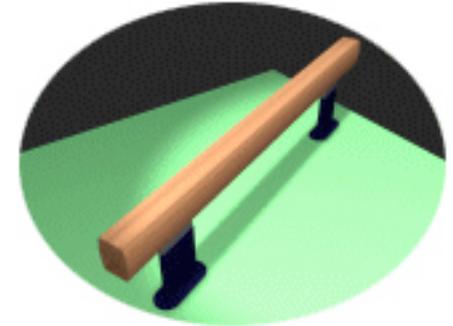
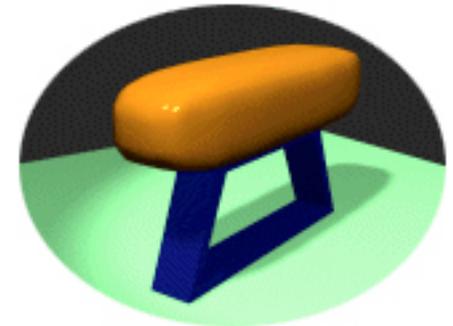
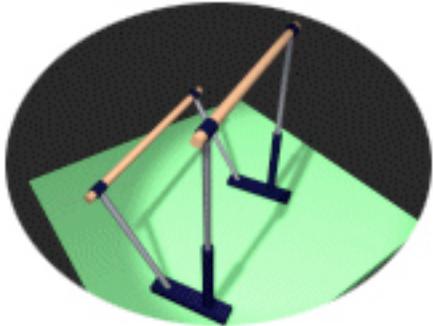


UISP LE GINNASTICHE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Programma Tecnico aggiornato 2006-2008



Il nuovo programma tecnico consta di CINQUE **CATEGORIE DI BASE** con esercizi liberi e con classifica su quattro attrezzi, di una **CATEGORIA MINI PRIMA3** con classifica su tre attrezzi, e di una **CATEGORIA DI SPECIALITÀ'** e **OVER** con classifica per attrezzo.

Per le Categorie **MINI PRIMA3**, **MINI PRIMA**, **PRIMA**, **SECONDA** è prevista una classifica individuale **ALLIEVE**, una classifica individuale **JUNIOR** e una classifica individuale **SENIOR**.

Per le categorie **TERZA**, **QUARTA**, **QUINTA CATEGORIA**, **SPECIALITÀ'**, **OVER** è prevista una classifica individuale **JUNIOR** e una classifica individuale **SENIOR**.

Per la **SESTA CATEGORIA** è prevista una classifica individuale generale.

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 settembre 2006

La Direttrice Tecnica Nazionale GAF
Paola Morara

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.

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 Generale 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 dall'UISP
Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2006) 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 Terza categoria disputeranno il Trofeo Nazionale UISP. Ogni anno saranno stilate le tabelle regionali di ammissione ai Campionati Nazionali UISP GAF.
- Si accede 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.

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 | 00 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 | 89 | 88 | 87 | 86 | 85 e precedenti |
| 2008 | | ALLIEVE | | | JUNIOR | | | SENIOR | | | | | | | | | |

- Esempio: per l'anno sportivo 2007/8 le ginnaste nate nel 1998 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.
- Esempio: per l'anno sportivo 2007/8 le ginnaste nate nel 1995 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 | 00 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 | 89 | 88 | 87 | 86 e precedenti | |
| 2008 | | JUNIOR | | | | | | SENIOR | | | | | | | | | |

REGOLAMENTAZIONE INGRESSO GINNASTE FGI AI CAMPIONATI GAF UISP

Le ginnaste che partecipano alle gare speciali sono ammesse dalla Prima Categoria in poi.

Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C, Torneo allieve GG - GAF, al Campionato di Categoria (L1) FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Seconda Categoria in poi.

Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie B e di Specialità FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quarta Categoria in poi.

Le ginnaste che partecipano al Campionato di Categoria (L2/L3) FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quarta Categoria in poi.

Le ginnaste che partecipano al Campionato di Serie A, al Campionato di Categoria (L4,junior e senior), FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF di Sesta Categoria (programma CSIT).

Le ginnaste che partecipano ai Test Regionali ISN categoria allieve 1999 FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Terza Categoria in poi

Le ginnaste che partecipano ai Test Regionali ISN categoria allieve 1998 FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quarta Categoria in poi.

Le ginnaste che partecipano ai Test Regionali ISN categoria allieve 1997/96/95 FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF dalla Quinta Categoria in poi.

Le ginnaste che partecipano ai Test Regionali ISN junior e senior FGI sono ammesse al Campionato UISP GAF di Sesta Categoria (programma CSIT).

