

TABELLA D'ETÀ

2025 - 2026

PULCINE	ALLIEVE A	ALLIEVE B	ALLIEVE C	JUNIOR A	JUNIOR B	JUNIOR C	SENIOR A	SENIOR B	SENIOR C
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2021 ▪ 2020 ▪ 2019 ▪ 2018 *[8 ANNI NON COMPIUTI] 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2018* [8 ANNI COMPIUTI] ▪ 2017 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2015 ▪ 2016 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2013 ▪ 2014 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2012 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2011 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2010 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2009 ▪ 2008 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2007 ▪ 2006 ▪ 2005 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2004 E PRECEDENTI

▪ 2026 - 2027

PULCINE	ALLIEVE A	ALLIEVE B	ALLIEVE C	JUNIOR A	JUNIOR B	JUNIOR C	SENIOR A	SENIOR B	SENIOR C
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2022 ▪ 2021 ▪ 2020 ▪ 2019 *[8 ANNI NON COMPIUTI] 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2019* [8 ANNI COMPIUTI] ▪ 2018 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2016 ▪ 2017 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2015 ▪ 2014 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2013 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2012 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2011 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2010 ▪ 2009 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2008 ▪ 2007 ▪ 2006 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2005 E PRECEDENTI

▪ 2027 - 2028

PULCINE	ALLIEVE A	ALLIEVE B	ALLIEVE C	JUNIOR A	JUNIOR B	JUNIOR C	SENIOR A	SENIOR B	SENIOR C
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2023 ▪ 2022 ▪ 2021 ▪ 2020 *[8 ANNI NON COMPIUTI] 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2020* [8 ANNI COMPIUTI] ▪ 2019 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2018 ▪ 2017 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2015 ▪ 2016 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2014 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2013 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2012 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2010 ▪ 2011 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2009 ▪ 2008 ▪ 2007 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2006 E PRECEDENTI

CHI PUÒ GAREGGIARE IN UISP?

TUTTE LE SOCIETÀ POSSONO PARTECIPARE AI CAMPIONATI UISP!

ECCO LE CATEGORIE D'INGRESSO IN BASE AL PERCORSO DELLE GINNASTE AL DI FUORI DELLA UISP.

SI RICORDA CHE È SEMPRE POSSIBILE SALIRE DI CATEGORIA, MA NON SCENDERE DI CATEGORIA SALVO RICHIESETE SPECIALI PER INFORUNIO.

CATEGORIA	ALTRI ENTI	FGI SILVER	FGI GOLD INDIVIDUALE	FGI GOLD A SQUADRE
MINI 1	sì	NO	NO	NO
MINI 2	sì	NO	NO	NO
MINI 3	sì	NO	NO	NO
MINI 4	sì	LA/LA3 B/A – LB/LB3 B	NO	NO
PRIMA	sì	LB/LB3 A – LC/LC3 B	NO	NO
SECONDA	sì	LC/LC3 A – LD/LD3 B	A1	GOLD 3A - GOLD 3B
TERZA	sì	LD/LD3 A	A2	GOLD 2
QUARTA	sì	LE/LE3 B	A3	GOLD 1
QUINTA	sì		A4 – A5	GOLD STAR
SESTA D	sì	LE/LE3 A		
SESTA C	sì			SERIE C
SESTA A/B	sì		JUNIOR - SENIOR	SERIE A – SERIE B

