

**BOZZA PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE luglio 2018**

<b>Categoria</b> <b>Mini prima 3</b> <b>UISP Open A e B</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b> <b>ASIMMETRICHE</b> <b>Lavoro su uno staggio</b>	<b>TRAVE BASSA</b> <b>h cm50</b> <b>durata esercizio min. 50"/max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>Esercizio sulla diagonale o linea lunga 16 mt</b>
<p>Utilizzare Elementi del Cdp FIG GAF in vigore Oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022</p> <p align="center">*** **</p> <p>Penalità da Codice UISP</p>	<p><u>Salti ( a scelta)</u></p> <p>Punti 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticale</li> <li>• ruota</li> <li>• Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana</li> </ul> <p>Punti 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruota kasamatsu</li> <li>• Presalto rotonda pennello (arrivo sulla pedana)</li> <li>• Rondata</li> <li>• ribaltata</li> </ul> <p><b>tappetoni:</b>  <b>allieve h. 60cm</b>  <b>junior h. 60/80 cm</b>  <b>senior 80 cm</b></p>	<p><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrata libera</li> <li>• ½ giro sopra lo staggio</li> <li>• Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate</li> <li>• Eseguire 2 elementi A codificati</li> <li>• Uscita codificata presa dal Cdp UISP</li> </ul> <p>La UISP codifica come elementi di VD A:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Infilata ad 1 gamba <b>IN PRESA POPLITEA</b></li> <li>-Giro <b>dietro</b> con 1 <b>gamba</b> infilata tesa</li> <li>-Giro <b>avanti</b> con 1 <b>gamba</b> infilata tesa</li> </ul>	<p><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrata libera</li> <li>• ½ giro su 2 piedi</li> <li>• Serie ginnica di 2 salti differenti (presi dal Cdp UISP oppure Cdp FIG)</li> <li>• eseguire un elemento acrobatico sopra oppure in entrata</li> <li>• eseguire un salto ginnico di grande ampiezza</li> <li>• seguire un elemento di tenuta (2") a scelta (squadra, candela, staccata, ponte, tenuta gamba impugnata in posizione laterale oppure avanti )</li> <li>• uscita libera</li> </ul>	<p><u>EC richieste– 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ giro su un avampiede (posizione gamba libera)</li> <li>• Serie ginnica diretta</li> <li>• Serie ginnica indiretta</li> <li>• Eseguire un salto di grande ampiezza</li> <li>• <b>Eseguire una linea acrobatica diretta minimo di 2 elem. differenti</b></li> <li>• Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro)</li> <li>• <b>Eseguire una serie mista di 3 elementi differenti (acro+ginnico+acro) oppure (ginnico+acro+ginnico)</b></li> </ul>
<p><b>RICHIESTA ELEMENTI:</b></p>		<p><u>2 Elementi Differenti Codificati A</u></p>	<p><u>6 ELEMENTI Differenti Codificati:</u>  <u>2 ELEMENTI ACROBATICI</u>  <u>2 ELEMENTI GINNICI</u>  <u>2 ELEMENTI A SCELTA</u></p>	<p><u>8 ELEMENTI Differenti Codificati:</u>  <u>3 GINNICI</u>  <u>3 ACROBATICI</u>  <u>2 A SCELTA</u></p>
<p><b>BONUS</b></p>	<p><u>Esecuzione di 2 salti differenti (da p. 5,00)</u></p>	<p>Da definire in base all'esecuzione degli elementi presi dal Codice UISP o Cdp FIG GAF</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione degli elementi presi dal Codice UISP o Cdp FIG GAF</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione degli elementi presi dal Codice UISP o Cdp FIG GAF</p>
<p><b>TRAMPOLINO</b></p> <p><b>BONUS OPEN A:</b>  Salto ginnico in uscita con rotazione di 360°</p> <p align="center">*** **</p> <p><b>BONUS OPEN B:</b>  2 Salti differenti da p. 5,00</p>	<p align="center"><b>MINI 3 OPEN A</b></p> <p align="center"><u>Salti ( a scelta)</u></p> <p>Partenza da Fermi sul trampolino  Eseguire in successione:</p> <p><b>Punti 4 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pennelli</li> <li>- 2 raccolti</li> <li>- 2 enjambeè sul posto</li> <li>- 1 pennello con ½ giro (180°) con arrivo sul tappetone</li> </ul> <p><b>Punti 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pennelli</li> <li>- 2 raccolti</li> <li>- 2 salti carpiati</li> <li>- 1 raccolto con mezzo giro con arrivo sul tappetone</li> </ul>	<p align="center"><b>MINI 3 OPEN B</b></p> <p align="center"><u>Salti a scelta</u>  <u>Panche+ trampolino</u></p> <p><b>Punti 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticale con repulsione</li> <li>- Ruota</li> <li>- Tuffo Capovolta</li> </ul> <p><b>Punti 5</b>  (con appoggio delle mani suL tappeto supplementare h 20 cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rotondata</li> <li>- ribaltata</li> <li>- <b>Kippe di testa</b></li> <li>- <b>Flic</b> (partenza sul trampolino, da fermi o con rimbalzo, senza tappeto supplementare)</li> </ul>		