Nota Bene - Ogni esigenza va assolta singolarmente (fino alla Quinta categoria)

| MINI PRIMA 3 - Classifica generale su tre attrezzi | | MINI PRIMA 4 - Classifica generale su quattro attrezzi | |
|---|--|---|--|
| VOLTEGGIO | Categoria ALLIEVE - JUNIOR materassi altezza 60 cm. + tappeto tipo Serneige lunghezza minimo 6 metri | Categoria JUNIOR - SENIOR materassi altezza 80 cm. + tappeto tipo Serneige lunghezza minimo 6 metri | |
| <p>A scelta: Punti 3 - Capovolta con tuffo Punti 4 - Verticale e arrivare supini (senza fase di repulsione) Punti 5 - Verticale con arrivo supino (con fase di repulsione) - <u>Rondata</u>. Due prove uguali e/o differenti. Vale la migliore. Le ginnaste junior, indipendentemente dall'altezza con cui eseguono il salto sul materasso, sono nella stessa classifica.</p> | | | |
| PARALLELE | Lavoro su di uno staggio | | |
| Esigenze specifiche: 1) - Entrata 2) - Slancio all'orizzontale (a solo oppure inserito in 1 elemento) o mezzo giro (sopra) 3) - Uscita | Difficoltà richieste: 1 elemento codificato di valore A (è possibile utilizzare solo elementi A (C.d.P + MINI CdP UISP) E' codificato elemento A = tempo di kippe (infilata ad una gamba) Valore elemento A = p. 2,00 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 | | |
| TRAVE | Trave bassa h. 50 cm. Durata dell'esercizio min. 45"- max 1'30". Minimo 2 percorsi | | |
| Esigenze specifiche: 1) - Una serie ginnica (di 2 elementi differenti) o mista di 2 elementi codificati 2) - Elemento a contatto 3) - Elemento di equilibrio 4) - Uscita libera | Difficoltà richieste: 2 elementi codificati di valore A <u>Equilibrio mantenuto 2"</u> - a scelta: candela, squadra, orizzontale, arabesque, gamba elevata fuori o avanti oltre i 90° (anche con gamba sotto semipiegata e/o le posizioni statiche del C.d.P) Valore di ogni elemento A = p. 1,00 - Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 | | |
| CORPO LIBERO | Striscia lunga m.16,50 larga m.4, oppure pedana del CL. Durata dell'esercizio min. 45"- max 1'30". Musica non cantata. L'esercizio si esegue sulla striscia oppure sulla pedana del corpo libero senza direzioni | | |
| Esigenze specifiche: 1) - Una serie ginnica di 2 elementi differenti (codificati) 2) - Una serie acrobatica di 3 elementi (max 2 uguali) 3) - Un elemento almeno con rotazione di 180° (non è possibile utilizzare il mezzo giro su un avampiede) o 360° (codificato - ginnico o acrobatico) N. B. per la serie acrobatica (che deve essere composta da 3 elementi) possono essere utilizzate solo verticale + capovolta, rovesciate, ruote, ribaltate (anche senza appoggio delle mani), rondate, kippe di testa, capovolta dietro alla verticale. | Difficoltà richieste: 2 elementi acrobatici codificati di valore A E' codificato elemento A = verticale + capovolta Valore di ogni elemento A = p. 1,00 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 | | |

| PRIMA CATEGORIA - Classifica generale su quattro attrezzi | |
|--|--|
| VOLTEGGIO | <p>Categoria ALLIEVE - JUNIOR materassi altezza 60 cm. + tappeto tipo Serneige lunghezza minimo 6 metri</p> <p>Categoria JUNIOR - SENIOR materassi altezza 80 cm. + tappeto tipo Serneige lunghezza minimo 6 metri</p> |
| <p>A scelta: Punti 5 - <u>Rondata</u> in pedana <u>con arrivo in candela</u> sul materasso - <u>Ribaltata</u> - <u>Rondata</u> Due prove uguali o differenti. Vale la migliore. Le ginnaste junior, indipendentemente dall'altezza con cui eseguono il salto sul materasso, sono nella stessa classifica.</p> | |
| PARALLELE | Lavoro su di uno staggio |
| <p>Esigenze specifiche:</p> <p>1) - Entrata</p> <p>2) - Slancio all'orizzontale (a solo oppure inserito in 1 elemento)</p> <p>3) - Uscita</p> | <p>Difficoltà richieste: 2 elementi codificati di valore A (è possibile utilizzare solo elementi A (C.d.P + elementi codificati UISP). E' codificato elemento A = tempo di kippe (infilata ad una gamba)</p> <p>Valore di ogni elemento A = p. 1,00</p> <p>Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50</p> |
| TRAVE | Trave bassa h.50 cm. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30". Minimo 2 percorsi |
| <p>Esigenze specifiche:</p> <p>1) - Una serie ginnica (di 2 elementi differenti) o mista di 2 elementi codificati</p> <p>2) - Elemento a contatto</p> <p>3) - Elemento di equilibrio</p> <p>4) - Uscita libera</p> | <p>Difficoltà richieste: 2 elementi ginnici codificati di valore A</p> <p>1 elemento acrobatico di valore A (in entrata, sopra, in uscita)</p> <p><u>Equilibrio mantenuto 2"</u> - a scelta: candela, squadra, orizzontale, arabesque, gamba elevata fuori o avanti oltre i 90° (anche con gamba sotto semipiegata) e/o le posizioni statiche presenti sul C.d.P. Valore di ogni elemento A = p. 1,00</p> <p>Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50</p> |
| CORPO LIBERO | <p>Striscia lunga m.16,50 larga m.4, oppure pedana del CL. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30".</p> <p>Musica non cantata. L'esercizio si esegue sulla striscia oppure sulla pedana del corpo libero senza direzioni</p> |
| <p>Esigenze specifiche:</p> <p>1) - Una serie ginnica di 2 elementi differenti codificati</p> <p>2) - Una serie acrobatica di 3 elementi (max 2 uguali)</p> <p>3) - Un elemento almeno con rotazione di 360° (codificato - ginnico o acrobatico)</p> <p>N. B. per la serie acrobatica (che deve essere composta da 3 elementi) Per comporre la serie non possono essere utilizzati i salti avanti e indietro e la verticale + capovolta.</p> | <p>Difficoltà richieste:</p> <p>3 elementi acrobatici codificati di valore A</p> <p>Valore di ogni elemento A = p. 1,00</p> <p>Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50</p> |

