



# TORNEO UISP GAF GAF 2012

PROGRAMMI facilitati NOVEMBRE 2012

Il programma prevede:

- A) un Torneo individuale regionale, interregionale con classifiche allieve, junior e senior per le Categorie MINI PRIMA, PRIMA, SECONDA.
- B) Durante l'anno sportivo una ginnasta può partecipare solo a questo torneo interregionale e non può accedere a quello UISP GAF (ne individuale ne squadra).

Le Categorie sono:

**MINI PRIMA** allieve, junior, senior

**PRIMA** allieve, junior, senior

**SECONDA** junior, senior

Il Torneo UISP GAF ha classifica individuale e si svolgerà a livello **REGIONALE** e **INTERREGIONALE**

A livello regionale le classifiche (in base al n° degli iscritti) possono essere unificate nei livelli di età e di categoria.

DTN UISP GAF Paola Morara

DGN UISP GAF Sara Vacchini

DTN UISP ACROBATICA Paola Vasta

**N.B. Il Programma Tecnico e l'allegato entrano in vigore dal 1 gennaio 2013**

**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.**

**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.**

Anno Sportivo	TABELLA DELLE FASCE DI ETA' PER LE CATEGORIE MINI PRIMA-PRIMA-SECONDA																				
	Anno di nascita	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89 e precedenti	
2013		ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR													
2014		ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR													
2015		ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR													

**TABELLA DELLA CATEGORIA SECONDA**

2013		JUNIOR					SENIOR													
2014		JUNIOR					SENIOR													
2015		JUNIOR					SENIOR													

- **ATTENZIONE:**
- Mini Prima e Prima categoria - per l'anno 2012/13 le ginnaste nate nel 2003 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior
- Mini Prima e Prima e Seconda categoria. Le ginnaste nate nel 2000 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.

**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**

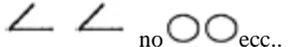
gara. Le sarà concesso DI PARTECIPARE ALLA GARA SUCCESSIVA nella giusta categoria. Nel caso in cui le gare regionali siano terminate, viene concessa d'ufficio l'ammissione al nazionale nella categoria corretta.

## **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 codice 22B 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. 2013) 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 parteciperanno ai Campionati Regionali e Interregionali UISP Le Ginnastiche individuali.
- **CLASSIFICHE: LA CLASSIFICA GENERALE SI OTTIENE PRESENTANDO 3 ATTREZZI SU 4 PROPOSTI DAL PROGRAMMA CHE DEVONO ESSERE DICHIARATI AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE ALLA GARA. CLASSIFICA GENERALE: CLASSIFICA MINIPRIMA A (VOLTEGGIO, TRAVE, CORPO LIBERO), CLASSIFICA MINIPRIMA B (PARALLELE, TRAVE, CORPO LIBERO)**

<b>GAF UISP MINI PRIMA</b>  <b>Volteggio</b>	Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	<b>Valore dei salti: p. 4.00</b>  - verticale senza repulsione	<b>Classifica</b>  <b>2 salti uguali o differenti: vale il migliore</b>	<b>Valore dei salti: p. 5.00</b> - Ruota - verticale con repulsione - rotonda - ribaltata	
<b>Parallele</b>  <b>Lavoro su uno staggio</b>	Difficoltà richieste: <b>2 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2013	<b>1- EC</b> Entrata libera • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	<b>2 -EC</b> Slancio con i piedi sopra lo staggio	<b>3- EC</b> - Uscita libera	La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba
<b>Trave bassa</b>  <b>durata esercizio min. 50", max 1' e 30"</b>	Difficoltà richieste: <b>4 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 3 elementi liberi 1 elemento acrobatico • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	<b>1- EC</b> SG oppure SM di 2 elem. differenti 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	<b>2 -EC</b> Salto ginnico di grande ampiezza codificati dalla UISP nel Mini CdP oppure CdP 2013) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.	<b>3 -EC</b> 1 ELEM. ACRO eseguito sopra oppure in uscita La UISP codifica la RUOTA in uscita come elem. Acro di valore A	<u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u>  penalità specifiche CdP UISP
<b>Corpo libero eseguito su una linea oppure in diagonale</b>  durata esercizio min.50" max 1' e 30"	Difficoltà richieste: <b>7 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 4 elementi acrobatici 3 elementi ginnici • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	<b>1- EC</b> 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> <b>N. B. il pennello (rimbalzo)eseguito al termine degli elementi</b>	<b>2 -EC</b> -Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP enjambèè sul posto, enjambèè apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2013 ).	<b>3- EC</b> Elementi acro in differente direzione. - <b>avanti/laterale = stessa direzione-</b> - <b>dietro = direzione diff.</b> <b>4- EC</b> - SM di 2 elem. differenti	<b>5- EC</b> -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini o nel CdP 2013.  <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una</u>

		acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.....		(elem acro differente da quelli utilizzati per la SA)	<u>esigenza</u> - penalità specifiche CdP UISP
<b>GAF UISP PRIMA</b>  <b>Volteggio</b>	Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 1 - rondata - Rondata + flic con arrivo in piedi sul tappetone	Valore dei salti: p. 5.00 <b>gruppo 2</b> - ribaltata - salto avanti raggruppato	<b>Classifica - Media dei 2 salti</b> <b>Eeguire 2 salti scelti anche dallo stesso gruppo (uguali o differenti )</b> In caso d'esecuzione di un verticale con arrivo supino (invece di una ribaltata ) si declassa il salto <b>assegnando p. 1,00 di penalità</b> per salto declassato.	
<b>Parallele</b>  <b>Lavoro su uno staggio</b>	Difficoltà richieste: <b>3 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2013	<b>1 -EC</b> Slancio sopra lo staggio • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	<b>2 EC</b> Giro addominale indietro	<b>3- EC</b> Uscita codificata minimo A	La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba
<b>Trave bassa durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b> <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP</u>	Difficoltà richieste: <b>5 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	<b>1 -EC</b> SG oppure SM di 2 elem. differenti 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	<b>2- EC</b> Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP enjambèè sul posto, enjambèè con apertura a 90°). Si possono utilizzare elementi del Mini CdP oppure CdP 2013) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.	<b>3 -EC - ELEM.</b> ACRO in differente direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita  -avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff.	<b>4- EC</b> ½ giro in passè <b>(piede gamba libera dalla caviglia al ginocchio)</b>
<b>Corpo libero eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</b>	Difficoltà richieste: <b>8 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici  • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	<b>1 EC -1 Serie Acro diretta 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).</b> <b>2- EC- 1 Serie Acro diretta 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</b>	<b>3 -EC</b> -Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP enjambèè sul posto, enjambèè apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2013 ).	<b>4 -EC –</b> Elementi acro in differente direzione.  - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff.  <b>5 -EC - SM</b> di 2 elem. differenti (elem acro differente da quelli	<b>6- EC</b> -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini o nel CdP 2013). <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> - penalità specifiche CdP UISP

		N. B. il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elementi acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.....		utilizzati per la SA).	
<b>GAF UISP SECONDA - Volteggio</b> Cubone – <b>allieve</b> altezza 0,80 m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa <b>juniores</b> altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa <b>seniores</b> m1 di altezza x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa <b>Tappeto d'arrivo dietro il cubone</b> - lungo minimo 4 metri -alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra		Valore dei salti: p. 5.00 <b>gruppo 1</b> - rondata - Rondata +flic con arrivo in piedi sul tappeto d'arrivo	Valore dei salti: p. 5.00 <b>gruppo 2</b> - ribaltata - ribaltata con ½ giro	<b>Classifica</b> <b>Media dei 2 salti (differenti presi uno da ogni gruppo)</b> *N.B sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 metro.	
<b>Parallele</b> <b>Lavoro su 2 staggi.</b> Elementi scelti dal Mini CdP UISP/ CdP 2013 La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba	Difficoltà richieste: <b>4 elementi</b> codificati (2 elementi possono essere anche uguali <u>ma non eseguiti di seguito</u> ) - no 	• <u>un elementi. di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u> 1- EC Tempo di kippe o kippe	2 -EC Salto in piedi sullo staggio basso e salire allo staggio alto <u>in appoggio</u>	3 -EC A scelta eseguire un elemento preso dai gruppi 2, 4, 5 del CdP oppure Mini CdP.	4- EC Uscita codificata acrobatica di valore A o + eseguita dallo staggio alto (Mini CdP UISP e CdP 2013)
<b>A scelta:</b> <b>Trave bassa o alta</b> <b>Durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b> N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza -penalità specifiche CdP UISP	Difficoltà richieste: <b>5 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici • <u>un elementi. di valore superiore può sostituire quello di valore inf.</u>	1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti 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	2 -EC Salto ginnico di grande ampiezza.. Si possono utilizzare elementi del CdP 2013) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. 3 - EC ELEM. ACRO in differente direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita*	4 -EC - eseguire a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione	5 -EC – uscita CODIFICATA minimo A dal Mini CdP oppure dal CdP 2013 *- avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff.
<b>Corpo libero eseguito su una linea, in diagonale/ sul quadrato con le direzioni - durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</b> N.B. un elemento può	Difficoltà richieste: <b>8 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici <b>1 B</b>	1 EC - 1 S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (non è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate. E' possibile utilizzare capovolta dietro alla verticale e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). 2 EC - 1 S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (non è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate. E' possibile utilizzare capovolta dietro alla verticale e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP	3 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza scelti dal CdP 2013. 4- EC Elementi acro in differente direzione. avanti/laterale - dietro*	5 -EC Giro sull'avampiede minimo di 360°	6 -EC - SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP UISP o nel CdP 2013).

<p><u>soddisfare più di una esigenza</u></p> <p>- penalità specifiche CdP UISP</p>	<p>• <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><u>Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro</u> N. B. il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elementi acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A .....</p>	<p>*- avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff.</p>		
--	---	---	--	--	--