**BOZZA PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE luglio 2018**

<b>Categoria:</b> <b>MINI PRIMA 4 UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b> <b>ASIMMETRICHE</b> <b>Lavoro su uno staggio</b>	<b>TRAVE BASSA</b> <b>h 50 cm</b> <b>durata esercizio min. 50"/max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>Esercizio sulla diagonale o linea lunga 16 mt</b>
<p>Utilizzare Elementi del CdP FIG GAF in vigore oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022</p> <p style="text-align: center;">*** **</p> <p>Penalità da Codice UISP</p>	<p><u>Salti ( a scelta)</u></p> <p>Punti 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticale con repulsione</li> <li>• Ruota kasamatsu</li> <li>• Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana</li> <li>• Presalto rondata pennello (arrivo sulla pedana)</li> </ul> <p>Punti 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presalto rondata (arrivo sulla pedana)+ spinta per arrivare supini sul materasso</li> <li>• Rondata</li> <li>• ribaltata</li> </ul> <p>tappetoni:  allieve h. 60cm  junior h. 60/80 cm  senior 80 cm</p>	<p><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrata libera</li> <li>• ½ giro sopra lo staggio</li> <li>• Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate</li> <li>• Eseguire 2 elementi A codificati</li> <li>• Uscita codificata</li> </ul> <p>La UISP codifica come elementi di VD A:  -Infilata ad 1 gamba <b>IN PRESA POPLITEA</b>  -Giro <b>dietro</b> con 1 <b>gamba</b> infilata tesa  -Giro <b>avanti</b> con 1 <b>gamba</b> infilata tesa</p>	<p><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrata libera</li> <li>• ½ giro su 2 piedi + tenere relevè 2" all'arrivo</li> <li>• Serie ginnica di 2 salti differenti (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>• eseguire un elemento acrobatico sopra oppure in entrata</li> <li>• eseguire un salto ginnico di grande ampiezza</li> <li>• seguire un elemento di tenuta a scelta (squadra, candela, staccata, ponte, tenuta gamba impugnata in posizione laterale oppure avanti)</li> <li>• uscita libera</li> </ul>	<p><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• almeno ½ giro su un avampiede (posizione gamba libera)</li> <li>• Serie ginnica diretta</li> <li>• Serie ginnica indiretta</li> <li>• Eseguire un salto di grande ampiezza</li> <li>• Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi differenti uniti insieme</li> <li>• Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro)</li> <li>• Eseguire una serie mista di minimo 2 elementi</li> </ul>
<p><b>Richiesta Elementi:</b></p>		<p><u>2 Elementi differenti Codificati A</u></p>	<p>6 ELEMENTI Differenti Codificati:  2 ELEMENTI ACROBATICI  2 LELEMENTI GINNICI  2 A SCELTA</p>	<p>8 ELEMENTI Differenti Codificati:  3 GINNICI  3 ACROBATICI  2 A SCELTA</p>
<p><b>BONUS</b></p>	<p>2 Esecuzione di 2 salti differenti da p. 5.00</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</p>

