



PROGRAMMI GAF 2011

Il nuovo programma tecnico consta di **CATEGORIE DI BASE** con esercizi liberi e con classifica differenziata.

CATEGORIA MINI PRIMA3 con classifica individuale generale su tre attrezzi livello A (corpo libero, trave e volteggio) e livello B (corpo libero, trave e parallele) suddivisa nelle Categorie allieve, junior, senior..

Per le Categorie **MINI PRIMA 4, PRIMA, SECONDA** è prevista una classifica individuale generale su 4 attrezzi **ALLIEVE, JUNIOR** e **SENIOR**.

Le **CATEGORIE DI SPECIALITÀ'** e **OVER** prevedono invece una classifica per attrezzo **JUNIOR** e **SENIOR**.

Per le categorie **TERZA, QUARTA, QUINTA CATEGORIA**, è prevista una classifica individuale generale su 4 attrezzi **JUNIOR** e **SENIOR**.

➤ Per la **SESTA CATEGORIA** è prevista una classifica individuale generale. Campionati **A,B,C,D**.

Il programma tecnico della **QUINTA CATEGORIA** e **SPECIALITÀ'** è uguale.

Il programma tecnico della **SESTA CATEGORIA** è quello **CSIT**.

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

N.B. Il Programma Tecnico e l'allegato entrano in vigore dal 1° GENNAIO 2009

La Direttrice Tecnica Nazionale GAF
Paola Morara

Aggiornato al 7 gennaio 2011

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

Le ginnaste, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria.

Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori.

Durante il quadriennio una ginnasta non può retrocedere di Categoria.

Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, la ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritta.

Fanno eccezione a questa regola le ginnaste che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per queste ginnaste, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore (si può scendere di un solo grado).

In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.

N.B. Con l'ingresso dei nuovi programmi tecnici, non sono ammesse retrocessioni di Categoria

Le categorie di appartenenza delle ginnaste di GAF sono indicate nell'apposita tabella in base all'**anno di nascita**:

- **ALLIEVE** - dagli **8 (otto)** anni compiuti ai **10 (dieci)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- **JUNIOR** - dai **10 (dieci)** anni compiuti o da compiersi entro l'anno ai **13 (tredici)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- **SENIOR** - dai **13 (tredici)** anni compiuti o da compiersi entro l'anno in corso **in poi**
-

| Anno Sportivo | TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' PER MINI 1 ^a , 1 ^a e 2 ^a CATEGORIA | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----------------|----|----|---------------|----|----|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | Anno di nascita | 03 | 02 | 01 | 00 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 | 89 | 88 e precedenti |
| 2011 | | ALLIEVE | | | JUNIOR | | | SENIOR | | | | | | | | | |

- Esempio: per l'anno sportivo 2010/11 le ginnaste nate nel **2001** possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.
- Esempio: per l'anno sportivo 2010/11 le ginnaste nate nel **1998** possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.
- Questa regola vale fino alla Seconda Categoria.

| Anno Sportivo | TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' PER 3 ^a , 4 ^a , 5 ^a CATEGORIA di SPECIALITA' e OVER | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | Anno di nascita | 03 | 02 | 01 | 00 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 | 89 e precedenti |
| 2011 | | JUNIOR | | | | | SENIOR | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

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

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

IMPORTANTE PER I CAMPIONATI NAZIONALI UISP 2011

A TITOLO SPERIMENTALE LE GINNASTE FGI CHE HANNO DISPUTATO I CAMPIONATI DI SERIE C1 E C2 2010 E CHE SI SONO CLASSIFICATE A LIVELLO REGIONALE E NAZIONALE NELLE PRIME 5 POSIZIONI DISPUTERANNO I CAMPIONATI NAZIONALI INDIVIDUALI UISP DI SECONDA, TERZA, QUARTA CATEGORIA JUNIOR IN UNA CLASSIFICA DENOMINATA "ELITE": SECONDA ELITE, TERZA ELITE, QUARTA ELITE .

A TITOLO SPERIMENTALE LE GINNASTE FGI CHE DISPUTERANNO I CAMPIONATI "TORNEO ALLIEVE FGI 2011" E CHE SI CLASSIFICHERRANNO A LIVELLO REGIONALE E NAZIONALE NELLE PRIME 5 POSIZIONI DISPUTERANNO I CAMPIONATI NAZIONALI INDIVIDUALI DI SECONDA, TERZA, QUARTA CATEGORIA JUNIOR IN UNA CLASSIFICA DENOMINATA "ELITE": SECONDA ELITE, TERZA ELITE, QUARTA ELITE .

N. B. PER LE GINNASTE CHE IN FGI GAREGGIANO CON UNA SOCIETA' E IN UISP CON UN'ALTRA PER LA CLASSIFICA ELITE FA FEDE IL NOME DELLA GINNASTA.

INGRESSO DELLE GINNASTE FGI AI CAMPIONATI GAF UISP anno sportivo 2010/2011

Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di Serie D sono ammesse dalla Prima Categoria in poi.

Le ginnaste che hanno partecipato alle gare speciali e al Torneo allieve GpT 2010 sono ammesse dalla Prima Categoria in poi.

Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di Serie C2 2010, al Campionato di Categoria (L1) FGI 2011, al Torneo allieve 1^a fascia e al Torneo allieve 2^a fascia 2011 sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Seconda Categoria in poi.

Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di Serie C1 2010 e al Campionato di Categoria (L2) 2011 sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Terza Categoria in poi. (Per le nate nell'anno 2002 che hanno partecipato alla serie C1 2010 è possibile accedere dalla seconda categoria in poi).

Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato Specialità FGI 2010 se non sono salite sul podio a livello regionale, interregionale e nazionale sono ammesse al Campionato UISP GAF di Sesta Categoria Campionato D programma CSIT.

Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di Specialità FGI 2010 se sono salite sul podio a livello regionale, interregionale e nazionale sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quarta Categoria in poi.

Le ginnaste che partecipano al Campionato di Categoria (L3) 2011 sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quinta Categoria in poi.

Le ginnaste che partecipano al Campionato serie B FGI 2011 sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quarta in poi.
Per le ginnaste junior e senior che presentano al massimo 2 attrezzi (sempre gli stessi) nel Campionato di serie B (comprese le allieve nate nel 1999) possono accedere al Campionato UISP GAF di Sesta Categoria Campionato D programma CSIT.

Le ginnaste che partecipano al Campionato di Categoria FGI (L4) 2011 sono ammesse a partecipare al Campionato UISP dalla Sesta Categoria Campionati A,B,C.

Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di Categoria (junior e senior) 2010 FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF in Sesta Categoria Campionati A,B,C.

Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di A2 FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF in Sesta Categoria Campionati A/B.

Le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di A1 FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF in Sesta Categoria Campionato A.

NORME GENERALI

- Le ginnaste partecipanti alle gare devono essere tesserate all'UISP per l'anno sportivo in corso.
- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche le ginnaste tesserate F.G.I. settore Agonistico o settore di Ginnastica per Tutti purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.
- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla UISP
Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento al Mini Codice UISP oppure al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2009) con le successive variazioni.
- **Sono considerate AGONISTE e possono gareggiare nei Campionati Provinciali, Regionali e Nazionali UISP di Ginnastica Artistica Femminile, le ginnaste che, a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, appartengono alle rispettive categorie Allieve, Junior e Senior.**
- **Le ginnaste non ammesse ai Campionati Nazionali UISP GAF dalla MINI Prima 3 alla Seconda categoria disputeranno il Campionato Nazionale UISP di DUO, TRIO e QUARTETTO.**
- **Le ginnaste non ammesse ai Campionati Nazionali UISP GAF di Terza categoria disputeranno il Trofeo Nazionale UISP di Terza Categoria junior e senior.**
- **Ogni anno saranno stilate le tabelle regionali di ammissione ai Campionati Nazionali UISP GAF.**
- **Si consiglia di accedere alla categoria OVER dalla Terza Categoria in poi.**
- **Per i passaggi di categoria relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAF consultare le tabelle su: fogli di aggiornamento Gaf.**

| Categoria | Volteggio | Parallele | Trave bassa | Corpo libero: su una linea o in diagonale. |
|---------------|--|--|---|---|
| Mini 3 | <p>Tappetoni:</p> <p>allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p> <p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p>- Ruota</p> <p>- verticale con repulsione</p> <p>- rondata</p> <p>- ribaltata</p> <p>2 salti: vale il migliore</p> | <p>Lavoro su uno staggio</p> <p>Difficoltà richieste: 2A scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrata libera • Slancio sopra lo staggio • Uscita libera <p>▪ La UISP codifica come elemento di valore A- infilata ad una gamba</p> | <p>Difficoltà richieste: 3 A scelte dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo. • Salto ginnico di grande ampiezza (sissone, sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90°, oppure elementi del Mini o del CdP 2009) eseguito sulla trave. • Contatto (come da CdP busto/bacino) <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP UISP ▪ durata esercizio come da CdP | <p>Difficoltà richieste: 6 A 3 A acro + 3 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale+ capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). <u>Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro</u> N. B. Nel caso di utilizzo di elementi come flic unito, rondata, ribaltata, ecc...con all'arrivo il rimbalzo (pennello) prima della serie ginnica, (ordine cronologico)...non è possibile utilizzare il salto pennello nella serie ginnica. • Salto ginnico di grande ampiezza (sissone, sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2009). • SG di 3 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini o nel CdP 2009). <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP UISP ▪ durata esercizio come da CdP |

SG = serie ginnica SA = serie acrobatica SM = serie mista

Categoria - Mini Prima 3: Allieve - Junior- Senior. In questa Categoria la ginnasta deve presentare obbligatoriamente trave e corpo libero; il terzo attrezzo deve essere scelto tra parallele e volteggio. Classifica individuale per corpo libero, trave e volteggio (A) - Classifica individuale per corpo libero, trave e parallele (B).

Volteggio: 2 salti uguali o differenti- vale il migliore. L'altezza dei tappetoni è libera: 60 cm per allieve, 60/80 cm per junior; 80 cm per senior.

Parallele: 2 A – ogni elemento vale p. 0,50

Trave bassa: si considera “salto ginnico di grande ampiezza” il salto sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90°(a 90° niente penalità; nei 10° p. 0,10 – tra 10° e 30° p. 0,30 e l'elemento viene assegnato). Elemento a contatto che può essere assolto con un elemento oppure con un passaggio coreografico (busto, **bacino** a contatto attrezzo). Le 3 A richieste possono essere ginniche, acrobatiche oppure miste. Il salto di grande ampiezza deve essere eseguito sull'attrezzo (no in entrata, no in uscita). Per variare la composizione dell'esercizio è sufficiente cambiare 2 direzioni d'esecuzione (avanti, indietro- avanti, laterale- indietro laterale). **Per comporre la Serie Mista non è possibile utilizzare la verticale. Ogni elemento vale p. 0,50.**

Corpo Libero: la SA diretta deve essere composta minimo da 2 elementi (è possibile utilizzare verticale + capovolta). Si considera “salto ginnico di grande ampiezza” il salto sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90°(a 90° niente penalità; nei 10° p. 0,10 – tra 10° e 30° p. 0,30 e l'elemento viene assegnato). La serie ginnica deve essere composta da 3 elementi differenti di cui uno con spinta ad un piede. **Ogni elemento vale p. 0,50.**

Campionato regionale: classifica individuale A e B nei livelli allieve, junior e senior.

Le ginnaste ammesse al Campionato Nazionale disputeranno la gara con classifica individuale.

Per le ginnaste non ammesse al Campionato Nazionale si disputerà il Campionato Nazionale di:

Mini Prima 3 Allieve, junior e senior DUO- TRIO- QUARTETTO.

DUO: le 2 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **e stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi ognuna (in totale 1 trave, 2 corpi liberi, 1 parallela (B) oppure 2 travi, 1 corpo libero, 1 volteggio (A)).

DUO MISTO: le 2 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma non allo stesso livello di età** (esempio: 1 allieva + 1 senior/1 junior + 1senior/ 1 allieva + 1 junior) devono eseguire 2 attrezzi ognuna.

Classifica DUO A - DUO B – DUO MISTO – **La Categoria MISTA è prevista solamente per il DUO.**

TRIO: le 3 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma anche non allo stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi ognuna (in totale 1 volteggio, 2 corpi liberi, 2 travi, 1 parallela). Nel caso di TRIO misto di età, la classifica di appartenenza è data dalla ginnasta più “anziana” della squadra.

