

PROGRAMMI GAF 2019

Il programma UISP GAF (Ginnastica Artistica Femminile) prevede:

A) un Campionato Individuale Regionale, Interregionale e Nazionale con classifiche:

- **Allieve, Junior e Senior** per le Categorie **MINI PRIMA 3 ATTREZZI OPEN A e B, MINI PRIMA 4 ATTREZZI, MINI PRIMA 4 ATTREZZI SPECIALITA', PRIMA, PRIMA SPECIALITA', SECONDA, SECONDA SPECIALITA', TERZA, TERZA SPECIALITA'**;
- **Junior e Senior** per le Categorie **QUARTA, QUARTA SPECIALITA', QUINTA, QUINTA SPECIALITA', SESTA CATEGORIA D (Codice Facilitato), SESTA CATEGORIA C (Codice Modificato)**;
- **Classifica Unica** per la Categoria **SESTA (Campionato A/B)**

In via sperimentale, nel campionato di specialità delle categorie Terza, Quarta e Quinta, ogni ginnasta potrà presentare max 3 attrezzi su 4 a disposizione.

B) un Campionato a Squadre Regionale, Interregionale e Nazionale con classifiche:

- **Allieve, Junior, Senior e Misto** per le Categorie **MINI PRIMA 3 ATTREZZI OPEN A e B, MINI PRIMA 4 ATTREZZI, PRIMA**;
- **Allieve, Junior, Senior** per le Categorie **SECONDA e TERZA**

La classifica con atlete appartenenti a Società diverse è nel livello allieve, junior, senior e misto. La classifica mista invece è determinata dalla squadra composta da livelli di età differenti (allieve + junior/ allieve + junior+ senior/ junior + senior/ allieve + senior). **Composizione della squadra:** ogni team (squadra) è composto **da un minimo di 2 ad un massimo di 4 ginnaste**. Ad ogni attrezzo devono salire 2 ginnaste. Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni ginnasta deve eseguire. La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (8 attrezzi in totale).

C) In via Sperimentale, un Campionato Rappresentativa Societaria Regionale e Nazionale con classifiche solo di squadra per livelli, per l'anno 2018/2019:

- **UISP 1** per le categorie **MINI PRIMA 3 OPEN A e B, MINI PRIMA 4 (allieve, junior e senior)**
- **UISP 2** per le categorie **PRIMA SECONDA e TERZA (allieve, junior e senior)**
- **UISP 3** per le categorie **QUARTA e QUINTA (junior e senior)**

Composizione della squadra: ogni team (squadra) è composto da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnaste. Ad ogni attrezzo devono salire 3 ginnaste. La classifica finale di ogni prova è determinata dalla somma dei 2 punteggi migliori su 4 attrezzi.

Per il livello **UISP 1** ogni squadra è composta da ginnaste che nel campionato GAF gareggiano nelle categorie **MINI PRIMA 3 OPEN, MINI PRIMA 4 e PRIMA (indistintamente allieve, junior e senior)**

Per il livello **UISP 3** ogni squadra è composta da ginnaste che nel campionato GAF gareggiano nelle categorie **QUARTA e QUINTA (indistintamente junior e senior)** con la possibilità di completare la squadra utilizzando ginnasta/e della categoria **TERZA**

Le Categorie sono:

MINI PRIMA 3 OPEN livello A (corpo libero, trave, volteggio e trampolino) *allieve, junior, senior*

MINI PRIMA 3 OPEN livello B (corpo libero, trave, parallele e trampolino) *allieve, junior, senior.*

MINI PRIMA 4 *allieve, junior, senior*

MINI PRIMA 4 SPECIALITA' - Classifica per attrezzo **allieve, junior, senior** - si possono presentare max 3 attrezzi

PRIMA *allieve, junior, senior*

PRIMA SPECIALITA' - Classifica per attrezzo **allieve, junior, senior** - si possono presentare max 3 attrezzi

SECONDA *allieve, junior, senior*

SECONDA SPECIALITA' - Classifica per attrezzo **allieve, junior, senior** - si possono presentare max 3 attrezzi

TERZA *allieve, junior, senior*

TERZA SPECIALITA' - Classifica per attrezzo **allieve, junior, senior** - si possono presentare max 3 attrezzi