**BOZZA PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE luglio 2018**

<b>Categoria:</b> <b>PRIMA UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b> <b>ASIMMETRICHE</b> <b>Lavoro su uno staggio</b>	<b>TRAVE BASSA</b> <b>h cm 50</b> <b>durata esercizio min. 50"/max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>Esercizio sulla diagonale o linea lunga 16 mt</b>
<p>Utilizzare Elementi del Cdp FIG GAF in vigore oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022</p> <p style="text-align: center;">*** **</p> <p>Penalità da Codice UISP</p>	<p style="text-align: center;"><u>Salti (a scelta)</u></p> <p>Punti 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presalto rondata (arrivo sulla pedana)+ spinta per arrivare supini sul materasso</li> </ul> <p>• Ruota kasamatsu</p> <p>Punti 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondata</li> <li>• Ribaltata</li> <li>• Salto avanti raccolto</li> <li>• Rondata flic</li> </ul> <p>tappetoni:  allieve h. 60cm  junior h. 60/80 cm  senior 80 cm</p>	<p style="text-align: center;"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrata libera</li> <li>• Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate</li> <li>• Eseguire 3 elementi A codificati</li> <li>• Uscita codificata</li> </ul> <p>La UISP codifica come elementi di VD A:  -Infilata ad 1 gamba <b>IN PRESA POPLITEA</b>  -Giro <b>dietro</b> con 1 <b>gamba</b> infilata tesa  -Giro avanti con 1 <b>gamba</b> infilata tesa</p> <p>Uscita Codificata A: fioretto – guizzo</p> <p>Uscita Codificata B: (salto in piedi/oppure appoggio alternato dei piedi + presa SS per eseguire una oscillazione avanti e nella fase di ritorno dietro abbandonare le impugnature per arrivare in piedi sul tappeto di arrivo</p>	<p style="text-align: center;"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrata</li> <li>• ½ giro su 1 piede+ ½ su 2 piedi</li> <li>• Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>• eseguire un elemento acrobatico scelto tra verticale, ruota, ponte+ rovesciata, tic-tac, rovesciata avanti, rovesciata indietro</li> <li>• eseguire 1 elemento B (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>• Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione</li> <li>• Uscita codificata</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• piroetta 360° (posizione gamba libera)</li> <li>• Serie ginnica diretta</li> <li>• Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza</li> <li>• Eseguire una linea acrobatica di 2 elementi differenti uniti insieme</li> <li>• Eseguire un elemento con fase di volo (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>• Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro)</li> <li>• Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi</li> <li>• Eseguire una serie mista</li> </ul>
<b>RICHIESTA ELEMENTI:</b>		<b>3 Elementi differenti Codificati A</b>	<b>6 ELEMENTI Differenti Codificati:</b> <b>2 ELEMENTI ACROBATICI</b> <b>2 LELEMENTI GINNICI</b> <b>2 A SCELTA</b>	<b>8 ELEMENTI Differenti Codificati:</b> <b>3 ELEMENTI ACROBATICI</b> <b>3 LELEMENTI GINNICI</b> <b>2 A SCELTA</b>
<b>BONUS</b>	<u>2 Esecuzione di 2 salti differenti da p. 5,00</u>	<u>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</u>	<u>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</u>	<u>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</u>