QUARTETTO: le 4 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma anche non allo stesso livello di età** eseguono 2 attrezzi ognuna (in totale 2 travi, 2 corpi liberi, 2 volteggi, 2 parallele). Nel caso di QUARTETTO misto di età, la classifica di appartenenza è data dalla ginnasta più “anziana” della squadra.

| Categoria | Volteggio | Parallele | Trave bassa | Corpo libero: su una linea o in diagonale. |
|---------------|---|--|--|---|
| Mini 4 | <p>Tappetoni:</p> <p>allieve 60cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p> <p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p>- Ruota</p> <p>- verticale con repulsione</p> <p>- roncata</p> <p>- ribaltata</p> <p>2 salti: vale il migliore</p> | <p>Lavoro su uno staggio</p> <p>Difficoltà richieste: 2 A scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrata libera • Slancio sopra lo staggio • Uscita libera <ul style="list-style-type: none"> ▪ La UISP codifica come elemento di valore A- infilata ad una gamba | <p>Difficoltà richieste: 3 A scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elemento d'entrata ma non quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo. • Salto ginnico di grande ampiezza (sissone, sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90°, oppure elementi del Mini o del CdP 2009) eseguito sulla trave • contatto (come da CdP busto/bacino) <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP UISP ▪ durata esercizio come da CdP | <p>Difficoltà richieste: 6 A 3 A acro + 3 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale+ capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). <u>Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro.</u> <i>N. B. Nel caso di utilizzo di elementi come flic unito, roncata, ribaltata, ecc...con all'arrivo il rimbalzo (pennello) prima della serie ginnica, (ordine cronologico)...non è possibile utilizzare il salto pennello nella serie ginnica.</i> • Salto ginnico di grande ampiezza (sissone, sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90°, oppure elementi del Mini o del CdP 2009). • SG di 3 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini o nel CdP 2009). <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP UISP ▪ durata esercizio come da CdP |

SG = serie ginnica SA = serie acrobatica SM = serie mista

Categoria - Mini Prima 4: Allieve- Junior_ Senior-

Volteggio: 2 salti uguali o differenti- vale il migliore. L'altezza dei tappetoni è libera: 60 cm per allieve, 60/80 cm per junior; 80 cm per senior.

Parallele: 2 A - ogni elemento vale p. 0,50

Trave bassa: si considera “salto ginnico di grande ampiezza” il salto sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90° (a 90° niente penalità; nei 10° p. 0,10 – tra 10° e 30° p. 0,30 e l'elemento viene assegnato). Elemento a contatto che può essere assolto con un elemento oppure con un passaggio coreografico (busto, **bacino** a contatto attrezzo). Le 3 A richieste possono essere ginniche, acrobatiche oppure miste. Il salto di grande ampiezza deve essere eseguito sull'attrezzo (no in entrata, no in uscita). Per variare la composizione dell'esercizio è sufficiente cambiare 2 direzioni di esecuzione (avanti, indietro- avanti, laterale- indietro laterale). **Per comporre la Serie Mista non è possibile utilizzare la verticale. Ogni elemento vale p. 0,50.**

Corpo Libero: la serie acrobatica diretta deve essere composta da minimo 2 elementi (è possibile utilizzare verticale + capovolta). Si considera “salto ginnico di grande ampiezza” il salto sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90° (a 90° niente penalità; nei 10° p. 0,10 – tra 10° e 30° p. 0,30 e l'elemento viene assegnato). La serie ginnica deve essere composta da 3 elementi differenti di cui uno con spinta ad un piede.

Ogni elemento vale p. 0,50.

Campionato regionale: classifica individuale nei livelli allieve, junior e senior

Le ginnaste ammesse al Campionato Nazionale disputeranno la gara con classifica individuale.

Per le ginnaste non ammesse al Campionato Nazionale si disputerà il Campionato Nazionale di Mini Prima 3 Allieve, junior e senior DUO- TRIO- QUARTETTO.

DUO: le 2 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **e stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi ognuna (in totale 1 volteggio, 1 parallela, 1 trave, 1 corpo libero).

DUO MISTO: le 2 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma non allo stesso livello di età** (esempio: 1 allieva + 1 senior/1 junior + 1senior, 1 allieva +1 junior) devono eseguire 2 attrezzi ognuna. **La Categoria MISTA è prevista solamente per il DUO.**

TRIO: le 3 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma anche non allo stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi ognuna (in totale 2 volteggi, 1 corpo libero, 1 trave, 2 parallele). Nel caso di TRIO misto di età, la classifica di appartenenza è data dalla ginnasta più “anziana” della squadra.

QUARTETTO: le 4 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma anche non allo stesso livello di età** eseguono 2 attrezzi ognuna (in totale 2 travi, 2 corpi liberi, 2 volteggi, 2 parallele). Nel caso di QUARTETTO misto di età, la classifica di appartenenza è data dalla ginnasta più “anziana” della squadra.

| Categoria | Volteggio | Parallele | Trave bassa | Corpo libero: su una linea/in diagonale. |
|------------------|--|--|---|---|
| Prima | <p>Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p> <p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruota - rondata - ribaltata - salto avanti raggruppato <p>Media dei 2 salti (anche uguali)</p> <p>In caso d'esecuzione di un verticale con arrivo supino (invece di una ribaltata) si declassa il salto assegnando p. 1,00 di penalità per salto declassato.</p> | <p>Lavoro su uno staggio</p> <p>Difficoltà richieste: 3 A scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrata libera • Slancio all'orizzontale • Uscita codificata minimo A <ul style="list-style-type: none"> ▪ La UISP codifica come elemento di valore A- infilata ad una gamba | <p>Difficoltà richieste: 4 A 2 ginniche + 2 acrobatiche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • SG oppure SM di 2 elem. differenti <p>La SM può essere eseguita con un elemento d'entrata ma non quello d'uscita.</p> <p>La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sopra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto ginnico di grande ampiezza (sissone, sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90°, oppure elementi del Mini o del CdP 2009) eseguito sulla trave. • ½ giro in passè + ½ su 2 avampiedi (la rotazione prosegue nella stessa direzione dopo il ½ giro). <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP UISP ▪ durata esercizio come da CdP | <p>Difficoltà richieste: 7 A 4 A acro + 3 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Serie Acro dirette di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie (è possibile utilizzare la capovolta dietro alla verticale a braccia tese e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). Per comporre le serie non si possono utilizzare le verticali + capovolta avanti e le capovolte avanti e indietro. <p>N. B. Nel caso di utilizzo di elementi come flic unito, rondata, ribaltata, ecc... con all'arrivo il rimbalzo (pennello) prima della serie ginnica, (ordine cronologico ...non è possibile utilizzare il salto pennello nella serie ginnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto ginnico di grande ampiezza (sissone, sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90°, oppure elementi del Mini o del CdP 2009). • SG di 3 elem differenti con almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) con elementi del Mini o del CdP 2009. <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP UISP ▪ durata esercizio come da CdP |