SECONDA CATEGORIA - Classifica generale su quattro attrezzi**VOLTEGGIO**

Categoria **ALLIEVE – JUNIOR** materassi altezza **60 cm.** + tappeto tipo Serneige lunghezza minimo 6 metri
Categoria **JUNIOR - SENIOR** materassi altezza **80 cm.** + tappeto tipo Serneige lunghezza minimo 6 metri

A scelta: Punti 5 - Rondata in pedana + flic flac con arrivo in piedi sul materasso - Rondata - Ribaltata

Due prove uguali o differenti. Vale la migliore.

Le ginnaste junior, indipendentemente dall'altezza con cui eseguono il salto sul materasso, sono nella stessa classifica.

PARALLELE

Lavoro su di uno staggio

Esigenze specifiche:

- 1) - giro addominale avanti o indietro
- 2) - Kippe oppure tempo di kippe o giro di pianta
- 3) - Uscita

Difficoltà richieste: 3 elementi codificati di valore A

E' codificato elemento A = tempo di kippe (infilata ad una gamba)

Valore di ogni elemento A = p. 1,00

Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50

TRAVE

Trave bassa h.50 cm. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30". Minimo 2 percorsi

Esigenze specifiche:

- 1) - Una serie ginnica (di 2 elementi differenti) o mista di 2 elementi codificati
- 2) - A scelta: verticale, ruota, tic-tac, rovesciata avanti o indietro
- 3) - Un elemento di equilibrio
- 4) - Uscita libera

Difficoltà richieste: 2 elementi ginnici codificati di valore A

2 elementi acrobatici codificati di valore A

(in entrata, sopra, in uscita)

Equilibrio mantenuto 2" - a scelta: candela, squadra, orizzontale, arabesque, gamba elevata fuori o avanti oltre i 90° (anche con gamba sotto semipiegata) e/o le posizioni statiche presenti sul C.d.P.

Valore di ogni elemento A = p. 1,00

Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50

CORPO LIBERO

Striscia lunga m.16,50 larga m.4, oppure pedana del CL. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30" Musica non cantata.
L'esercizio si esegue sulla striscia oppure sulla pedana del corpo libero senza direzioni

Esigenze specifiche:

- 1) - Una serie ginnica di 2 elementi differenti codificati
- 2) - Una serie acrobatica di 3 elementi (max 2 uguali)
- 3) - Un giro sull'avampiede di 360°

N. B. La serie acrobatica deve essere composta da 3 elementi.

Per comporre la serie non possono essere utilizzati i salti avanti e indietro e la verticale + capovolta.