**BOZZA PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE luglio 2018**

<b>Categoria</b> <b>SECONDA UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b> <b>Lavoro su 2 staggi</b>	<b>TRAVE</b> <b>BASSA h cm 50</b> <b>ALTA h cm125</b> <b>durata esercizio min. 50"/max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>Esercizio sulla diagonale/sulla linea o sul quadrato con le direzioni</b>
<p>Utilizzare Elementi del CdP FIG GAF in vigore oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022</p> <p align="center">*** **</p> <p>Penalità da Codice UISP</p>	<p align="center"><u>Salti ( a scelta)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Punti 5</li> <li>rondata</li> <li>rondatafic</li> <li>Punti 5</li> <li>Ribaltata</li> <li>Ribaltata con ½ giro</li> </ul> <p><b>cubone:</b> altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa  <b>allieve h.80cm</b>  <b>junior h. 80 cm/1,00 m</b>  <b>senior 1,00 m</b></p> <p><b>Tavola: h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG in vigore</b></p>	<p align="center"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tempo di kipe (SI oppure SS)</li> <li>Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate</li> <li>Eseguire 4 elementi A codificati differenti</li> <li>Uscita codificata minimo A eseguita dallo staggio SS (fioretto – guizzo)</li> </ul> <p>La UISP codifica come elementi di VD A:          -Infilata ad 1 gamba <b>TESA</b>          -mezza volta          -Giro avanti con 1 <b>gamba</b> infilata tesa</p>	<p align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entrata</li> <li>½ giro su 1 piede+ ½ sull'altro piede</li> <li>Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>Eseguire A SCELTA:  <u>un elemento acrobatico</u> scelto tra: verticale 2", ruota, ponte + rovesciata, tic-tac,rovesciate avanti , rovesciate indietro, verticale d'impostazione, verticale + capovolta av.</li> <li><u>un elemento ginnico</u> scelto tra: pennello con ½ giro (180°), salto raccolto con ½ giro (180°),enjambeè, cosacco</li> <li>elemento B (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (<b>sopra oppure in uscita</b>)</li> <li>eseguire elemento B (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>uscita codificata (CdP UISP / CdP FIG in vigore)</li> </ul>	<p align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>piroetta 360° (posizione gamba libera)</li> <li>Serie ginnica diretta</li> <li>Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza</li> <li>Eseguire una linea acrobatica di 2 elementi</li> <li>Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi</li> <li>Eseguire un elemento acrobatico con fase di volo (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro)</li> <li>Eseguire una serie mista</li> </ul>
<p><b>RICHIESTA ELEMENTI:</b></p>		<p>4 Elementi differenti Codificati A</p>	<p>6 ELEMENTI Differenti Codificati:                  2 ELEMENTI ACROBATICI                  2 LELEMENTI GINNICI                  2 A SCELTA</p>	<p>8 ELEMENTI Differenti Codificati:                  3 ELEMENTI ACROBATICI                  3 LELEMENTI GINNICI                  2 A SCELTA</p>
<p align="center"><b>BONUS</b></p>	<p>2 Esecuzione di 2 salti differenti da p. 5,00</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/I dal Codice UISP CdP FIG</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</p>