SG = serie ginnica SA = serie acrobatica SM = serie mista

Prima Categoria: Allieve- Junior_ Senior-

Volteggio: 2 salti anche uguali- media dei 2 salti

Parallele: 3 A. Un elemento A deve essere obbligatoriamente quello dell'uscita - ogni elemento vale p. 0,50

Trave bassa: si considera “salto ginnico di grande ampiezza” il salto sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90° (a 90° niente penalità; nei 10° p. 0,10 – tra 10° e 30° p. 0,30 e l'elemento viene assegnato). Elemento a contatto che può essere assolto con un elemento oppure con un passaggio coreografico. (busto, **bacino** a contatto attrezzo). Le 2 A ginniche possono essere quelle della serie ginnica; le 2 A acrobatiche devono essere scelte tra gli elementi presenti sul CdP o sul Mini CdP UISP. Per variare la composizione dell'esercizio è sufficiente cambiare 2 direzioni d'esecuzione (avanti, indietro- avanti, laterale- indietro laterale). **Per comporre la Serie Mista non è possibile utilizzare la verticale. Ogni elemento vale p. 0,50.**

Corpo Libero: le serie acrobatiche dirette richieste sono 2; uno stesso elemento può essere presente in entrambe le serie (non è possibile utilizzare verticale + capovolta, capovolta avanti, capovolta indietro). **E' possibile utilizzare la capovolta dietro alla verticale a braccia tese e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP. Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le verticali + capovolta avanti, le capovolte avanti e indietro. L'elemento verticale + capovolta avanti eseguita a braccia tese può essere utilizzata per ricevere il valore di un elemento A se eseguita da sola.**

Si considera “salto ginnico di grande ampiezza” il salto sforbiciato con apertura tra le 2 gambe di 90° (a 90° niente penalità; nei 10° p. 0,10 – tra 10° e 30° p. 0,30 e l'elemento viene assegnato). La serie ginnica deve essere composta da 3 elementi differenti di cui uno con spinta ad un piede.

Ogni elemento vale p. 0,50

Campionato regionale: classifica individuale nei livelli allieve, junior e senior

Le ginnaste ammesse al Campionato Nazionale disputeranno la gara con classifica individuale.

Per le ginnaste non ammesse al Campionato Nazionale si disputerà il Campionato Nazionale di Prima Allieve, junior e senior DUO- TRIO- QUARTETTO.

DUO: le 2 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **e stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi ognuna (in totale 1 volteggio, 1 parallela, 1 trave, 1 corpo libero).

DUO MISTO: le 2 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma non allo stesso livello di età** (esempio: 1 allieva + 1 senior/1 junior + 1senior, 1 allieva +1 junior) devono eseguire 2 attrezzi ognuna. **La Categoria MISTA è prevista solamente per il DUO.**

TRIO: le 3 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma anche non allo stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi ognuna (in totale 2 travi, 2 corpi liberi, 1 volteggio ed 1 parallela).

QUARTETTO: le 4 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma anche non allo stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi ognuna (in totale 2 travi, 2 corpi liberi, 2 volteggi e 2 parallele).

| Categoria | Volteggio | Parallele | Trave Alta o Bassa (a scelta) | Corpo libero: a scelta - su una linea/in diagonale, con le direzioni. |
|----------------|---|---|---|---|
| Seconda | <p>Tappetoni: allieve 60cm junior 60/80 cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p> <p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p>- Rondata</p> <p>- rondata in pedana + flic con arrivo in piedi sul tappetone</p> <p>- ribaltata</p> <p>- salto avanti raccolto</p> <p>Media dei 2 salti (differenti)</p> | <p>Lavoro su 2 staggi. Difficoltà richieste: 3A scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempo di kippe o kippe • Salire in piedi sullo staggio basso • Prendere o salire allo staggio alto • A scelta eseguire un elemento preso dai gruppi 2, 4, 5 del CdP <p>-Mini CdP: - giro addominale indietro -ochetta-</p> <p>La UISP codifica come elemento di valore A- infilata ad una gamba</p> | <p>Difficoltà richieste: 5 A 2 acrobatiche + 2 ginniche + 1 acro/ginnica scelte dal Mini CdP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • SG oppure SM di 2 elem. differenti <p>La SM può essere eseguita con un elemento d'entrata ma non quello d'uscita.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto ginnico di grande ampiezza (elem. del CdP oppure MINI CdP UISP) (no salto sforbiciato). • a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP UISP ▪ durata esercizio come da CdP | <p>Difficoltà richieste: 8 A 5 A acro + 3 A ginniche scelte dal Mini Codice UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 S Acro dirette minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie (è possibile utilizzare la capovolta dietro alla verticale a braccia tese e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). Per comporre le serie non si possono utilizzare le verticali + capovolta avanti, le capovolte avanti e indietro. • Giro sull'avampiede minimo di 360° • Salto ginnico di grande ampiezza (no salto sforbiciato). • SG di 3 elem. differenti (collegamento diretto o indiretto (passaggio di danza) con almeno un salto spinto ad un piede. <p>Per comporre la serie ginnica diretta oppure il passaggio di danza (indiretta) non è possibile utilizzare il salto pennello.</p> <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP UISP ▪ durata esercizio come da CdP |

SG = serie ginnica SA = serie acrobatica SM = serie mista

Seconda Categoria Allieve- Junior_ Senior-

Volteggio: 2 salti differenti- media dei 2 salti

Parallele: 3 A. Ogni elemento vale p. 0,50. E' obbligatorio prendere o salire sullo staggio alto. Non si penalizza la salita allo staggio alto senza eseguire elementi codificati.

A scelta: trave bassa oppure alta. Si considera "salto ginnico di grande ampiezza" quelli presenti sul CdP oppure sul Mini Codice UISP.

Le 2 A ginniche possono essere quelle della serie ginnica; le 2 A acrobatiche devono essere scelte tra gli elementi presenti sul CdP o sul Mini CdP UISP. L'altra A acrobatica/ginnica deve essere scelta tra gli elementi codificati del CdP oppure Mini CdP UISP. Per variare la composizione dell'esercizio è sufficiente cambiare 2 direzioni di esecuzione (avanti, indietro- avanti, laterale- indietro laterale).