QUARTA CATEGORIA *junior, senior*

QUARTA SPECIALITA' - Classifica per attrezzo **junior, senior** - si possono presentare max 3 attrezzi

QUINTA CATEGORIA *junior, senior*

QUINTA SPECIALITA' - Classifica per attrezzo **junior, senior** - si possono presentare max 3 attrezzi

SESTA D (Codice Facilitato) *junior, senior*

SESTA D (Codice Facilitato) SPECIALITA' - Classifica per attrezzo **junior, senior** - si possono presentare max 2 attrezzi

SESTA C (Codice Modificato) *junior, senior*

SESTA Campionato A/B *livello unico*

N.B.: Nelle gare di specialità NON si possono modificare gli attrezzi da una gara regionale all'altra, né dalle gare regionali al campionato nazionale.

Il Campionato per tutte le categorie individuali, di squadra e di specialità si svolgerà a livello REGIONALE, INTERREGIONALE e NAZIONALE.

N.B. Il Programma Tecnico e gli allegati entrano in vigore dall'anno sportivo 2018/2019

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D’ATTIVITA’ – RETROCESSIONI

Le ginnaste possono partecipare alle gare dal compimento dell’8 anno di età.

A titolo sperimentale, durante l’anno sportivo, alle ginnaste del concorso individuale o di squadra è consentito la possibilità di scegliere, gara per gara, un livello superiore (non il contrario), possono avanzare di categoria (ma non retrocedere), non possono partecipare in contemporanea ad un’altra Categoria.

Durante l’anno sportivo una ginnasta può passare dal Campionato individuale a quello di squadra o viceversa solo in caso di avanzamento di categoria (non retrocessione). Ai fini della classifica regionale, farà fede la categoria più alta dove la ginnasta si è presentata.

Tali passaggi dovranno essere autorizzati dalle Responsabili Tecniche Regionali in accordo con la Referente Nazionale del Settore e la Coordinatrice Nazionale dei Settori Uisp e dovranno essere richiesti prima della chiusura delle iscrizioni della gara. Ad ogni ginnasta, viene lasciata la possibilità di cimentarsi solo sul nr di prove previste dal proprio calendario regionale, indipendentemente dalla categorie in cui decide di iscriversi.

Per il Campionato di Mini 3 Open durante l’anno sportivo non è possibile cambiare da Mini Prima 3 open A a Mini Prima 3 B, pena la squalifica.

Per il Campionato a Squadre (dalla Mini Prima 4 alla Terza Categoria), da una gara all’altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti del team e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Nel caso di Società con più squadre che disputano lo stesso Campionato è vietato spostare le atlete da una squadra all’altra (pena la squalifica).

Al Campionato di Rappresentativa Societaria possono partecipare le ginnaste che gareggiano nel Campionato individuale o di squadra.

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.

Agli allenatori, si consiglia, dopo aver valutato il percorso e le potenzialità oggettive delle proprie ginnaste, l’iscrizione nelle categorie Uisp più consone al loro bagaglio tecnico e ai Responsabili Regionali di supportare il tecnico in tale decisione.

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).

Nel caso di sospensione per più di un anno sportivo dalle gare, la ginnasta, quando riprende l’attività, deve fare apposita richiesta per rientrare in una o più categorie inferiori a quella in cui aveva precedentemente gareggiato. Verrà valutato il precedente percorso agonistico della ginnasta sia in ambito UISP che FGI

Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un’altra, per la classifica e l’inserimento nelle categorie UISP GAF fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.

Per le ginnaste che durante l’anno sportivo passano da una Società UISP ad un’altra Società UISP, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici. In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.

Con l’entrata in vigore dei nuovi programmi, per questo anno sportivo 2018/2019, non ci saranno vincoli nei passaggi di categorie.

Le ginnaste della cat. UISP TERZA SPECIALITA’ possono passare alla terza categoria individuale perché categoria che si basa su 4 attrezzi.