Difficoltà richieste: 1 elemento ginnico codificato di valore A

3 elementi acrobatici codificati di valore A

Valore di ogni elemento A = p. 1,00

Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50

| TERZA CATEGORIA - Classifica generale su quattro attrezzi | |
|---|--|
| VOLTEGGIO | Categoria JUNIOR materassi altezza 60 cm./ 80 cm. + tappeto tipo Serneige lunghezza minimo 6 metri Categoria SENIOR materassi altezza 80 cm. + tappeto tipo Serneige lunghezza minimo 6 metri |
| A scelta: Punti 5: <u>Rondata</u> in pedana + <u>flic flac</u> con arrivo in piedi sul materasso - <u>Rondata</u> - <u>Ribaltata</u> Due prove differenti. Media dei 2 salti. Le ginnaste junior, indipendentemente dall'altezza con cui eseguono il salto sul materasso, sono nella stessa classifica. | |
| PARALLELE | Lavoro sui due staggi |
| Esigenze specifiche: 1) - Entrata 2) - Cambio da staggio (SB/SA) 3) - Uscita di valore minimo A | Difficoltà richieste: 4 elementi codificati di valore A Valore di ogni elemento A = p. 0,10 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 |
| TRAVE | Trave alta h. 1 m. e 25 cm Durata dell'esercizio min. 45"- max 1'30". Minimo 2 percorsi |
| Esigenze specifiche: 1) - Una serie ginnica (di 2 elementi differenti) o mista di 2 elementi codificati 2) - A scelta: ruota, tic-tac, rovesciata avanti o indietro 3) - Una serie acrobatica di 2 elementi differenti codificati 4) - Uscita di valore minimo A | Difficoltà richieste: 3 elementi codificati di valore A 1 elemento codificato di valore B Valore di ogni elemento A = p. 0,10 - B = p. 0,20 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 |
| CORPO LIBERO | L'esercizio si esegue sulla pedana del corpo libero (CL) con le direzioni. Durata dell'esercizio min. 45" - max 1'30" Musica non cantata |
| Esigenze specifiche: 1) - Una serie ginnica di 2 elementi differenti codificati 2) - Una serie acrobatica di 3 elementi con rondate, ribaltate, kippe di testa, flic avanti e indietro, salti avanti e indietro. 3) Una serie acrobatica di 3 elementi anche con ruote e rovesciate | Difficoltà richieste: 2 elementi codificati di valore A 2 elementi codificati di valore B Valore di ogni elemento A = p. 0,10 - B = p. 0,20 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 |

| QUARTA CATEGORIA - Classifica generale su quattro attrezzi | |
|---|---|
| VOLTEGGIO | Categoria JUNIOR Tavola altezza m. 1,05 oppure m. 1,25 (a scelta) - SENIOR Tavola altezza m.1,25 Per il volteggio rondata + flic. La tappetatura di arrivo dietro la tavola deve essere alta cm. 80 |
| A scelta: Punti 4: <u>Rondata</u> in pedana + <u>flic flac</u> - <u>Ribaltata</u> - <u>Rondata</u> Punti 5: <u>Volteggi di valore B</u> del Codice dei Punteggi (da p.3,00 a p. 3,70). Due prove uguali o differenti. Vale la migliore | |
| PARALLELE | Lavoro sui due staggi |
| Esigenze specifiche: 1) - Entrata 2) - Cambio da staggio (SB/SA o viceversa) 3) - Uscita di valore minimo A | Difficoltà richieste: 4 elementi codificati di valore A 2 elementi codificati di valore B Valore di ogni elemento A = p. 0,10 - B = p. 0,20 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 |
| TRAVE | Trave alta h. 1 m. e 25 cm. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30" |
| Esigenze specifiche: 1) - Una serie ginnica (di 2 elementi differenti) o mista di 2 elementi codificati 2) - Una serie acrobatica di 2 elementi di cui 1 con fase di volo(codificati) 3) - Un giro sull'avampiede di 360° 4) - Uscita di valore minimo A | Difficoltà richieste: 3 elementi codificati di valore A 3 elementi codificati di valore B Valore di ogni elemento A = p. 0,10 - B = p. 0,20 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 |
| CORPO LIBERO | L'esercizio si esegue sulla pedana del corpo libero (CL) con le direzioni. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30" Musica non cantata |
| Esigenze specifiche: 1) - Una serie ginnica di 2 elementi differenti codificati 2) - Una serie acrobatica di 3 elementi di cui 1 deve essere un salto 3) - Una serie acrobatica di 3 elementi anche senza salto | Difficoltà richieste: 3 elementi codificati di valore A 3 elementi codificati di valore B Valore di ogni elemento A = p. 0,10 - B = p. 0,20 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 |