**BOZZA PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE luglio 2018**

<b>Categoria</b> <b>TERZA UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b> <b>ASIMMETRICHE</b>	<b>TRAVE ALTA</b> <b>(h cm125)</b> <b>durata esercizio min. 50"/max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>Esercizio sul quadrato con le direzioni</b>
<p>Utilizzare Elementi del Cdp FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022</p> <p style="text-align: center;">*** **</p> <p>Penalità da Codice UISP</p>	<p style="text-align: center;"><u>Salti ( a scelta)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punti 5,00</li> <li>• rondata</li> <li>• rondataflic</li> <li>• Ribaltata</li> <li>• Ribaltata con ½ giro</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punti 5,50</li> <li>• Volteggi</li> <li>• da CdP 2017-2020 VD da p. 2,60 a p. 2,80</li> </ul> <p><b>clubone:</b> altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa</p> <p><b>allieve h.80cm</b>  <b>junior h. 80cm/1,00 m</b>  <b>senior h.1,00 m</b></p> <p><b>Tavola: h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF in vigore</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrata codificata</li> <li>• Tempo di kippe (SI oppure SS)</li> <li>• Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate minimo all'orizzontale</li> <li>• Eseguire 5 elementi A codificati differenti</li> <li>• Eseguire salita SS con elemento Minimo kippe</li> <li>• 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)</li> </ul> <p>La UISP codifica come elementi di VD A:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- infilata ad 1 gamba (non utile per il Bonus)</li> <li>- -mezza volta</li> <li>- Giro avanti con 1 <b>gamba</b> infilata tesa (non utile per il Bonus)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrata codificata</li> <li>• Piroetta 360°</li> <li>• Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>• eseguire A SCELTA:  <u>un elemento acrobatico</u> scelto tra:                      verticale 2", ruota, tic-tac, rovesciata avanti, rovesciata indietro, verticale d'impostazione, verticale+ capovolta av, verticale + capovolta</li> <li>• <u>un elemento ginnico</u> tra: pennello con ½ giro (180°) eseguito in posizione laterale, salto del gatto con ½ giro, salto raccolto con ½ giro, mezzo giro con gamba libera a 45°</li> <li>• eseguire elemento B (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>• Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (sopra oppure in uscita)</li> <li>• uscita codificata (CdP UISP / CdP FIG)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• piroetta 360° (posizione gamba libera)</li> <li>• Serie ginnica diretta</li> <li>• Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire una linea acrobatica di 2 elementi differenti con elementi preparatori del CdP FIG in vigore</li> </ul> </li> <li>• Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi con elementi scelti dal CdP UISP oppure dal CdP FIG in vigore</li> <li>• Eseguire un elemento con fase di volo senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>• Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro)</li> <li>• Eseguire una serie mista</li> </ul>
<p><b>RICHIESTA ELEMENTI:</b></p>		<p>5 Elementi differenti Codificati A</p>	<p>6 ELEMENTI Differenti Codificati:                  2 ELEMENTI ACROBATICI                  2 LELEMENTI GINNICI                  2 A SCELTA</p>	<p>8 ELEMENTI Differenti Codificati:                  3 ELEMENTI ACROBATICI                  3 LELEMENTI GINNICI                  2 A SCELTA</p>
<p><b>BONUS</b></p>	<p><u>NO BONUS</u></p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal Codice UISP o CdP FIG</p>

**BOZZA PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE** luglio 2018

<b>Categoria:</b> <b>QUARTA UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b> <b>Lavoro su 2 staggi.</b>	<b>TRAVE ALTA</b> <b>(h cm125)</b> <b>durata esercizio max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>durata max 1'e 30"</b>
<p>Gli Elementi da utilizzare sono solo quelli del CdP GAF FIG 2017-2020</p> <p align="center">*** **</p> <p>Penalità Specifiche CDP FIG GAF AGG. 2017-2020</p>	<p>Valore CdPGAF 2017-2020 FIG agg.</p> <p>Tavola Juniores h m 1,05</p> <p>Juniores/ Seniores h m 1,25</p> <p>Valore dei salti: punti 4.00</p> <p>fino a punti 2.60 del CdP FIG agg.</p> <p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p>da p.2.80 in poi del CdP FIG agg.</p> <p>Classifica : 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore</p>	<p>1-EC- entrata codificata</p> <p>2-EC Tempo di kippe o kippe</p> <p>3 -EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale</p> <p>4-EC Un cambio di staggio (è richiesto elemento codificato per salire allo staggio alto – ok kippe).</p> <p>5 -EC eseguire 2 ELEMENTI SCELTI dai gruppi 2,4,5 minimo A.</p> <p>6 -EC Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p>	<p>1 - EC SG di 2 elem. ginnici differenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° (sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata</p> <p>2 -EC Piroetta minimo A</p> <p>3 -EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP FIG agg..... di valore B oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore B</p> <p>4 -EC Elemento ACRO in differente direzione eseguito sopra Escluso entrata e uscita (no entrata – no uscita) - avanti/laterale = stessa direzione-dietro = direzione diff</p> <p>5 - EC 1 elemento ginnico con spinta a 2 piedi eseguito in posizione LATERALE</p> <p>6 -EC uscita acrobatica CODIFICATA minimo di valore A scelta dal CdP FIG agg GAF 2017-2020</p> <p align="center">Un elem. può soddisfare più di una EC</p>	<p>1 -EC una combinazione di 2 piroette differenti (minimo 360°)</p> <p>2 -EC una linea Acro diretta minimo di 3 elem. differenti con fase di volo (non è obbligatorio eseguire un salto).</p> <p>3 -EC differente direzione avanti/laterale - dietro Deve essere soddisfatta con un elemento con o senza appoggio delle mani inserito in una serie di 2 elementi (es. ribaltata..rondata...)</p> <p>4 -EC Un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti, leap o hop, (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chaîné), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</p> <p>5 -EC Uscita: una linea acrobatica composta MINIMO da 2 elementi di cui uno deve essere un salto (è possibile eseguire 2 salti uguali - esempio salto raccolto + salto raccolto)</p> <p>N. B: dopo l'ultima linea acrobatica non posso eseguire elementi acrobatici.</p>
<p><b>RICHIESTA ELEMENTI:</b></p>		<p>6 Elementi Differenti Codificati</p> <p>5 Elementi + 1 Uscita</p>	<p>6 ELEMENTI Differenti Codificati:</p> <p>2 ELEMENTI ACROBATICI</p> <p>2 ELEMENTI GINNICI</p> <p>2 ELEMENTI A SCELTA</p>	<p>8 ELEMENTI Differenti Codificati:</p> <p>3 GINNICI</p> <p>3 ACROBATICI</p> <p>2 A SCELTA</p>
<p><b>BONUS</b></p>		<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal CdP FIG GAF AGG. 2017-2020</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal CdP FIG GAF AGG. 2017-2020</p>	<p>Da definire in base all'esecuzione di elemento/i preso/i dal CdP FIG GAF AGG. 2017-2020</p>