TABELLE SUDDIVISIONE DI ETA' DELLE CATEGORIE UISP

CATEGORIE **MINI PRIMA 3 OPEN A/B, MINI PRIMA 4, PRIMA E SECONDA UISP** (campionato individuale, squadre, specialità)

ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR
8 – 10 ANNI* 2011 – 2010 – 2009	11- 13 ANNI 2008 – 2007 - 2006	14 e Successivi 2005 e precedenti

**Fino alla Seconda categoria, le ginnaste nate nel 2009 possono scegliere se gareggiare nella categoria allieve oppure junior, mentre le ginnaste nate nel 2006 possono scegliere se gareggiare nella categoria junior oppure senior. Una volta iscritte in una categoria permangono in quella senza possibilità di cambiare.*

CATEGORIA **TERZA UISP** (campionato individuale, squadre, specialità)

ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR
8 – 10 ANNI 2011 – 2010 - 2009	11- 13 ANNI 2008 – 2007 - 2006	14 e successive 2005 e precedenti

CATEGORIE **QUARTA e QUINTA UISP** (campionato individuale e specialità)

JUNIOR	SENIOR
8- 12 ANNI 2011 - 2007	13 e successive 2006 e precedenti

CATEGORIE **SESTA D** (campionato individuale e specialità) e **SESTA C**

JUNIOR	SENIOR
8- 15 ANNI 2011 - 2004	16 e successive 2003 e precedenti

CATEGORIA **SESTA A/B**

Classifica UNICA

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, e anche le ginnaste tesserate in altri Enti Promozionali Sportivi, purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.*
- *I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla UISP.*

Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento al Codice UISP GAF oppure al Codice Internazionale dei Punteggi FGI. 2017/2020 con le successive variazioni.

- ***Sono considerate AGONISTE e possono gareggiare nei Campionati Provinciali, Regionali, Interregionali 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.***
- ***Ogni anno saranno controllate le classifiche regionali per confermare l'ammissione ai Campionati Nazionali UISP GAF delle ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Regionali, Interregionali UISP Ginnastiche individuali, di squadra e specialità.***
- ***Per i passaggi di categoria relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAF, si ricorda che per questo anno sportivo 2018/2019, con l'entrata in vigore dei nuovi programmi, non ci sono vincoli sui passaggi di categoria.***

Responsabile Nazionale UISP Settore Gaf Giuliana Bompadre

Coordinatrice Nazionale dei Settori UISP Paola Morara

Definitivo PROGRAMMA GAF 2018-2022
ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE

Categoria	VOLTEGGIO (MINI 3 OPEN A)	PARALLELE ASIMMETRICHE (MINI 3 OPEN B)	TRAVE BASSA	SUOLO Diagonale o linea lunga 16 mt
MiniPrima3 UISP Open A e B Utilizzare Elementi del Cdp FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022 *** ** <u>un elem. può soddisfare più di una EC</u> *** ** Penalità da Codice UISP	Salti (a scelta) Punti 4: <ul style="list-style-type: none"> • Verticale con repulsione • ruota • Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana Punti 5: <ul style="list-style-type: none"> • Ruota kasamatsu • Presalto rotonda pennello (arrivo sulla pedana) • Rondata • ribaltata tappetoni: allieve h. 60cm junior h. 60/80 cm senior 80 cm	EC richieste 0,5 ciascuna 1) Entrata libera 2) ½ giro sopra lo staggio 3) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate 4) Eseguire 2 elementi differenti codificati min. A 5) Uscita Codificata La UISP codifica come elementi di VD A: -Infilata ad 1 gamba IN PRESA POPLITEA -Giro dietro con 1 gamba infilata tesa -Giro avanti con 1 gamba infilata tesa ❖ NB lavoro su 1 staggio	EC richieste – 0,5 ciascuna 1) Entrata 2) ½ giro su 2 piedi 3) Serie ginnica di 2 salti differenti (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG) 4) eseguire un elemento acrobatico sopra oppure in entrata 5) eseguire un salto ginnico di grande ampiezza 6) seguire un elemento di tenuta (2") a scelta (squadra, candela, staccata, ponte...e tutti gli elementi presenti nel CdP UISP) 7) uscita (Es. durata min. 50" max 1' 30")	EC richieste – 0,5 ciascuna 1) ½ giro su 2 avampiedi 2) Serie ginnica diretta 3) Serie ginnica indiretta 4) Eseguire un salto di grande ampiezza 5) Eseguire una linea acrobatica diretta minimo di 2 elementi differenti 6) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro) 7) Eseguire una serie mista di 3 elementi differenti (acro+ginnico+acro) oppure (ginnico+acro+ginnico) (Es. durata min. 50" max 1' 30")
RICHIESTA ELEMENTI:	2 Salti uguali o differenti Classifica: vale il migliore	2 Elementi Differenti Codificati A	6 ELEMENTI Differenti Codificati: 2 ELEMENTI ACROBATICI 2 ELEMENTI GINNICI 2 ELEMENTI A SCELTA	8 ELEMENTI Differenti Codificati: 3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA
BONUS Agli elementi verrà riconosciuto un valore massimo di p. 0.20 (B)	Esecuzione di 2 salti differenti, di cui almeno 1 scelto tra quelli da punti 5,00 Bonus p. 0.50	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max2) presenti nell'esercizio, presi dal Codice Uisp o CdP FIG GAF aggiornato.	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max2) presenti nell'esercizio, presi dal Codice Uisp o CdP FIG GAF aggiornato	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max2) presenti nell'esercizio, presi dal Codice Uisp o CdP FIG GAF aggiornato.
TRAMPOLINO	MINI3 OPEN A Successione salti a scelta (Partenza da fermi sul trampolino)	BONUS OPEN A	MINI 3 OPEN B Salti a scelta (Panche+Trampolino)	BONUS OPEN B
	Successione Punti 4 : 2pennelli 2raccolti 2enjambeè sul posto 1pennello con ½ giro (180°) con arrivo sul tappetone Successione Punti 5 2pennelli 2raccolti 2salti carpiati divaricati 1 ginnico (escluso pennello) con rotazione 180° e arrivo sul tappetone	BONUS OPEN A (p. 0,50) Nella successione dei salti da p.5,00 il salto ginnico in uscita deve essere eseguito con rotazione di 360°	Salti Punti 4 - Verticale con repulsione - Ruota - Tuffo Capovolta Salti Punti 5 (con appoggio delle mani su tappeto supplementare h 20 cm) - rotonda - ribaltata - Kippe di testa -Flic (partenza sul trampolino, da fermi o con rimbalzo, senza tappeto supplementare)	Esecuzione di 2 salti uguali o differenti. Classifica: vale il migliore BONUS OPEN B (p. 0,50): Esecuzione di 2 Salti differenti da p. 5,00