Per comporre la Serie Mista non è possibile utilizzare la verticale, è invece possibile utilizzare verticale +capovolta. **Ogni elemento vale p. 0,50**

Corpo Libero: le serie acrobatiche dirette richieste sono 2; uno stesso elemento può essere presente in entrambe le serie (non è possibile utilizzare verticale + capovolta, capovolta avanti, capovolta indietro). **E' possibile utilizzare la capovolta dietro alla verticale a braccia tese e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP. Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le verticali + capovolta avanti, le capovolte avanti e indietro. L'elemento verticale + capovolta avanti eseguita a braccia tese può essere utilizzata per ricevere il valore di un elemento A se eseguita da sola.**

La serie ginnica deve essere composta da 3 elementi differenti di cui uno con spinta ad un piede. **Non è possibile utilizzare il salto pennello.**

E' possibile utilizzare il pennello con ½ giro. Ogni elemento vale p. 0,50.

Campionato regionale: classifica individuale nei livelli allieve, junior e senior

Le ginnaste ammesse al Campionato Nazionale disputeranno la gara con classifica individuale.

Per le ginnaste non ammesse al Campionato Nazionale si disputerà il Campionato Nazionale Seconda Allieve, junior e senior DUO- TRIO- QUARTETTO.

DUO: le 2 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **e stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi ognuna (in totale 1 volteggio, 1 parallela, 1 trave ed 1 corpo libero)

DUO MISTO: le 2 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma non allo stesso livello di età** (1 allieva + 1 senior/1 junior + 1senior, 1 allieva +1 junior devono eseguire 2 attrezzi ognuna). **La Categoria MISTA è prevista solamente per il DUO.**

TRIO: : le 3 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma anche non allo stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi ognuna (in totale 1trave, 2 corpi liberi, 2 volteggi e 1 parallela).

QUARTETTO: le 4 ginnaste appartenenti alla stessa Categoria **ma anche non allo stesso livello di età** devono eseguire 2 attrezzi (in totale 2 travi, 2 corpi liberi, 2 volteggi e 2 parallele).

| Categoria | Volteggio | Parallele | Trave alta | Corpo libero con le direzioni |
|--------------|---|---|--|--|
| Terza | <p>Tappetoni: juniores 60cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p> <p>Valore dei salti Punti: 5.00</p> <p>Lavoro indietro: - rondata - Rondata in pedana + flic con arrivo in piedi sul tappetone - rondata + salto raggruppato (raggr.)</p> <p>Lavoro avanti: - ribaltata - salto av teso</p> <p>2 salti differenti presi da 2 gruppi differenti (lavoro avanti, lavoro indietro)</p> <p>Media dei 2 salti Media dei 2 salti</p> <p>In caso d'esecuzione di un salto raggr. (invece di teso) si declassa il salto assegnando p. 1,00 di penalità per salto declassato.</p> | <p>Lavoro su 2 staggi</p> <p>Difficoltà richieste: 5A scelte dal Mini Codice UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • kippe o tempo di kippe (no infilata ad una gamba) • Slancio oltre l'orizzontale • A scelta eseguire un elemento preso dai gruppi 2, 4, 5 del CdP <p>Mini CdP: - giro addominale indietro - ochetta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uscita minimo A <p>□ nel caso di salto in piedi e salita in kippe allo staggio alto (penalità p. 0,10 + quelle d'esecuzione).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ falli composizione come da CdP | <p>Difficoltà richieste: 6A + 1 B scelte dal Mini Codice UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • SG di 2 elem. differenti di cui uno di grande ampiezza (no salto sforbiciato) • A scelta: ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic- tac, rondata, flic • Serie Acrobatica di 2 elementi differenti (no verticale, si verticale + capovolta) • Giro sull'avampiede minimo di 360° • uscita minimo A <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP 2009 <p>durata esercizio come da CdP</p> | <p>Difficoltà richieste: 6 A acro + 2 B scelte dal Mini Codice UISP/ CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 S Acro dirette minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie (non è possibile utilizzare le verticali + capovolta, la capovolta dietro alla verticale, le capovolte avanti e indietro) <ul style="list-style-type: none"> ❖ una serie deve essere composta con ribaltate, rondate, flic e salti acrobatici senza appoggio delle mani ❖ una serie può essere composta da ruote e rovesciate • Salto ginnico di grande ampiezza (no salto sforbiciato) • SG di 3 elem. differenti (collegamento diretto o indiretto (passaggio di danza) con almeno un salto spinto ad un piede. Per comporre la serie ginnica diretta oppure il passaggio di danza (indiretta) non è possibile utilizzare il salto pennello. • Piroetta minimo A <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP 2009 ▪ durata esercizio come da CdP |

Le ginnaste ammesse al Campionato Nazionale disputeranno la gara con classifica individuale. Per le ginnaste non ammesse al Campionato Nazionale si disputerà il Trofeo Nazionale Terza junior e senior. **Ogni elemento vale come da CdP: A = p. 0,10 – B = p. 0,20.**

| Categoria | Volteggio | Parallele | Trave Alta | Corpo libero con le direzioni |
|-----------|---|---|--|--|
| Over | <p>Tavola m.1,25</p> <p>-p.4,00 fino a punti 2.90 del CdP 2009</p> <p>- p.5,00 da p.3.00 del CdP 2009 in poi.</p> <p>2 salti uguali o differenti. Vale il migliore</p> | <p>Lavoro su 2 staggi</p> <p>Difficoltà richieste:</p> <p>5 A+ 2 B</p> <p>scelte dal Mini Codice UISP oppure dal CdP 2009</p> | <p>Difficoltà richieste:</p> <p>6 A + 2 B</p> <p>scelte dal Mini Codice UISP oppure dal CdP 2009</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP 2009 ▪ durata esercizio come da CdP | <p>Difficoltà richieste:</p> <p>5 A acro + 3 A ginniche + 2 B</p> <p>scelte dal Mini Codice UISP oppure dal CdP 2009</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP 2009 ▪ durata esercizio come da CdP |