| QUINTA CATEGORIA - Classifica generale su quattro attrezzi | |
|--|---|
| CATEGORIA DI SPECIALITÀ - Classifica per attrezzo. (Ogni ginnasta può presentare massimo 2 attrezzi) | |
| VOLTEGGIO | Categoria JUNIOR - SENIOR Tavola altezza m. 1,25 |
| A scelta: Punti 3: <u>Volteggi di valore A</u> del Codice dei Punteggi (fino a p. 2,90)- Punti 4: <u>Volteggi di valore B</u> del Codice dei Punteggi(da p.3,00 a p. 3,70)- Punti 5: <u>Volteggi di valore C</u> del Codice dei Punteggi (oltre p. 3,80) Due prove uguali o differenti. Vale la migliore | |
| PARALLELE | Lavoro sui due staggi |
| Esigenze specifiche: 1) - Entrata 2) - Cambio da staggio (SB/SA o viceversa) 3) - 2 elementi B almeno di 2 gruppi strutturali differenti 4) - Uscita di valore minimo A | Difficoltà richieste: 4 elementi codificati di valore A 3 elementi codificati di valore B 1 elemento codificati di valore C Valore di ogni elemento A = p. 0,10 - B = p. 0,20 - C = 0,30 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 |
| TRAVE | Trave alta h. 1 m. e 25 cm. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30" |
| Esigenze specifiche: 1) - Una serie ginnica (di 2 elementi differenti) o mista di 2 elementi codificati 2) - Una serie acrobatica di 2 elementi di cui 1 con fase di volo (codificati) 3) - Un giro sull'avampiede di 360° 4) - Uscita di valore B | Difficoltà richieste: 4 elementi codificati di valore A 3 elementi codificati di valore B 2 elementi codificati di valore C Valore di ogni elemento A = p. 0,10 - B = p. 0,20 - C = 0,30 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 |
| CORPO LIBERO | L'esercizio si esegue sulla pedana del corpo libero (CL) con le direzioni. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30" Musica non cantata |
| Esigenze specifiche: 1) - Una serie ginnica di 2 elementi differenti codificati 2) - Due serie acrobatiche di 3 elementi di cui 1 deve essere un salto 3) - Tre salti acrobatici differenti nell'esercizio | Difficoltà richieste: 3 elementi codificati di valore A 3 elementi codificati di valore B 2 elementi codificati di valore C Valore di ogni elemento A = p. 0,10 - B = p. 0,20 - C = 0,30 Ogni esigenza specifica mancante = p. 0,50 |

| | | | |
|---|--|--|--|
| CATEGORIA OVER | | Classifica per attrezzo. (Ogni ginnasta può presentare massimo 2 attrezzi) | |
| Categoria JUNIOR - SENIOR | | | |
| VOLTEGGIO: Tavola altezza m .1,25 | | | |
| A scelta: Punti 4: <u>Volteggi di valore A</u> del Codice dei Punteggi - Punti 5: <u>Volteggi di valore B</u> del Codice dei Punteggi Due prove uguali o differenti. Vale la migliore | | | |
| PARALLELE - Lavoro sui due staggi | | | |
| Punti 4 | | Punti 5 | |
| Richieste: 10 elementi di valore A (6 differenti) | | Richieste: 8 elementi di valore A (6 differenti) + 2 elementi di valore B | |
| Valore di ogni elemento A = p. 0,10 | | Valore di ogni elemento A = p. 0,10 | |
| | | Valore di ogni elemento B = p. 0,20 | |
| TRAVE h. 1 m. e 25 cm. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30" | | | |
| Trave Bassa - Punti 4 | | Trave Alta - Punti 5 | |
| Richieste: 7 elementi di valore A + 3 elementi di valore B | | Richieste: 7 elementi di valore A + 3 elementi di valore B | |
| Valore di ogni elemento A = p. 0,10 | | Valore di ogni elemento A = p. 0,10 | |
| Valore di ogni elemento B = p. 0,20 | | Valore di ogni elemento B = p. 0,20 | |
| CORPO LIBERO - L'esercizio si esegue sulla pedana del corpo libero (CL) con le direzioni. Durata dell'esercizio min. 45" – max 1'30" Musica non cantata | | | |
| Punti 4 | | Punti 5 | |
| Richieste: 10 elementi di valore A + 3 elementi ginnici di valore B | | Richieste: 10 elementi di valore A + 2 elementi ginnici di valore B + 1 elemento acrobatico di valore B | |
| Valore di ogni elemento A = p. 0,10 | | Valore di ogni elemento A = p. 0,10 | |
| Valore di ogni elemento B = p. 0,20 | | Valore di ogni elemento B = p. 0,20 | |

SESTA CATEGORIA – CAMPIONATO CSIT - CAMPIONATO C (ALLIEVE da 12 in poi)

CODICE CSIT (modificato rispetto al Codice FIG GAF 2006). Per tutto quello che non è scritto sul programma, si fa riferimento al Codice Internazionale FIG di Ginnastica Artistica Femminile 2006 e successivi aggiornamenti.

Per il Campionato CSIT la squadra deve essere composta da 2 ginnaste (età compresa tra i 12 e i 16 anni) e 2 ginnaste (età dai 17 in poi.)

VOLTEGGIO**Tavola altezza m. 1,25**

Esecuzione di due salti uguali o differenti. Vale il migliore.

Valore del Codice dei Punteggi FIG (edizione 2006 e successivi aggiornamenti).

Esigenze specifiche: il numero del salto che la ginnasta esegue deve essere dichiarato (manualmente o elettronicamente) prima dell'esecuzione del salto.