**BOZZA PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE** luglio 2018

Cateroria: <b>QUINTA UISP</b> Classifica Generale Classifica Specialità	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b>	<b>TRAVE ALTA</b> h cm 125 durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	<b>SUOLO</b> durata esercizio min. 50", max 1'e 30"
<p>GliElementi da utilizzare sono solo quelli del CdP GAF FIG 2017-2020</p> <p align="center">*** **</p> <p>Penalità Specifiche CDP FIG GAF AGG. 2017-2020</p>	<p>Valore CdP GAF 2017-2020 FIG agg.</p> <p>Tavola Juniores h m 1,05</p> <p>Juniores/ Seniores h m 1,25</p> <p>Valore dei salti: punti 4.00</p> <p>fino a punti 2.60 del CdP FIG agg.</p> <p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p>da p.2.80 in poi del CdP FIG agg.</p> <p>Classifica : 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore</p>	<p>1-EC- entrata codificata</p> <p>2-EC Tempo di kippe o kippe</p> <p>3-EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale</p> <p>4-EC Un cambio di staggio CODIFICATO</p> <p>5-EC eseguire 2 ELEMENTI SCELTI dai gruppi 2,4,5 CON VALORE DIFFERENTE</p> <p>6-EC Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p> <p>penalità specifiche CdP FIG GAF agg. 2017-2020</p>	<p>1-EC SG di 2 elem. ginnicidifferenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° (<i>sagittale o laterale</i>) o in posizione <u>carpiata divaricata</u></p> <p>2-EC piroetta minimo A</p> <p>3-EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP FIG agg di valore B oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore C</p> <p>4-EC Elemento ACRO in differente direzione eseguito sopra Escluso entrata e uscita (no entrata – no uscita) avanti/laterale = stessa direzione-dietro = direzione diff</p> <p>5-EC 1 elemento ginnico con spinta a 2 piedi eseguito in posizione <b>-LATERALE</b></p> <p>6-EC uscita acrobatica CODIFICATA minimo di valore B scelta dal CdP FIG agg GAF 2017-2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un elem. può soddisfare più di una EC</li> </ul>	<p>1 – EC 2 linee Acro dirette di cui: 1 minimo di 3 elementi con fase di volo di CUI UNO DEVE ESSERE UN SALTO CON SPINTA A 2 PIEDI</p> <p>1 minimo di 2 elementi con fase di volo di CUI UNO DEVE ESSERE UN SALTO CON SPINTA A 2 PIEDI N.B non specificato differente salto</p> <p>2-EC SALTO TESO CON O SENZA AVVITAMENTO. (anche 180°) DA INSERIRE ALL'INTERNO di UNA DELLE 2 SERIE</p> <p>3-EC differente direzione avanti/laterale - dietro Deve essere soddisfatta con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito in una linea acrobatica.</p> <p>4-EC Un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti, leap o hop, (codificati) collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione <u>carpiata divaricata.</u></p> <p>5- EC5-EC Uscita: una linea acrobatica composta da MINIMO 2 elementi acrobatici con un salto B</p> <p>N.B: dopo l'ultima serie acrobatica non posso eseguire elementi acrobatici.</p>
<b>RICHIESTA ELEMENTI:</b>		7 Elementi Differenti Codificati: 6 Elementi + 1 Uscita	8 ELEMENTI Differenti Codificati: 3 ELEMENTI ACROBATICI 3 ELEMENTI GINNICI 2 ELEMENTI A SCELTA	8 ELEMENTI Differenti Codificati: 3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA
<b>BONUS</b>		Da definire in base all'esecuzione di elemento/ipreso/i dal CdP FIG GAF	Da definire in base all'esecuzione di elemento/ipreso/i dal CdP FIG GAF	Da definire in base all'esecuzione di elemento/ipreso/i dal CdP FIG GAF

