 del CdP FIG GAF agg.). Per venire incontro alle esecuzioni di questo elemento presentate in gara, dalla 4^a CATEGORIA il giro di pianta viene SEMPRE assegnato se la partenza è a gambe tese; si penalizza l'esecuzione
- ELEMENTO **SLANCIO ALLA VERTICALE**. Come precisato all'interno del Codice Uisp, Fino alla 3^a categoria lo slancio si assegna alla verticale con una tolleranza di 30°
- EC – **MEZZO GIRO SULLO STAGGIO**. La ginnasta deve eseguire un cambio di fronte rispetto alla posizione di partenza (180°). Non è permesso eseguire il passaggio appoggiando la gamba sullo staggio e staccando successivamente le mani.
- ELEMENTO **SLANCIO APPOGGIO I PIEDI**. Dopo lo slancio la ginnasta può appoggiare i piedi all'interno delle mani oppure all'esterno, poiché la posizione dei piedi non viene specificata nel Codice Uisp.
- ELEMENTO **KIPPE INFILATA AD UNA GAMBA** – 3^a CATEGORIA: Come specificato sul Codice Uisp, si precisa che l'elemento kippe infilata ad una gamba può essere utilizzato per soddisfare la EC ma non ottiene nessun VD (non è riconosciuto come elemento a partire dalla 3^a categoria).

(Cancellare pag. 10 del programma “La UISP codifica elementi di VD A: Infilata ad 1 gamba tesa”)

Categoria TERZA UISP Classifica Generale Classifica Specialità	PARALLELE ASIMMETRICHE <p style="text-align: center;">Lavoro su 2 staggi</p>
	<p style="text-align: right;">EC richieste 0,5 ciascuna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Entrata codificata 2) Tempo di kippe (SI oppure SS) 3) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate minimo all'orizzontale 4) Eseguire 5 elementi differenti codificati minimo A 5) Eseguire salita SS con elemento minimo kippe 6) Uscita codificata minimo A eseguita dallo staggio SS (fioretto con ½ giro – guizzo con ½ giro oppure elementi codificati nel CdP UISP oppure CdP FIG GAF) <p>La UISP codifica elementi di VD A: -Infilata ad 1 gamba tesa -Giro dietro con 1 gamba infilata tesa -Giro avanti con 1 gamba infilata tesa</p> <p>La UISP codifica elementi di VD B: - mezza volta</p>
RICHIESTA ELEMENTI:	5 Elementi differenti Codificati A
BONUS	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 3), presenti nell'esercizio presi dal Codice Uisp o FIG GAF aggiornato

VOLTEGGIO:

- ASSEGNAZIONE DEL BONUS (precisazione per la segreteria di gara).
 Nelle categorie che prevedono la classifica con il salto migliore: qualora il bonus debba essere assegnato, il bonus di 0.50 viene aggiunto al punteggio del miglior salto eseguito tra i due a disposizione (per determinare il migliore dei due salti è necessario sottrarre le penalità di esecuzione dal valore di partenza, non necessariamente il salto miglior è quello con VD maggiore)
 Nelle categorie che prevedono la classifica con media dei due salti: qualora il bonus debba essere assegnato, il bonus di 0.50 viene aggiunto al punteggio finale.
- ELEMENTO **RUOTA** / ELEMENTO **KASAMATSU**. La repulsione nella seconda fase del salto determina il riconoscimento del salto Ruota piuttosto che Kasamatsu. Nel salto Kasamatsu si deve vedere la fase di repulsione.
- ELEMENTO **RONDATA – ARRIVO SUPINO SUI TAPPETI**. Penalità di esecuzione:

Rondata - arrivo supino sui tappeti				
RONDATA (penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero)	0.10	0.30	0.50	1.00
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
Arrivo con parte del piede sulla protezione (collare)	+			
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Urtare contro i tappeti all'arrivo della rondata prima di eseguire la spinta e arrivare supini				+ (caduta)
ARRIVO SUPINO				
Insufficiente distensione del corpo	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				nullo
Rincorsa senza eseguire il salto (la ginnasta tocca la pedana, o il tappeto)				nullo
Non toccare il tappeto				nullo
Arrivo con parte del piede sulla protezione (collare)	+			
Arrivo fuori direzione	+			
Arrivo seduto sui tappeti				nullo

CORPO LIBERO:

- DIREZIONI SERIE. Per non incorrere nella penalità fissa di p. -0.50, gli elementi eseguiti in serie devono seguire la direzione di arrivo del primo elemento eseguito. Nel caso di esecuzione del tic tac, questo deve essere inserito come primo elemento, e gli elementi che seguono devono avere direzione dietro.

TRAVE:

- ELEMENTO **CAPOVOLTA**. Fino alla 3^a CATEGORIA, la capovolta eseguita in entrata viene considerato elemento differente rispetto alla capovolta eseguita sull'attrezzo con appoggio delle mani perché inserite in due caselle differenti del Codice Uisp.
- ELEMENTO **SQUADRA**. La squadra come descritta nella casella del Codice Uisp può essere eseguita solo in entrata poiché la sua esecuzione è specificata con "spinta dei piedi o passaggio alternato delle gambe. L'entrata in squadra deve essere obbligatoriamente eseguita in punta all'attrezzo. **Nella SQUADRA con ROTAZIONE 180°**, non è permesso l'appoggio delle mani in posizione laterale, durante la rotazione di 180° le mani non si possono spostare, nel momento in cui il bacino ricade sulla trave, il giro si considera terminato.
- ELEMENTO (**uscita**) **RUOTA + SALTO PENNELLO**. Il VD riconosciuto è di p. 0.20 (B) se eseguito su trave bassa e di p. 0.30 (C) se eseguito su trave alta.

Per la definizione di ELEMENTO data (vedi sopra), se l'esecuzione tra la ruota e il pennello è continuata, senza interruzioni, nelle categorie che prevedono l'uscita libera (Mini Prima 3 e Mini Prima 4) la ginnasta può eseguire il salto pennello nella serie ginnica senza ricevere la penalità di p. -0.30 per aver ripetuto lo stesso elemento ginnico in uscita.

Come specificato sul Codice Uisp, la ruota in questo caso assolve anche alla EC dell'elemento a scelta (nelle categorie che la richiedono) e le viene attribuito il valore indicato sul Codice Uisp.

- **POSIZIONE in RELEVÈ MANTENUTA 2"**. Come specificato a pag. 35 delle ANNOTAZIONI PER TECNICI E GIUDICI, la penalità applicata in mancanza della posizione in relevè all'interno dell'esercizio è di p. -0.10; la posizione in relevè può essere eseguita a gambe tese o piegate ed anche al termine di un giro su due piedi.

Il Responsabile Settore Uisp GAF/Giuliana Bompadre
Il Coordinatore dei Settori Uisp/Paola Morara