PARALLELE

Lavoro sui due staggi

Numero degli elementi differenti da sommare per calcolare la Nota A : 7 + l'uscita + le EGE che valgono ognuna punti 0,50 (max p.2,50)

- La nota di presentazione (nota B) è portata a punti 10, ma sarà modificata in base al numero degli elementi eseguiti dalla ginnasta (vedere tabella) :

Esercizio troppo corto

Per l'esecuzione e l'artisticità la ginnasta può partire da un massimo di punti:

- 10.00 P. se 5 elementi o più sono stati eseguiti
- 6.00 P. se meno di 5 elementi sono stati eseguiti
- 5.00 P. se 4 elementi sono stati eseguiti
- 2.00 P. se 2 o 3 elementi sono stati eseguiti

Esigenze

1. Volo da SA a SB

2. Volo SB a SA

3. Un elemento passante dalla verticale

4. Un elemento dai gruppi (2,4,5) tranne:

- elementi con volo
- slanci in verticale

5. Uscita

- Uscita A/B/C/D e oltre - credito di p. 0.50

CHIARIMENTI:

EGE come da CdP 2006 e successivi aggiornamenti ad eccezione della EGE 3 che CAMBIA CON LA RICHIESTA di uno slancio alla verticale

Elementi differenti da conteggiare per la nota A = **7+uscita**

Per esercizi con meno di 5 elementi conteggiati consultare tabella relativa alla nota B dalla quale sottrarre le penalità.

La EGE dell'uscita viene sempre assegnata da **p. 0,50** + il valore dell'uscita codificata presentata dalla ginnasta

TRAVE

Trave alta h. 1 m. e 20 cm. Durata dell'esercizio min. 30" – max 1'30"

Numero degli elementi differenti da sommare per calcolare la Nota A : 6 + il giro su un piede e l'uscita + le EGE che valgono ognuna punti 0,50 (max p.2,50)

- La nota di presentazione (nota B) è portata a punti 10, ma sarà modificata in base al numero degli elementi eseguiti dalla ginnasta (vedere tabella) :

Esercizio troppo corto

Per l'esecuzione e l'artisticità la ginnasta può partire da un massimo di punti:

- 10.00 P. se 5 elementi o più sono stati eseguiti
- 6.00 P. se meno di 5 elementi sono stati eseguiti
- 5.00 P. se 4 elementi sono stati eseguiti
- 2.00 P. se 2 o 3 elementi sono stati eseguiti

Esigenze :

1. Un collegamento di 2 differenti elementi ginnici , di cui un salto con apertura di 180° (solo in posizione sagittale)
2. Un giro su un piede (deve essere conteggiato negli 8 elementi)
3. Una serie acrobatica minimo di 2 elementi di cui 1 salto
4. Elemento acrobatico in differente direzione avanti/laterale e dietro
5. Uscita
 - Uscita A/B/C/D e oltre - credito di p. 0.50

Nota: L'EGE 1, 3 e 4 devono essere eseguite sull' attrezzo

CHIARIMENTI

EGE come da CdP 2006 e successivi aggiornamenti .

Elementi differenti da conteggiare per la nota A = **6 + il giro su un piede + l'uscita**

Per esercizi con meno di 5 elementi consultare tabella relativa alla nota B dalla quale sottrarre le penalità.

La EGE dell'uscita viene sempre assegnata da p. **0,50** + il valore dell'uscita codificata presentata dalla ginnasta

CORPO LIBERO

L'esercizio si esegue sulla pedana del corpo libero con le direzioni.
Durata dell'esercizio min. 30" – max 1'30". Musica non cantata

Numero degli elementi differenti da sommare per calcolare la Nota A : 7+ l'uscita+ le EGE che valgono ognuna punti 0,50 (max p.2,50)

- La nota di presentazione (nota B) è portata a punti 10, ma sarà modificata in base al numero degli elementi eseguiti dalla ginnasta (vedere tabella) :

Esercizio troppo corto

Per l'esecuzione e l'artisticità la ginnasta può partire da un massimo di punti:

- 10.00 P. se 5 elementi o più sono stati eseguiti
- 6.00 P. se meno di 5 elementi sono stati eseguiti
- 5.00 P. se 4 elementi sono stati eseguiti
- 2.00 P. se 2 o 3 elementi sono stati eseguiti

Esigenze :

1. Un passaggio di almeno due elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura di 180° (solo in posizione sagittale)
Nota: Passaggio di danza = 2 o più salti differenti spinti a un piede (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chasse, 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 serie acrobatica con 2 salti differenti
Nota: Serie acrobatica = un minimo di due elementi acrobatici con volo di cui 1 un salto
3. Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro
4. Un doppio salto sull'AT oppure un salto con avvitamento sull'AL
5. Uscita
- Uscita A/B/C/D e oltre - credito di p. 0.50

L'uscita è l'ultimo salto o collegamento finale di salti

CHIARIMENTI

EGE come da CdP 2006 e successivi aggiornamenti ad eccezione della EGE 4 che CAMBIA CON LA RICHIESTA di un DOPPIO SALTO sull'A/T oppure UN AVVITAMENTO sull'A/L (minimo 360°)

Elementi differenti da conteggiare per la nota A = **7+uscita**

Per esercizi con meno di 5 elementi consultare tabella relativa alla nota B dalla quale sottrarre le penalità.