**BOZZA PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE** luglio 2018

<b>Categoria</b> <b>SESTA Categoria D</b> <b>Codice Facilitato</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b> <b>ASIMMETRICHE</b>	<b>TRAVE ALTA</b> <b>h cm125</b> <b>durata esercizio max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b>
<p><b>Valore di partenza:</b>  <b>somma delle difficoltà</b>  <b>presentate + EC</b>  <b>soddisfatte</b></p> <p>*** **</p> <p><b>Gli Elementi da</b>  <b>utilizzare sono solo</b>  <b>quelli del CdP GAF FIG</b>  <b>2017-2020</b></p> <p>*** **</p> <p><b>Penalità Specifiche CDP</b>  <b>FIG GAF AGG. 2017-</b>  <b>2020</b></p>	<p>Tavola h. 1,25 m</p> <p>Esecuzione di 2 salti. Vale il migliore. <u>Per tutti i salti eseguiti viene assegnato il valore massimo di p. 3,30.</u></p>	<p><b>Esercizio corto</b>  Nota E massimo di:</p> <p>10.00 P. con 6elem. fatti  6.00 P. con 5elem. fatti  4.00 P. Se 4 elem fatti  2.00 P. Se da 3 a 2 elem fatti  0.00 P. con nessun elem. Fatto</p> <p>1 EC – p. 0,50  SLANCIO IN VERTICALE OPPURE  PASSAGGIO DALLA VERTICALE  (non dall'entrata)</p> <p>2 EC – p. 0,50  Volo dallo SB allo SA</p> <p>3 EC – p. 0,50  Un elemento senza volo con o senza  rotazione dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in  verticale</p> <p>4 EC- p. 0,50  un elemento con rotazione 360° (ok kippe  360°) /OPPURE 2 differenti prese (esclusi  slanci in verticale,.entrate e uscite – <b>ok giro</b>  <b>avanti/dietro con 2 gambe infilate)</b></p>	<p>1 EC – p. 0,50  Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° <i>sagittale</i> o <i>laterale</i> o in posizione carpiata divaricata</p> <p>2 EC – p. 0,50  Una PIROETTA minimo di 360°</p> <p>3 EC – p. 0,50  Una serie acrobatica minimo di 2 elementi differenti con o senza volo</p> <p>4 EC – <b>p. 0,50</b>  Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro</p> <p>5 EC – P. 0,50  un elemento ginnico minimo di valore C</p>	<p>1 EC – p. 0,50  Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici codificati differenti, il 1° con arrivo su un piede, collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</p> <p>2 EC – p. 0,50  Una linea acrobatica minimo di 2 elementi lavoro avanti p. 0.50</p> <p>3 EC – p. 0,50  una linea acrobatica minimo di 2 elementi lavoro dietro p. 0.50</p> <p>4 EC – p. 0,50  Un salto con avv. minimo 180° sull'AL p. 0.50</p> <p>5 EC – p. 0.50  3 salti differenti all'interno dell'esercizio</p>
<p><b>RICHIESTA</b>  <b>ELEMENTI:</b></p>		<p><b>Somma dei 5 elementi di valore più alto</b>  <b>+ uscita <u>totale 6 elementi</u></b></p>	<p><b>Sommadegli 8 ELEMENTI di maggior valore</b>  <b>(inclusa l'uscita):</b>  <b>3 ELEMENTI ACROBATICI</b>  <b>3 ELEMENTI GINNICI</b>  <b>2 ELEMENTI A SCELTA</b></p>	<p><b>Sommadegli 8 ELEMENTI di maggior valore</b>  <b>(inclusa l'uscita):</b>  <b>3 GINNICI</b>  <b>3 ACROBATICI</b>  <b>2 A SCELTA</b></p>