PASSAGGI DI CATEGORIA

- **Tutte le ginnaste che si sono classificate nei primi 5 posti nei Campionati Nazionali UISP individuali in una classifica con minimo 10 ginnaste, sono obbligate a passare di categoria per l'anno sportivo successivo. Questo fino alla 2^a categoria compresa;**
- **Tutte le ginnaste che si sono classificate nei primi 3 posti nei Campionati Nazionali UISP individuali in una classifica con minimo 10 ginnaste, sono obbligate a passare di categoria per l'anno sportivo successivo. Questo dalla 3^a categoria compresa in poi;**
- **Tutte le ginnaste che si sono classificate nei primi 5 posti nei Campionati Nazionali UISP specialità in una classifica con minimo 10 ginnaste per attrezzo, sono obbligate a passare di categoria per l'anno sportivo successivo. Questo fino alla 2^a categoria compresa;**
- **Tutte le ginnaste che si sono classificate nei primi 3 posti nei Campionati Nazionali UISP specialità in una classifica con minimo 10 ginnaste per attrezzo, sono obbligate a passare di categoria per l'anno sportivo successivo. Questo dalla 3^a categoria compresa in poi;**

PROGRAMMA GAF UISP 2025 - 2028

TUTTE LE CATEGORIE SONO NON COMPETITIVE PER LE ATLETE AL DI SOTTO DEGLI OTTO ANNI

TUTTE LE CATEGORIE SONO COMPETITIVE PER LE ATLETE AL DI SOPRA DEGLI OTTO ANNI CON CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO

FAQ COMPOSIZIONE ESERCIZI

TUTTE LE CATEGORIE:

- GLI ABBUONI SONO ASSEGNATI SE ESEGUITI SENZA CADUTA;
- **INDIVIDUALE:**
 - ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR PER LE CATEGORIE FINO ALLA 5[^];
 - JUNIOR E SENIOR PER LE CATEGORIE LA SESTA D E SESTA C;
 - CLASSIFICA UNICA PER LA CATEGORIA A/B;
 - LE GINNASTE ISCRITTE AL CAMPIONATO INDIVIDUALE NON POTRANNO PARTECIPARE AL CAMPIONATO DI SPECIALITÀ. DOVRANNO QUINDI RIMANERE NELLA CATEGORIA ISCRITTA, POTRANNO SOLAMENTE SALIRE DI CATEGORIA DURANTE L'ANNO SPORTIVO, E SOLO IN QUEL CASO PASSARE IN SPECIALITÀ, MA NON È POSSIBILE RETROCEDERE.
- **SPECIALITÀ:**
 - LA SPECIALITÀ PARTE DALLA CATEGORIA MINI 3;
 - LE GINNASTE ISCRITTE A QUESTO CAMPIONATO POSSONO PORTARE AL MASSIMO 3 ATTREZZI, ECCETTO LA MINI 3 DOVE POTRANNO ESSERE MASSIMO 2 GLI ATTREZZI DI SPECIALITÀ;
 - ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR PER LE CATEGORIE FINO ALLA 5[^];
 - LE GINNASTE ISCRITTE ALLA SPECIALITÀ POTRANNO SALIRE DI CATEGORIA SPOSTANDOSI NEL CAMPIONATO INDIVIDUALE UNA SOLA VOLTA NELL'ANNO SPORTIVO. NON È POSSIBILE RETROCEDERE DI CATEGORIA;
- **SQUADRE:**
 - LA PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO DI SQUADRA È APERTA A TUTTI, POSSONO PARTECIPARE ANCHE CHI GAREGGIA NEL CAMPIONATO INDIVIDUALE O SPECIALITÀ;
 - LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;
 - LA CLASSIFICA VERRÀ STILATA AL MEGLIO DI 3 ATTREZZI SU 4: VERRÀ SCARTATO L'ATTREZZO PEGGIORE, ECCETTO PER LA MINI 3;
 - LA CLASSIFICA È DATA DALLA SOMMA DEI 2 MIGLIORI PUNTEGGI AD OGNI ATTREZZO;
 - POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI DUE PUNTEGGI;
 - LE CATEGORIE SONO: ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR;
 - SI PUÒ METTERE AL MASSIMO UNA GINNASTA DELLA FASCIA DI ETÀ INFERIORE NELLA SQUADRA DI FASCIA DI ETÀ SUPERIORE. ES: UNA ATLETA ALLIEVA PUÒ GAREGGIARE NELLA SQUADRA JUNIOR – UN'ATLETA JUNIOR PUÒ GAREGGIARE NELLA SQUADRA SENIOR;
 - IL CAMPIONATO DI SQUADRE SARÀ PROPOSTO PER LE SEGUENTI CATEGORIE: MINI 3A – MINI 3B – MINI 3A+B - MINI 4 – PRIMA – SECONDA – TERZA+QUARTA – QUINTA+SESTA
 - PER LE CATEGORIE TERZA+QUARTA SI SEGUIRÀ IL PROGRAMMA DI TERZA, PER LE SQUADRE QUINTA+SESTA SI SEGUIRÀ IL PROGRAMMA DI SESTA D
 - NELLE GARE DI SQUADRA È POSSIBILE SALIRE DI UNA CATEGORIA RISPETTO ALLA GARA INDIVIDUALE O DI SPECIALITÀ, MA NON SCENDERE, QUESTO VALE PER TUTTE LE CATEGORIE;
 - I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI: SE UNA SOCIETÀ PORTA PIÙ DI UNA SQUADRA NELLA STESSA CATEGORIA, LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE SEMPRE DAGLI STESSI COMPONENTI. È POSSIBILE AGGIUNGERE NUOVI COMPONENTI ALLE SQUADRE.
 - NON È POSSIBILE MODIFICARE LA COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE AD ISCRIZIONE EFFETTUATE E TERMINATE

