

PRECISAZIONI UTILI CdP 2013-2016

Musica nei campionati Uisp fare attenzione alla questione delle musiche cantate perché solo qualche categoria ha il permesso di utilizzarla e in ogni caso ricordatevi che l'utilizzo di queste musiche è solo una sperimentazione e potrebbe non proseguire dopo i prossimi Mondiali. In ogni caso ricordarsi di dichiararlo sulla fiche.

Attrezzi penalità attrezzo non conforme 0,50

Attrezzi di riserva in teoria la società organizzatrice disporrà gli attrezzi di riserva su 3 lati della pedana, in caso non lo facesse e la ginnasta non avesse l'attrezzo di riserva penalità del Giudice Coordinatore per restituzione dell'attrezzo in modo non conforme 0,50. (In pratica è tornata la vecchia penalità in cui pubblico o insegnante fuori non possono passare un attrezzo di riserva, neanche se questo si rompe!)

Difficoltà di salto lo stacco a un piede o stacco pari non cambia il valore della difficoltà, ma rende le due difficoltà diverse.

Difficoltà di equilibrio

- per aumentare il valore della difficoltà di equilibrio di 0,10 posso eseguire una promenade o tour lent, non sono autorizzati in posizione in ginocchio, cosacco e sui gomiti.
- Le righe 2 e 3 possono essere eseguite su piede piatto aggiungendo il simbolo ▼ e questo diminuisce il valore della difficoltà di 0,10.
- L'equilibrio Grand ecart dorsale a gamba tesa o flessa vale **0,30**.
- La sgambata da 0,50 diventando un equilibrio deve avere una forma tenuta e fissata.
- L'equilibrio fouettè da 0,30 deve avere minimo 2 forme differenti con un minimo di 90° complessivi (vedi fouettè all'italiana)
- L'equilibrio fouettè da 0,50 deve avere 3 forme differenti di cui 2 senza l'aiuto delle mani e al di sopra dell'orizzontale.
- La forma isolata utilizzata per un equilibrio fouetteè posso rivederla.
- Equilibrio fouetteè in fiche: simbolo maneggio+simbolo fouettè (0,30 o 0,50)+ tra parentesi i 3 simboli degli equilibri.
- Posso fare più equilibri fouetteè, ma ogni volta devono avere 3 forme differenti
- Posso utilizzare lo stesso maneggio per tutta la durata del fouettè.

Difficoltà di rotazione

- comprendono i pivot eseguiti in relevè, rotazioni su differenti parti del corpo, rotazioni a piede piatto
- ad ogni rotazione supplementare aggiungo il valore base del pivot ex. 720° pivot passè= 0,10+0,10= 0,20
- il giro in staccata anche se faccio 3 volte la rotazione vale sempre 0,10.
- Il giro 180° in sgambata partendo da in piedi o da seduta sono 2 difficoltà diverse
- La difficoltà di rotazione viene contata in base al numero di rotazioni eseguite, senza falli, indipendentemente dal valore dichiarato. (questo era valido in Uisp già dagli anni scorsi, è una regola che adesso è stata applicata anche in FGI).

Ripetizione di difficoltà ogni difficoltà va contata una volta sola, sia isolata, che multipla che mista. Eccezione: serie di salti e serie di pivot.

Difficoltà multipla pivot

- conta come una difficoltà, 2 o più rotazioni con forma differente eseguita tutta in relevè senza falli tecnici (saltelli, perdite d'attrezzo)
- Devo dichiarare il numero di rotazioni vicino al simbolo

- Valore della difficoltà dato dal valore della prima, più il valore della seconda.
- E' valida solo con differenti elementi tecnici su ogni forma di pivot ex. 1° pivot 1 tipo di elemento tecnico d'attrezzo; 2° pivot un altro tipo di elemento tecnico d'attrezzo.

Difficoltà di fouettè pivot con ripresa d'appoggio,

- vale per una difficoltà sola,
- posso usare una sola volta la forma del fouettè ex. Nell'esercizio posso avere massimo un pivot fouettè passè e massimo un pivot fouettè alla seconda...il pivot passè o gamba alla seconda posso comunque inserirlo.

Difficoltà mista due o più difficoltà con differenti gruppi corporei.

- Ogni componente della difficoltà conta come una difficoltà
- Il collegamento tra le due o più difficoltà può essere senza passi(salti) con o senza appoggio sul tallone (equilibri) pliè relevè o pliè posè o su un'altra parte del corpo in relazione al tipo di collegamento
- Il collegamento vale 0,10
- Il collegamento con fallo tecnico = 0,00, ma il valore delle difficoltà se eseguite correttamente resta.