**BOZZA PROGRAMMA GAF 2018-2022**

**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE** luglio 2018

<b>Categoria</b> <b>SESTA C</b> <b>Codice Modificato</b> <b>Classifica Generale</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b> <b>ASIMMETRICHE</b>	<b>TRAVE ALTA</b> durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	<b>SUOLO</b> durata esercizio min. 50", max 1'e 30"
<p>Valore di partenza: somma delle difficoltà presentate + EC soddisfatte</p> <p>*** ** *</p> <p>Gli Elementi da utilizzare sono solo quelli del CdP GAF FIG 2017-2020</p> <p>*** ** *</p> <p>Penalità Specifiche CDP FIG GAF AGG. 2017- 2020</p>	<p><u>Tavola h. 1,25 m</u></p> <p>Esecuzione di 2 salti. Vale il migliore. <u>Per tutti i salti il valore è quello indicato sul CdP GAF 2017-2020.</u></p>	<p>1 EC – p. 0,50 SLANCIO IN VERTICALE (non dall'entrata)</p> <p>2 EC – p. 0,50 Volo dallo SB allo SA oppure viceversa</p> <p>3 EC – p. 0,50 Un elemento senza volo con o senza rotazione dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale minimo B (diverente da quello usato per soddisfare la EC 2)</p> <p>4 EC – p. 0,50 Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in verticale, entrate e uscite)</p>	<p>1 EC – p. 0,50 Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° <i>sagittale o laterale</i> in posizione carpiata divaricata</p> <p>2 EC – p. 0,50 Una PIROETTA minimo di 360°</p> <p>3 EC – p. 0,50 Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo <b>(Elementi con volo con o senza appoggio della mani)</b> Gli elementi POSSONO ESSERE ANCHE UGUALI</p> <p>4 EC – p. 0,50 Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro</p> <p>5 EC – p. 0,50 un elemento <b>acrobatico</b> minimo di valore C</p>	<p>1 EC – p. 0,50 Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici codificati differenti, il 1° con arrivo su un piede, collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</p> <p>2 EC – p. 0,50 Salto avanti/laterale &amp; indietro</p> <p>3 EC – p. 0,50 UN SALTO ACROBATICO DI VALORE MINIMO B p. 0.50</p> <p>4 EC – p. 0,50 Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL di 360°</p>
<p><b>RICHIESTA</b> <b>ELEMENTI:</b></p>		<p><b>Somma dei 7 elementi di valore più alto</b> <b>+ uscita <u>totale 8 elementi</u></b></p>	<p><b>Somma degli 8 ELEMENTI di maggior valore</b> <b>(inclusa l'uscita):</b> <b>3 ELEMENTI ACROBATICI</b> <b>3 ELEMENTI GINNICI</b> <b>2 ELEMENTI A SCELTA</b></p>	<p><b>Somma degli 8 ELEMENTI di maggior valore</b> <b>(inclusa l'uscita):</b> <b>3 GINNICI</b> <b>3 ACROBATICI</b> <b>2 A SCELTA</b></p>

**Categoria Sesta – Campionato A/B**

**Programma CdP GAF FIG 2017/2020 AGGIORNATO – concorso modificato junior-senior**  
**Classifica unica**