Ammissione libera al Campionato Nazionale - Max 2 attrezzi
Ogni elemento vale come da CdP: A = p. 0,10 – B = p. 0,20

| Categoria | Volteggio | Parallele | Trave alta | Corpo libero con le direzioni |
|--|--|---|--|--|
| Quarta CdP FIG 2009 | <p>Tavola:</p> <p>juniores a scelta: m. 1,05 – m. 1,25</p> <p>seniores:m. 1,25</p> <p>p. 4,00 fino a punti 2.90 del CdP 2009</p> <p>p. 5,00 da p.3.00 del CdP 2009 in poi.</p> <p>2 salti uguali o differenti. Vale il migliore</p> | <p>Lavoro su 2 staggi</p> <p>Difficoltà richieste: 5A+ 2B <u>scelte dal CdP 2009</u></p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • kippe o tempo di kippe • Slancio alla verticale • Elemento circolare vicino allo staggio dei gruppi 2, 4, 5 • Elemento codificato per salire allo staggio alto • Uscita minimo A <p>Elementi scelti da CdP 2009</p> | <p>Difficoltà richieste: 6 A + 3 B scelte dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • SG di 2 elem. differenti • Salto ginnico di grande ampiezza (CdP 2009) • Serie Acrobatica di 2 elementi differenti codificati di cui uno con fase di volo (no verticali, si verticale con capovolta) • Giro sull'avampiede minimo di 360° • uscita minimo A <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP 2009 <ul style="list-style-type: none"> • durata esercizio come da CdP 2009 | <p>Difficoltà richieste: 6 A acro + 3 B scelte dal CdP 2009</p> <p>EC-</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 S Acro dirette con minimo di 2 elem. differenti (all'interno della serie) di almeno una con un salto. <ul style="list-style-type: none"> ❖ una serie deve contenere un salto senza appoggio delle mani ❖ l'altra serie può essere composta con ribaltate, rondate, flic • Salto ginnico di grande ampiezza • SG di 3 elem differenti (collegamento diretto o indiretto (passaggio di danza) con almeno un salto spinto ad un piede • 2 salti acrobatici differenti (anche non in diversa direzione) <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP 2009 <ul style="list-style-type: none"> • durata esercizio come da CdP |

Ammissione libera al Campionato Nazionale.

N:B: Nell'esercizio alla parallela la EGE slancio alla verticale va assolta con l'elemento verticale come da CdP.

Gli slanci inseriti nell'esercizio (al di fuori della EGE) verranno penalizzati solo se eseguiti sotto l'orizzontale (non è necessario eseguirli alla verticale). Nel caso di salto in piedi sullo staggio basso e kippe allo staggio penalità di p. 0,30 + penalità d'esecuzione.

Ogni elemento vale come da CdP: A = p. 0,10 - B p. 0, 20

| Categoria | Volteggio | Parallele | Trave alta | Corpo libero con le direzioni |
|---|--|---|--|---|
| Quinta e Specialità CdP FIG 2009 | Tavola: m.1,25 juniores/seniores 2 salti- vale il migliore p.3,00 fino a punti 2.90 del CdP 2009 p.4,00 da p.3.00 del CdP 2009 fino a p. 3,70. p.5,00 da p.3.80 del CdP 2009 in poi. | Lavoro su 2 staggi Difficoltà richieste: 5A+ 3B +1C scelte dal CdP 2009 EC- <ul style="list-style-type: none"> • kippe o tempo di kippe • Elemento circolare vicino allo staggio dei gruppi 2, 4, 5 • Slancio alla verticale • Elemento codificato per salire allo staggio alto • Uscita minimo A | Difficoltà richieste: 5A + 3 B+2C scelte dal CdP 2009 EC- <ul style="list-style-type: none"> • SG 2 elem. differenti di cui uno ad un piede • Salto di grande ampiezza • Serie Acrobatica di 2 elementi differenti codificati di cui uno con fase di volo (no verticali, si verticale con capovolta) • Giro sull'avampiede minimo di 360° • uscita di valore B <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP 2009 <ul style="list-style-type: none"> • durata esercizio come da CdP 2009 | Difficoltà richieste: 5 A acro + 3 B + 2C scelte dal CdP 2009 EC- <ul style="list-style-type: none"> • 2 S Acro dirette con minimo di 2 elem. differenti (all'interno della serie) di cui uno deve essere un salto • Salto ginnico di grande ampiezza • SG di 3 elem differenti (collegamento diretto o indiretto(passaggio di danza) con almeno un salto spinto ad un piede • 3 salti acrobatici differenti(anche non in differente direzione) <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ penalità specifiche CdP 2009 ▪ durata esercizio come da CdP 2009 |

N.B. Nell'esercizio alla parallela la EGE slancio alla verticale va assolta con l'elemento verticale come da CdP 2009. Nel caso di salto in piedi sullo staggio basso e kippe allo staggio penalità di p. 0,30 + penalità d'esecuzione. Quinta Categoria: ammissione libera al Campionato Nazionale Specialità: ammissione libera al Campionato Nazionale - Max 2 attrezzi. **Ogni elemento vale come da CdP: A = p. 0,10 - B p. 0,20 - C = 0,30**

Suddivisione Campionati CSIT – Sesta Categoria - Anno sportivo 2010/2011

| Anni di nascita | 2000 | 1999 | 1998 | 1997 | 1996 | 1995 e precedenti | | | |
|---------------------------|--|------|------|------|------|-------------------|---|---|--|
| Camp.A | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| | CLASSIFICA UNICA CLASSIFICA UNICA CLASSIFICA UNICA CLASSIFICA UNICA CLASSIFICA | | | | | | | | |
| Camp. B solo junior | | X | X | X | X | | | | |
| | CLASSIFICA JUNIOR CLASSIFICA JUNIOR | | | | | | | | |
| Camp.C Senior | | | | | | X | X | X | |
| | CLASSIFICA SENIOR CLASSIFICA SENIOR | | | | | | | | |
| Camp.C Junior | X | X | X | X | X | | | | |
| | CLASSIFICA JUNIOR CLASSIFICA JUN | | | | | | | | |
| Camp. D Senior | | | | | | X | X | X | |
| | CLASSIFICA SENIOR CLASSIFICA SENIOR | | | | | | | | |
| Camp. D Junior | | X | X | X | X | | | | |
| | CLASSIFICA JUNIOR | | | | | | | | |

Sesta Categoria
Campionato A
CdP FIG 2009

Volteggio Esecuzione di un salto a scelta . Valore del salto CdP 2009

Parallele (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita)

EC:

1 – Volo dallo SA allo SB OPPURE dallo SB allo SA p. 0.50

2 – Volo con ripresa allo stesso staggio p. 0.50

3 – **Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in vert. entrate e uscite) di cui un elemento deve essere un elemento circolare vicino allo staggio (senza volo) p. 0.50**

4 – Un elemento senza volo con rotazione min. di 360°
(eseguito sullo staggio – **no in entrata**) p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P.0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10

Uscita B p. 0.20

Uscita C p. 0.30

Uscita D p. 0,40

Uscita E p. 0.50

Uscita F p. 0,60

Uscita G p. 0.70

Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2009 aggiornato.

Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)

EC:

1– Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° (solo in posizione sagittale) p. 0.50

2 – Una PIROETTA p. 0.50

3 – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (**Elementi con volo con o senza appoggio della mani**) di cui 1 salto (gli elementi possono essere uguali) p. 0.50

4 – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P.0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10

Uscita B p. 0.20

Uscita C p. 0.30

Uscita D p. 0,40

Uscita E p. 0.50

Uscita F p. 0,60

Uscita G p. 0.70

Nota: L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave

Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC

Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)

EC:

1 – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura sagittale di 180° p. 0.50

N.B. Passaggio di danza di 2 o più salti differenti (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, e tour chaine). L'obiettivo è di creare uno schema di grande spostamento, fluido.

❖ I giri e i salti non sono permessi perché sono statici. (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.)

❖ Nel passaggio di danza, salti e saltelli se eseguiti come primo elemento devono avere l'arrivo su di un piede.

2 – Una **linea** acrobatica con **2 salti differenti p. 0.50** - **Il numero massimo di linee acrobatiche con salto sono 4 (se di più non sono conteggiati gli elementi).** Una linea acro è formata minimo da un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo). Non arrivare con i piedi dal salto si considera linea acrobatica.

3* – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

4 – Un doppio salto sull'AT oppure un salto con avv. (min. 360°) sull'AL p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P. 0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10

Uscita B p. 0.20

Uscita C p. 0.30

Uscita D p. 0,40

Uscita E p. 0.50

Uscita F p. 0,60

Uscita G p. 0.70

Nota: Il salto con spinta di un solo piede soddisfa SOLO l'EC 3*.

L'uscita è l'ultima linea acrobatica Non viene accordata l'EC dell'uscita se è stata eseguita una sola linea acrobatica

Sesta Categoria
Campionato B
CdP FIG 2009

Volteggio Esecuzione di un salto a scelta . Valore del salto CdP 2009

Parallele (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita)

EC:

1 – Volo dallo SA allo SB OPPURE dallo SB allo SA p. 0.50

2 – Volo con ripresa allo stesso staggio p. 0.50

3 – **Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in vert. entrate e uscite) di cui un elemento deve essere un elemento circolare vicino allo staggio (senza volo) p. 0.50**

4 – Un elemento senza volo con rotazione min. di 180°
(eseguito sullo staggio – **no in entrata**) p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P.0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10

Uscita B p. 0.20

Uscita C p. 0.30

Uscita D p. 0,40

Uscita E p. 0.50

Uscita F p. 0,60

Uscita G p. 0.70

Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2009 aggiornato.

Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)

EC:

1– Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° (solo in posizione sagittale) p. 0.50

2 – Una PIROETTA p. 0.50

3 – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (**Elementi con volo con o senza appoggio della mani**) di cui 1 salto (gli elementi possono essere uguali) p. 0.50

4 – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P.0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10

Uscita B p. 0.20

Uscita C p. 0.30

Uscita D p. 0,40

Uscita E p. 0.50

Uscita F p. 0,60

Uscita G p. 0.70

Nota: L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave

Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC

Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)

EC:

1 – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura sagittale di 180° p. 0.50

N.B. Passaggio di danza di 2 o più salti differenti (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, e tour chaine). L'obiettivo è di creare uno schema di grande spostamento, fluido.

❖ I giri e i salti non sono permessi perché sono statici. (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.)

❖ Nel passaggio di danza, salti e saltelli se eseguiti come primo elemento devono avere l'arrivo su di un piede.

2 – Una **linea** acrobatica con **2 salti differenti p. 0.50** - **Il numero massimo di linee acrobatiche con salto sono 4 (se di più non sono conteggiati gli elementi).** Una linea acro è formata minimo da un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo). Non arrivare con i piedi dal salto si considera linea acrobatica.

3* – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

4 – Un doppio salto sull'AT oppure un salto con avv. (min. 360°) sull'AL p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P. 0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10

Uscita B p. 0.20

Uscita C p. 0.30

Uscita D p. 0,40

Uscita E p. 0.50

Uscita F p. 0,60

Uscita G p. 0.70

Nota: Il salto con spinta di un solo piede soddisfa SOLO l'EC 3*.

L'uscita è l'ultima linea acrobatica Non viene accordata l'EC dell'uscita se è stata eseguita una sola linea acrobatica

Sesta Categoria
Campionato C
CdP FIG 2009

Volteggio Esecuzione di 2 salti a scelta . Valore del salto CdP 2009. Vale il migliore

Parallele (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita)

EC:

- 1 – **Volo dallo SA allo SB/Volo dallo SB allo SA/ Volo con ripresa allo stesso staggio** p. 0,50
- 2 – **Slancio in verticale (non dall'entrata)**
- 3 – **Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in **vert.entrare e uscite**) di cui un elemento deve essere un elemento circolare vicino allo staggio** p. 0.50
- 4 – **Un elemento senza volo con o senza rotazione (eseguito sullo staggio – **no in entrata**) - elemento dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale** p. 0.50
- 5 – **Uscita si ottiene sempre la EGE (P.0,50) + il valore dell'uscita**

- Uscita A p. 0,10
- Uscita B p. 0.20
- Uscita C p. 0.30
- Uscita D p. 0,40
- Uscita E p. 0.50
- Uscita F p. 0,60
- Uscita G p. 0.70

Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2009 aggiornato.

Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)

EC:

1– Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° (solo in posizione sagittale) p. 0.50

2 – Una PIROETTA p. 0.50

3 – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (***Elementi con volo con o senza appoggio della mani***).
Gli elementi possono essere anche uguali – p. 0,50

4 – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P.0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10

Uscita B p. 0.20

Uscita C p. 0.30

Uscita D p. 0,40

Uscita E p. 0.50

Uscita F p. 0,60

Uscita G p. 0.70

Nota:

L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave

Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC

Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)

EC:

1 – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura sagittale di 180° p. 0.50

N.B. Passaggio di danza di 2 o più salti differenti (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, e tour chaine). L'obiettivo è di creare uno schema di grande spostamento, fluido.

❖ I giri e i salti non sono permessi perché sono statici. (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.)

❖ Nel passaggio di danza, salti e saltelli se eseguiti come primo elemento devono avere l'arrivo su di un piede.

2 – Una **linea acrobatica con 2 salti differenti p. 0.50 - Il numero massimo di linee acrobatiche con salto sono 4 (se di più non sono conteggiati gli elementi). Una linea acro è formata minimo da un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo). Non arrivare con i piedi dal salto si considera linea acrobatica.**

3 * – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

4 – Un doppio salto sull'AT **oppure** un salto con avv. (min. 360°) sull'AL p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P. 0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10

Uscita B p. 0.20

Uscita C p. 0.30

Uscita D p. 0,40

Uscita E p. 0.50

Uscita F p. 0,60

Uscita G p. 0.70

Nota: Il salto con spinta di un solo piede soddisfa solo l'EC 3*.