Gruppo tecnico fondamentale d'attrezzo deve essere predominante + del 50% dichiarato in fiche. Penalità 0,50 giudice D.

Difficoltà in più, posso fare solo difficoltà di rotazione da 0,10 in più senza dichiararla.

Chaineè, Preacrobatiche posso eseguirli solo una volta o per gli EdR o per la M.

Preacrobatiche diverse se eseguite sui gomiti, petto, due mani, una mano, avanti o indietro, ma la partenza da **in ginocchio non cambia la preacrobatica**, devo partire da seduta!

MAESTRIA

La maestria non è obbligatoria!

In Uisp qualsiasi combinazione è valida non solo elementi non ordinari.

Ex. Giri senza mani su rotazione in FGI= insulsa, in Uisp valida.

Per le maestrie posso utilizzare i gruppi fondamentali quante volte voglio, mentre i gruppi non fondamentali una sola volta.

Ex ∞ con la palla posso usarlo solo una volta, indipendentemente dal tipo di maneggio.

Il criterio lancio e ripresa posso vederlo rappresentato solo una volta nella maestria.

SQUADRA

- Difficoltà date da 5 scambi e 5 difficoltà senza scambio
- Massimo 1 EdR
- Minimo 6 Collaborazioni
- Minimo 1 sequenza di passi ritmici
- Nelle difficoltà senza scambio non posso fare difficoltà multiple o miste, sì invece i fouettè
- Sotto lo scambio non posso fare difficoltà corporee, non valgono. Tutti gli scambi devono essere scritti diversi tra loro o per lancio o per ripresa. Penalità 0,30 del giudice D se non rispetto questo criterio.

- La C con la doppia freccia (lancio di 2 o più attrezzi) posso vederlo al massimo 2 volte nell'esercizio.

PRECISAZIONI UTILI PROGRAMMI UISP 2013

1^ CATEGORIA ginnaste che dopo 2-3 anni di campionati Promozionali vogliono incrementare le capacità tecniche o vogliono provare a fare una gara più impegnativa.

2^ CATEGORIA trampolino di lancio per un'eventuale 3^-4^ categoria, valvola di sfogo per tutte quelle ginnaste più anziane che hanno smesso di fare 3^-4^ categoria. Le ginnaste che partecipano alla serie C non sono ammesse alla 2^ categoria.

3^ CATEGORIA campionati di specialità

4^ CATEGORIA campionati di alta specializzazione

5^ CATEGORIA ginnaste dei gruppi A B C e ginnaste che partecipano a campionati di serie A1 e A2 e ginnaste del team Italia

In tutte le categorie NON E' POSSIBILE SFORARE, quindi tutto ciò che è in più deve essere comunque dichiarato e barrato e le giudici non ne terranno conto.

Non posso barrare gli elementi imposti o parte delle M, il punteggio deve quadrare senza barrare una casella in maniera parziale.

In 3^ categoria Esordienti e Allieve posso avere una musica cantata per **società**, dichiarata alla DTR all'inizio dei campionati regionali, che poi la comunicherà entro e non oltre il 30 Aprile 2013 alla DTN, pena l'esclusione della ginnasta dai campionati nazionali.

ESECUZIONE UISP

20,00 punti perché a differenza della FGI non esistono i falli forfettari, viene tutto penalizzato (ogni segmento braccia, spalle, piedi, ginocchia etc...) e per tutta la durata dell'esercizio senza limite. Poi il computista divide il punteggio per 2.

REGOLAMENTO 2013

Allenatori in campo gara con abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica, in possesso di regolare cartellino tecnico rilasciato dal comitato regionale, valido per 1 anno, costo 10€.

Ad ogni gara è necessario compilare la scheda n.1

Nel pari merito viene premiata la più anziana.

I nastri nella 1^ categoria e nelle categorie E e G possono essere di 5 mt, così come nelle junior 3^ categoria.

- Compilazione elemento imposto:
- numero elemento imposto, gruppo attrezzo, quello che fanno come D
- Nel valore il valore dell'elemento imposto a seconda se la difficoltà è da 0,05-0,10-0,20...
- L'elemento imposto NON può diventare Maestria
- Nei passi ritmici dichiaro solo i gruppi fondamentali

- Non ci sono più da indicare le lettere nelle figure delle difficoltà.