La EGE dell'uscita viene sempre assegnata da p. **0,50** + il valore dell'uscita codificata presentata dalla ginnasta

SESTA CATEGORIA – CAMPIONATO CSIT -CAMPIONATO A (SENIOR da 13 in poi) / B (JUNIOR da 13 a 16 anni)

CODICE CSIT (modificato rispetto al Codice FIG GAF 2006). Per tutto quello che non è scritto sul programma, si fa riferimento al Codice Internazionale FIG di Ginnastica Artistica Femminile 2006 e successivi aggiornamenti

CAMPIONATO A Per il Campionato CSIT la squadra deve essere composta da 4 ginnaste (età dai 13 anni in poi).

CAMPIONATO B Per il Campionato CSIT la squadra deve essere composta da 4 ginnaste (età compresa tra i 13 e i 16 anni).

VOLTEGGIO**Tavola altezza m. 1,25****CAMPIONATO A/B**

Esecuzione di un salto. Valore del Codice dei Punteggi FIG (ed. 2006 e successivi aggiornamenti)

Esigenze specifiche: il numero del salto che la ginnasta esegue deve essere dichiarato (manualmente o elettronicamente) prima dell'esecuzione del salto.

PARALLELE**Lavoro sui due staggi**

Numero degli elementi differenti da sommare per calcolare la Nota A : 9+ l'uscita + le EGE che valgono ognuna punti 0,50 (max p.2,50)
- La nota di presentazione (nota B) è portata a punti 10, ma sarà modificata in base al numero degli elementi eseguiti dalla ginnasta (vedere tabella) :

Esercizio troppo corto

Per l'esecuzione e l'artisticità la ginnasta può partire da un massimo di punti:

- 10.00 P. se 7 elementi o più sono stati eseguiti
- 6.00 P. se 6 elementi sono stati eseguiti
- 5.00 P. se 5 elementi sono stati eseguiti
- 2.00 P. da 1 a 4 elementi eseguiti

Esigenze

1. Volo da SA a SB
 2. Volo SB a SA
 3. Volo con ripresa stesso staggio
 4. Un elemento dai gruppi (2,4,5) tranne:
 - elementi con volo
 - slanci in verticale
 5. Uscita
- Uscita A/B/C/D e oltre - credito di p. 0.50

CHIARIMENTI

EGE come da CdP 2006 e successivi aggiornamenti.

Elementi differenti da conteggiare per la nota A = **9+uscita**

Per esercizi con meno di 7 elementi consultare tabella relativa alla nota B dalla quale sottrarre le penalità.

La EGE dell'uscita viene sempre assegnata da **p. 0,50** + il valore dell'uscita codificata presentata dalla ginnasta

| | |
|--|--|
| TRAVE | Trave alta h. 1 m. e 20 cm. Durata dell'esercizio min. 30" – max 1'30" |
| <p>Numero degli elementi differenti da sommare per calcolare la Nota A : 8 + il giro su un piede e l'uscita + le EGE che valgono ognuna punti 0,50 (max p.2,50)</p> <p>- La nota di presentazione (nota B) è portata a punti 10, ma sarà modificata in base al numero degli elementi eseguiti dalla ginnasta (vedere tabella) :</p> <p>Esercizio troppo corto</p> <p>Per l'esecuzione e l'artisticità la ginnasta può partire da un massimo di punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10.00 P. se 7 elementi o più sono stati eseguiti • 6.00 P. se 6 elementi sono stati eseguiti • 5.00 P. se 5 elementi sono stati eseguiti • 2.00 P. da 1 a 4 elementi eseguiti <p>Esigenze :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un collegamento di 2 differenti elementi ginnici , di cui un salto con apertura di 180° (solo in posizione sagittale) 2. Un giro su un piede (deve essere conteggiato nei 10 elementi) 3. Una serie acrobatica minimo di 2 elementi di cui 1 salto 4. Elemento acrobatico in differente direzione avanti/laterale e dietro 5. Uscita <ul style="list-style-type: none"> - Uscita A/B/C/D e oltre - credito di p. 0.50 <p><u>Nota: L'EGE 1, 3 e 4 devono essere eseguite sull' attrezzo</u></p> | |
| <p>CHIARIMENTI</p> <p>EGE come da CdP 2006 e successivi aggiornamenti .</p> <p>Elementi differenti da conteggiare per la nota A = 8 + il giro su un piede + l'uscita</p> <p>Per esercizi con meno di 7 elementi consultare tabella relativa alla nota B dalla quale sottrarre le penalità.</p> <p>La EGE dell'uscita viene sempre assegnata da p. 0,50 + il valore dell'uscita codificata presentata dalla ginnasta.</p> | |