L'uscita è l'ultima linea acrobatica

Non viene accordata l'EC dell'uscita se è stata eseguita una sola linea acrobatica

Sesta Categoria
Campionato D
CdP FIG 2009

PROGRAMMA CSIT PROMOZIONE
CAMPIONATO D

| | |
|--|---|
| CAMPIONATO D | <i>Anni di nascita: dagli 11 anni in poi (1999)</i> |
| <i>Codice CSIT settore promozionale (relativo al CdP FIG)</i> Per tutto quello che non è riportato nel programma si fa riferimento al CdP FIG GAF «2009 aggiornato. | |
| <i>Classifica individuale</i> | |

TAVOLA (VOLTEGGIO)

2 pedane sovrapposte sono autorizzate.

8.1 il numero del salto che la ginnasta intende eseguire deve essere dichiarato prima dell'esecuzione (manualmente o elettronicamente). 2 salti. Vale il migliore

Per tutti i salti eseguiti viene assegnato il valore massimo di p. 3,80.

Es: Salto n° 3.10 valore p. 4.00, in questo Campionato il suo valore è di p. 3.80.

Parallele Asimmetriche

La ginnasta può utilizzare tutte le difficoltà A,B,C,D,E,F,G ma il valore di assegnazione è il seguente A p.0,10; B,C,D,E,F,G p.0,20 .. Se sono utilizzate difficoltà di valore C o maggiore si assegna sempre il valore della difficoltà B (p. 0.20).

Parallele (somma dei 4 elementi di valore più alto + uscita)

5.5 Esercizio corto

Per l'esecuzione la ginnasta può ottenere una nota E massimo di:

- 10.00 P. se 5 éléments sono eseguiti
- 6.00 P. Se 4 éléments sono eseguiti
- 4.00 P. Se 3 éléments sono eseguiti
- 2.00 P. Se da 1 a 2 éléments sono eseguiti
- 0.00 P. Se nessun elemento è stato eseguito

L'esercizio prevede l'applicazione del CdP 2009 in vigore con le seguenti limitazioni al valore della nota D: Esigenze di Composizione (EC). In ogni esercizio sarà considerato il valore di p. 0,50 per ogni gruppo di elementi presentati per un massimo di p. 2,00

EC:

1 – Volo dallo SA allo SB/ Volo con ripresa allo stesso staggio p. 0,50

2 – Slancio in verticale

3 – Volo dallo SB allo SA p. 0.50

4 – Un elemento senza volo con o senza rotazione (eseguito sullo staggio – no in entrata) elemento dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P. 0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10

Uscita B/C/D/E/F/G p. 0,20

Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2009 aggiornato.

Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)

La ginnasta può utilizzare tutte le difficoltà A,B,C,D,E,F,G ma il valore di assegnazione è il seguente A p.0,10; B,C,D,E,F,G p.0,20 ..

Se sono utilizzate difficoltà di valore C o maggiore si assegna sempre il valore della difficoltà B (p. 0.20).

5.5 Esercizio corto

Per l'esecuzione e l'artisticità la ginnasta può ottenere una nota E massimo di:

- 10.00 P. se 7 elementi sono eseguiti
- 6.00 P. se da 6 a 5 éléments sono eseguiti
- 4.00 P. se da 3 a 4 elementi sono eseguiti
- 2.00 P. se da 1 a 2 éléments sono eseguiti
- 0.00 P. se nessun elemento è stato eseguito

L'esercizio prevede l'applicazione del CdP 2009 in vigore con le seguenti limitazioni al valore della nota D: Esigenze di Composizione (EC). In ogni esercizio sarà considerato il valore di p. 0,50 per ogni gruppo di elementi presentati per un massimo di p. 2,00

EC:

1– Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° (solo in posizione sagittale) p. 0.50

2 – Una PIROETTA p. 0.50

3 – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con o senza volo* (***Elementi con volo con o senza appoggio della mani***).
Gli elementi possono essere anche uguali – p. 0,50

4 – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P.0,50) + il valore dell'uscita - Uscita A p. 0,10 - Uscita B/C/D/E/F/G p.0,20

Nota:L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave - Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC

Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)

La ginnasta può utilizzare tutte le difficoltà A,B,C,D,E,F,G ma il valore di assegnazione è il seguente A p.0,10; B,C,D,E,F,G p.0,20 .. Se sono utilizzate difficoltà di valore C o maggiore si assegna sempre il valore della difficoltà B (p. 0.20).

5.5 Esercizio corto

Per l'esecuzione et l'artisticità la ginnasta può ottenere una nota E massimo di:

- 10.00 P. se 7 éléments sono eseguiti –
- 6.00 P. Se da 5 a 6 éléments sono eseguiti
- 4.00 P. Se da 3 a 4 éléments sono eseguiti –
- 2.00 P. Se da 1 a 2 éléments sono eseguiti
- 0.00 P. Se nessun elemento è stato eseguito

L'esercizio prevede l'applicazione del CdP 2009 in vigore con le seguenti limitazioni al valore della nota D: Esigenze di Composizione (EC). In ogni esercizio sarà considerato il valore di p. 0,50 per ogni gruppo di elementi presentati per un massimo di p. 2,00

EC:

1 – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura sagittale di 180° p. 0.50

N.B. Passaggio di danza di 2 o più salti differenti (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, e tour chaine). L'obiettivo è di creare uno schema di grande spostamento, fluido.

- ❖ I giri e i salti non sono permessi perché sono statici. (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.)
- ❖ Nel passaggio di danza, salti e saltelli se eseguiti come primo elemento devono avere l'arrivo su di un piede.

2 – Una **linea acrobatica con 2 salti differenti p. 0.50 - Il numero massimo di linee acrobatiche con salto sono 4 (se di più non sono conteggiati gli elementi). Una linea acro è formata minimo da un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo). Non arrivare con i piedi dal salto si considera linea acrobatica.**

3 * – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

4 – Un doppio salto sull'AT **oppure** un salto con avv. (min. 360°) sull'AL p. 0.50

5 – Uscita si ottiene sempre la EGE (P. 0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10 - Uscita B/C/D/E/F/G p.0,20

Nota: Il salto con spinta di un solo piede non soddisfa l'EC 3*. **L'uscita è l'ultima linea acrobatica**
Non viene accordata l'EC dell'uscita se è stata eseguita una sola linea acrobatica