Definitivo PROGRAMMA GAF 2018-2022
ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE

Categoria: MINI PRIMA 4 UISP Classifica Generale Classifica Specialità	VOLTEGGIO	PARALLELE ASIMMETRICHE Lavoro su uno staggio	TRAVE BASSA h 50cm	SUOLO esercizio sulla linea o sulla diagonal lunga 16 mt
<p>Utilizzare Elementi del Cdp FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022</p> <p align="center">*** **</p> <p><u>un elem. può soddisfare più di una EC</u></p> <p align="center">*** **</p> <p>Penalità da Codice UISP</p>	<p align="center"><u>Salti (a scelta)</u></p> <p>Punti 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verticale con repulsione • Ruota kasamatsu • Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana • Presalto rondana pennello (arrivo sulla pedana) <p>Punti 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presalto rondana (arrivo sulla pedana)+ spinta per arrivare supini sul materasso • Rondana • ribaltata <p>tappetoni: allieve h. 60cm junior h. 60/80 cm senior 80 cm</p>	<p align="center"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) entrata libera 2) ½ giro sopra lo staggio 3) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate 4) Eseguire 2 elementi differenti codificati minimo A 5) Uscita codificata <p>La UISP codifica come elementi di VD A: -Infilata ad 1 gamba IN PRESA POPLITEA -Giro dietro con 1 gamba infilata tesa -Giro avanti con 1 gamba infilata tesa</p>	<p align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Entrata 2) ½ giro su 2 piedi + tenere relevè 2” 3) Serie ginnica di 2 salti differenti (presi dal Cdp UISP oppure Cdp FIG) 4) eseguire un elemento acrobatico sopra oppure in entrata 5) eseguire un salto ginnico di grande ampiezza 6) seguire un elemento di tenuta a scelta (squadra, candela, staccata, ponte...e tutti gli elementi presenti nel Cdp UISP) 7) uscita <p align="center">(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</p>	<p align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ½ giro con gamba libera tesa oppure in passo (posizione gamba libera) 2) Serie ginnica diretta 3) Serie ginnica indiretta 4) Eseguire un salto di grande ampiezza 5) Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi differenti uniti insieme 6) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro) 7) Eseguire una serie mista di minimo 2 elementi <p align="center">(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</p>
<p>Richiesta Elementi:</p>	<p><u>2 Salti uguali o differenti</u></p> <p><u>Classifica: vale il migliore</u></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>BONUS Agli elementi verrà riconosciuto un valore Massimo di p. 0.20 (B)</p>	<p>Esecuzione di 2 salti differenti da punti 5,00</p> <p align="center">BONUS P. 0.50</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 2) presenti nell’esercizio, presi da Codice Uisp o FIG GAF aggiornato</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max2) obbligatoriamente ginnici E acrobatici presenti nell’esercizio, presi da Codice Uisp o FIG GAF agg.</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max2) obbligatoriamente ginnici E acrobatici presenti nell’esercizio, presi da Codice Uisp o FIG GAF agg.</p>