CORPO LIBERO

L'esercizio si esegue sulla pedana del corpo libero con le direzioni.
Durata dell'esercizio min. 30" – max 1'30". Musica non cantata

Numero degli elementi differenti da sommare per calcolare la Nota A : 9 + l'uscita + le EGE che valgono ognuna punti 0,50 (max p.2,50)

- La nota di presentazione (nota B) è portata a punti 10, ma sarà modificata in base al numero degli elementi eseguiti dalla ginnasta (vedere tabella) :

Esercizio troppo corto

Per l'esecuzione e l'artisticità la ginnasta può partire da un massimo di punti:

- 10.00 P. se 7 elementi o più sono stati eseguiti
- 6.00 P. se 6 elementi sono stati eseguiti
- 5.00 P. se 5 elementi sono stati eseguiti
- 2.00 P. da 1 a 4 elementi eseguiti

Esigenze :

1. Un passaggio di almeno due elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura di 180° (solo in posizione sagittale)
Nota: Passaggio di danza = 2 o più salti differenti spinta a un piede (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chasse, 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 serie acrobatica con 2 salti differenti
Nota: Serie acrobatica = un minimo di due elementi acrobatici con volo di cui 1 un salto
3. Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro
4. Un doppio salto sull'AT oppure un salto con avvitamento sull'AL
5. Uscita
- Uscita A/B/C/D e oltre - credito di p. 0.50

L'uscita è l'ultimo salto o collegamento finale di salti

CHIARIMENTI

EGE come da CdP 2006 e successivi aggiornamenti ad eccezione della EGE 4 che CAMBIA CON LA RICHIESTA di un DOPPIO SALTO sull'asse trasversale oppure UN AVVITAMENTO sull'A/L (minimo 360°)

Elementi differenti da conteggiare per la nota A = **9+uscita**

Per esercizi con meno di 7 elementi consultare tabella relativa alla nota B dalla quale sottrarre le penalità.

La EGE dell'uscita viene sempre assegnata da p. **0,50** + il valore dell'uscita codificata presentata dalla ginnasta

- Per la descrizione degli elementi fa fede il testo scritto sul Codice Internazionale dei Punteggi FIG (2006) con le variazioni successive.
- Per il valore degli elementi fino alla Terza Categoria fanno fede le tabelle UISP e il Codice Internazionale dei Punteggi FIG (2006) con le variazioni successive. Dalla Quarta Categoria in poi fa fede solo il Codice Internazionale dei Punteggi FIG (2006) con le variazioni successive. Le variazioni saranno inserite sul sito www.uisp.it/leginnastiche
- Un elemento di difficoltà superiore può sostituire un elemento di difficoltà inferiore.
- Quando il programma richiede 2 difficoltà di valore A queste devono essere differenti, ma se non specificato, queste possono essere entrambe ginniche, acrobatiche oppure una ginnica ed una acrobatica.
- Quando il programma richiede 4A, 2B ecc. si intende che queste difficoltà devono essere differenti.
- Gli esercizi non possono essere ricominciati salvo che: l'attrezzo sia difettoso, l'errore sia da attribuirsi all'organizzazione (problematiche delle quali la ginnasta non è responsabile).
 - La ripetizione dell'esercizio può essere decisa soltanto dal Presidente di Giuria.
- ◆ Il Valore di Partenza (VP) degli esercizi a tutti gli attrezzi fino alla Quinta Categoria è **massimo di punti 5,00**.
- ◆ La durata degli esercizi liberi è limitata soltanto alla trave ed al corpo libero tempo minimo - tempo massimo (vedere tabelle programma GAF)
- Fino alla Quinta Categoria per durata di esercizio inferiore ai 45" (FT) la penalità è di **punti 0,10 e questa è detratta dal punteggio finale**
- Fino alla Quinta Categoria per durata di esercizio superiore a 1'e 30" la penalità è di **punti 0.10** per 2 secondi o meno e di **punti 0.30** per più di 2 secondi **e questa è detratta dal punteggio finale.**
- ◆ Per Fuori Pedana (FP) al Corpo Libero la penalità è di p. **0,10 ogni volta e questa è detratta dal punteggio finale.**
- ◆ Per tutte le penalità applicabili a falli tecnici e/o d'altro genere si fa riferimento alla **Tabella dei Falli Generali** del Codice Internazionale dei Punteggi FIG (ed. 2006) con le variazioni successive.