Definitivo PROGRAMMA GAF 2018-2022
ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE

Categoria: PRIMA UISP Classifica Generale Classifica Specialità	VOLTEGGIO	PARALLELE ASIMMETRICHE Lavoro su uno staggio	TRAVE BASSA h cm50	SUOLO Esercizio sulla linea o diagonale lunga 16 mt
<p>Utilizzare Elementi del CdP FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022</p> <p align="center">*** **</p> <p><u>un elem. può soddisfare più di una EC</u></p> <p align="center">*** **</p> <p>Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.</p> <p align="center">*** **</p> <p>Penalità da Codice UISP</p>	<p align="center"><u>Salti (a scelta)</u></p> <p>Punti 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presalto rondata (arrivo sulla pedana)+ spinta per arrivare supini sul materasso <p>• Ruota kasamatsu</p> <p>Punti 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rondata • Ribaltata • Salto avanti raccolto • Rondata flic <p>tappetoni: allieve h. 60cm junior h. 60/80 cm senior 80 cm</p>	<p align="center"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) entrata libera 2) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate 3) Eseguire 3 elementi differenti codificati minimo A 4) Uscita codificata <p>La UISP codifica come elementi di VD A: -Infilata ad 1 gamba IN PRESA POPLITEA -Giro dietro con 1 gamba infilata tesa -Giro avanti con 1 gamba infilata tesa</p> <p>Uscita Codificata A: fioretto – guizzo</p> <p>Uscita Codificata B: (salto in 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 align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Entrata 2) ½ giro su 1 piede+ ½ su 2 piedi 3) Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG) 4) eseguire un elemento acrobatico scelto tra verticale, ruota, ponte+ rovesciata, tic-tac, rovesciate avanti , rovesciate indietro 5) eseguire elemento B (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG) 6) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione 7) uscita codificata (CdP UISP / CdP FIG) <p align="center">(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</p>	<p align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) piroetta 360° (posizione gamba libera) 2) Serie ginnica diretta 3) Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza 4) Eseguire una linea acrobatica di 2 elementi differenti uniti insieme 5) Eseguire un elemento con fase di volo (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG)* 6) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro) 7) Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi DIFFERENTI 8) Eseguire una serie mista <p align="center">*elementi con fase di volo: rondata, ribaltata, flic avanti, flic indietro e Kippe di Testa</p> <p align="center">(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</p>
<p>RICHIESTA ELEMENTI:</p>	<p>2 <u>Salti uguali o differenti</u></p> <p><u>Classifica: vale il migliore</u></p>	<p>3 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>BONUS</p>	<p><u>Esecuzione di 2 salti differenti da p. 5,00</u></p> <p>BONUS P. 0.50</p>	<p><u>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 3) presenti nell’esercizio, presi da Codice Uisp o FIG GAF aggiornato</u></p>	<p><u>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 3) obbligatoriamente ginnici E acrobatici presenti nell’esercizio, presi da Codice Uisp o FIG GAF agg.</u></p>	<p><u>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 3) obbligatoriamente ginnici E acrobatici presenti nell’esercizio, presi da Codice Uisp o FIG GAF agg.</u></p>

Definitivo PROGRAMMA GAF 2018-2022
ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE

Categoria SECONDA UISP Classifica Generale Classifica Specialità	VOLTEGGIO	PARALLELE ASIMMETRICHE Lavoro su 2 staggi	TRAVE BASSA h cm 50 ALTA h cm125 (Es. durata min. 50" max 1' 30")	SUOLO Esercizio sulla diagonale, sulla linea o sul quadrato con le direzioni (Es. durata min. 50" max 1' 30")
<p>Utilizzare Elementi del CdP FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022</p> <p align="center">*** **</p> <p>Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.</p> <p align="center">*** **</p> <p><u>un elem. può soddisfare più di una EC</u></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"> • <u>Punti 5 (gruppo 1)</u> • rondata • rondata flic • <u>Punti 5 (gruppo 2)</u> • Ribaltata • Ribaltata con ½ giro <p>cabone: altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa allieve h.80cm junior h. 80 cm/1,00 m senior 1,00 m</p> <p>Tavola: h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF 2013 agg</p>	<p align="center"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Entrata libera 2) Tempo di kippe (SI oppure SS) 3) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate 4) Eseguire 4 elementi differenti codificati minimo A 5) Uscita codificata minimo A eseguita dallo staggio SS (fioretto – guizzo) <p>La UISP codifica come elementi di VD A: -Infilata ad 1 gamba TESA -Giro avanti con 1 gamba infilata tesa -Giro dietro con 1 gamba infilata tesa</p> <p>La UISP codifica come elementi di VD B: -mezza volta</p>	<p align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Entrata 2) ½ giro su 1 piede+ ½ sull'altro piede 3) Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG) 4) Eseguire A SCELTA: <u>un elemento acrobatico</u> scelto tra: verticale 2", ruota, ponte+ rovesciata, tic-tac, rovesciate avanti, capovolta dietro alla verticale, rovesciate indietro, verticale d'impostazione, verticale+ capovolta av, 5) Eseguire A SCELTA: <u>un elemento ginnico</u> scelto tra: pennello con ½ giro (180°), salto raccolto con ½ giro (180°), enjambeè, cosacco 6) eseguire elemento B (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG) 7) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (sopra oppure in uscita) 8) uscita codificata (CdP UISP / CdP FIG) 	<p align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) piroetta 360° (posizione gamba libera) 2) Serie ginnica diretta 3) Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza 4) Eseguire una linea acrobatica di 2 elementi differenti uniti insieme 5) Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi 6) Eseguire un elemento acrobatico con fase di volo (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG)* 7) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro) 8) Eseguire una serie mista <p>*elementi con fase di volo: rondata, ribaltata, flic avanti, flic indietro e Kippe di Testa</p>
<p>RICHIESTA ELEMENTI:</p>	<p>2 Salti differenti presi uno da <u>ogni gruppo</u> Classifica: Media dei 2 salti</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">BONUS</p>	<p>Esecuzione di 2 salti differenti</p> <p align="center">BONUS p. 0.50</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 3) presenti nell'esercizio, presi da Codice Uisp o FIG GAF aggiornato</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 4) obbligatoriamente ginnici E acrobatici presenti nell'esercizio presi, da Codice Uisp o FIG GAF agg.</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 4) obbligatoriamente ginnici E acrobatici presenti nell'esercizio, presi da Codice Uisp o FIG GAF agg.</p>

Definitivo PROGRAMMA GAF 2018-2022
ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE

Categoria TERZA UISP Classifica Generale Classifica Specialità	VOLTEGGIO	PARALLELE ASIMMETRICHE Lavoro su 2 staggi	TRAVE ALTA (h cm125) (Es. durata min. 50" max 1' 30")	SUOLO Eserizio sul quadrato con le direzioni (Es. durata min. 50" max 1' 30")
<p>Utilizzare Elementi del CdP FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022</p> <p align="center">*** **</p> <p>un elem. può soddisfare più di una EC</p> <p align="center">*** **</p> <p>Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.</p> <p align="center">*** **</p> <p>Penalità da Codice UISP</p>	<p align="center"><u>Salti (a scelta)</u></p> <p><u>Gruppo 1 p. 5,00</u></p> <ul style="list-style-type: none"> rondata <p><u>Gruppo 2 p. 5,00</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ribaltata <p>Volteggi per il Bonus: da CdP FIG GAF 2017-2020 VD da p. 2,40 a p. 2,80 (con esclusione di rondata e ribaltata) vedere annotazioni</p> <p>clubone: altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa</p> <p>allieve h.80cm junior h. 80cm/1,00 m senior h1,00 m</p> <p>Tavola: h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF agg</p>	<p align="center"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Entrata codificata Tempo di kippe (SI oppure SS) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate minimo all'orizzontale Eseguire 5 elementi differenti codificati minimo A Eseguire salita SS con elemento minimo kippe 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) <p>La UISP codifica elementi di VD A:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Infilata ad 1 gamba tesa -Giro dietro con 1 gamba infilata tesa -Giro avanti con 1 gamba infilata tesa <p>La UISP codifica elementi di VD B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mezza volta 	<p align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Entrata codificata Piroetta 360° Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG) Eseguire A SCELTA: un elemento acrobatico scelto tra: verticale 2", ruota, tic-tac, rovesciata avanti , rovesciata indietro, capovolta dietro alla verticale, verticale d'imp., verticale+capovolta av Eseguire A SCELTA: un elemento ginnico 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° Eseguire elemento B (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (sopra oppure in uscita) uscita codificata (CdP UISP / CdP FIG) 	<p align="center"><u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> piroetta 360° (posizione gamba libera) Serie ginnica diretta Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza Eseguire una linea acrobatica di 2 elementi differenti di cui almeno 1 preparatorio* preso/i dal CdP Uisp o FGI in vigore Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi differenti scelti dal Codice UISP o dal CdP FIG in vigore Eseguire un elemento con fase di volo senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG) eseguito anche singolarmente Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro) Eseguire una serie mista *elementi preparatori (elementi con fase di volo e arrivo su due piedi): rondata, ribaltata, flic indietro, flic avanti
<p>RICHIESTA ELEMENTI:</p>	<p>2 Salti differenti</p> <p>Classifica: Media dei 2 salti</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>BONUS</p>	<p>Esecuzione di un salto appartenente al gruppo strutturale differente rispetto a quello presentato da p. 5.00</p> <p>BONUS P. 0.50</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 3), presenti nell'esercizio presi dal Codice Uisp o FIG GAF aggiornato</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 4), obbligatoriamente ginnici E acrobatici presenti nell'esercizio, presi dal Codice Uisp o FIG GAF agg.</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 4), obbligatoriamente ginnici E acrobatici presenti nell'esercizio, presi dal Codice Uisp o FIG GAF aggiornato</p>

Definitivo PROGRAMMA GAF 2018-2022
ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE

Categoria: QUARTA UISP Classifica Generale Classifica Specialità	VOLTEGGIO	PARALLELE ASIMMETRICHE Lavoro su 2 staggi.	TRAVE ALTA (hcm125) durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	SUOLO durata esercizio min. 50", max 1'e 30"
<p>Gli Elementi da utilizzare sono solo quelli del CdP GAF FIG 2017-2020</p> <p align="center">*** **</p> <p><u>un elem. può soddisfare più di una EC</u></p> <p align="center">*** **</p> <p>Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.</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 align="center"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></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 align="center"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <p>1 - EC SG di 2 elem. ginnici differenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° (<i>sagittale o laterale</i>) 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"><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <p>1 -EC una combinazione di 2 piroette differenti (minimo di 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 (<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>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 si possono eseguire elementi acrobatici.</p>
<p>RICHIESTA ELEMENTI:</p>	<p>Esecuzione di 2 salti uguali o differenti. Classifica: vale il migliore</p>	<p>6 Elementi Differenti Codificati: 5 Elementi + 1 Uscita</p>	<p>6 ELEMENTI Differenti Codificati: 2 ELEMENTI ACROBATICI 2 ELEMENTI GINNICI 2 ELEMENTI A SCELTA</p>	<p>8 ELEMENTI Differenti Codificati: 3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA</p>
<p>BONUS</p>	<p>NO BONUS</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B presenti nell'esercizio, presi dal CdP FIG GAF aggiornato</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B, a scelta ginnici E acrobatici, presenti nell'esercizio presi dal CdP FIG GAF aggiornato</p>	<p>Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B, a scelta ginnici E acrobatici, presenti nell'esercizio presi dal CdP FIG GAF aggiornato</p>

Definitivo PROGRAMMA GAF 2018-2022

ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE

Cateroria: QUINTA UISP Classifica Generale Classifica Specialità	VOLTEGGIO	PARALLELE ASIMMETRICHE	TRAVE ALTA h cm 125 durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	SUOLO durata esercizio min. 50", max 1'e 30"
<p>Gli Elementi da utilizzare sono solo quelli del CdP GAF FIG 2017-2020</p> <p>**** **</p> <p>Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.</p> <p>**** **</p> <p><u>un elem. può soddisfare più di una EC</u></p> <p>*** **</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><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></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><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <p>1 - EC SG di 2 elem. ginnici differenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° (<i>sagittale o laterale</i>) 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 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 laterale</p> <p>6-EC uscita acrobatica CODIFICATA minimo di valore B scelta dal CdP FIG agg GAF 2017-2020</p>	<p><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <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 <u>differente direzione avanti/laterale - dietro</u> Deve essere soddisfatta con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito in una linea acrobatica.</p> <p>4-EC <u>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, four chainé), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata.</u></p> <p>5 – EC una combinazione di 2 piroette differenti (minimo 360°)</p> <p>6-EC <u>Uscita:</u> 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>
RICHIESTA ELEMENTI:	Esecuzione di 2 salti uguali o differenti. Classifica: vale il migliore	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
BONUS	NO BONUS	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B presenti nell'esercizio, presi dal CdP FIG GAF aggiornato	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B, a scelta ginnici E acrobatici, presenti nell'esercizio presi dal CdP FIG GAF aggiornato	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B, a scelta ginnici E acrobatici, presenti nell'esercizio presi dal CdP FIG GAF aggiornato

Definitivo PROGRAMMA GAF 2018-2022

ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE

Categoria SESTA Categoria D Codice Facilitato Classifica Generale Classifica Specialità	VOLTEGGIO	PARALLELE ASIMMETRICHE	TRAVE ALTA h cm125 durata esercizio max 1'e 30"	SUOLO 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>valore CdP GAF 2017- 2020 FIG agg.</p> <p>Tavola h. 1,25 m</p> <p>Per tutti i salti eseguiti viene assegnato il valore massimo di p. 3,30.</p>	<p>Esercizio corto Nota E massimo di: 10.00 P. con 6 elem. fatti 6.00 P. con 5 elem. 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 – ok giro avanti/dietro con 2 gambe infilate)</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 – p. 0,50 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</i> <i>di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour</i> <i>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> <p>3 EC – p. 0,50 una linea acrobatica (di lavoro dietro) minimo di 2 elementi</p> <p>4 EC – p. 0,50 Un salto con avv. minimo 180° sull'AL</p> <p>5 EC – p. 0,50 3 salti differenti all'interno dell'esercizio</p>
<p>RICHIESTA ELEMENTI:</p>	<p>Esecuzione di 2 salti anche differenti.</p> <p>Classifica: Vale il migliore.</p>	<p>Somma dei 5 elementi di valore più alto + uscita <u>totale 6 elementi</u></p>	<p>Somma degli 8 ELEMENTI di maggior valore (inclusa l'uscita): <u>3 ELEMENTI ACROBATICI</u> <u>3 ELEMENTI GINNICI</u> <u>2 ELEMENTI A SCELTA</u></p>	<p>Somma degli 8 ELEMENTI di maggior valore (inclusa l'uscita): 3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA</p>

Definitivo PROGRAMMA GAF 2018-2022
ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE

Categoria SESTA C Codice Modificato Classifica Generale	VOLTEGGIO	PARALLELE ASIMMETRICHE	TRAVE ALTA durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	SUOLO durata esercizio min. 50", max 1'e 30"
<p>Valore di partenza: somma delle difficoltà presentate + EC soddisfatte</p> <p align="center">*** **</p> <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>Tavola h. 1,25 m</p> <p>Per tutti i salti il valore è quello indicato sul CdP GAF 2017-2020.</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 (differente 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> 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 con volo* (Elementi con volo con o senza appoggio della mani) 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 acrobatico 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 & 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>
RICHIESTA ELEMENTI:	Esecuzione di 1 salto a scelta.	Somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita <u>totale 8 elementi</u>	Somma degli 8 ELEMENTI di maggior valore (inclusa l'uscita): 3 ELEMENTI ACROBATICI 3 ELEMENTI GINNICI 2 ELEMENTI A SCELTA	Somma degli 8 ELEMENTI di maggior valore (inclusa l'uscita): 3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA

Categoria Sesta – Campionato A/B

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