- IL VALORE DI PARTENZA SI CALCOLA SOMMANDO TUTTE LE EC ESEGUITE, QUINDI MASSIMO 3.50 PT PER OGNI CATEGORIA, PIÙ IL VALORE DEGLI ELEMENTI RICHIESTI SU OGNI ATTREZZO. ESEMPIO: MINI 4 TRAVE
 $EC=7$ ESEGUITE = $3.50 + ELEMENTI = 2$ ACRO + 2 GINNICI + 2 A SCELTA = $3 A + 3 B = 0.3+0.6=0.9$ VD= $3.5+0.9=4.40$;
- GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE PRESI SOLO ED ESCLUSIVAMENTE DAL CODICE UISP GAF;
- IN OGNI ATTREZZO È POSSIBILE UTILIZZARE MASSIMO 1 ELEMENTO DELLA COLONNA SUCCESSIVA E PRENDERÀ SEMPRE IL VALORE MASSIMO DELLA CATEGORIA IN CUI SI GAREGGIA;

DALLA TERZA ALLA QUINTA CATEGORIA:

- IL VALORE DI PARTENZA SI CALCOLA SOMMANDO TUTTE LE EC ESEGUITE, QUINDI MASSIMO 3.50 PT PER OGNI CATEGORIA, PIÙ IL VALORE DEGLI ELEMENTI RICHIESTI SU OGNI ATTREZZO;
- GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE PRESI SOLO ED ESCLUSIVAMENTE DAL CDP FIG 25-28, AD ECCEZIONE DI UN ELEMENTO A PARALLELE;

SESTA CATEGORIA:

- SI UTILIZZA SOLO ED ESCLUSIVAMENTE IL CODICE DEI PUNTEGGI GAF FIG 2025-2028

VOLTEGGIO:

- L'ALTEZZA DEL VOLTEGGIO NON È MODIFICABILE;
- I SALTI PRESI DALLA RONDATA IN PEDANA HANNO L'OBBLIGO DELL'UTILIZZO DEL PARAPEDANA E DEL TAPPETINO POSIZIONATO PRIMA DELLA PEDANA, ALTRIMENTI IL SALTO VERRÀ VALUTATO NULLO;

PARALLELE:

- È POSSIBILE SALIRE SULLO STAGGIO SUPERIORE SOLAMENTE CON GLI ELEMENTI CODIFICATI;
- LA TOLLERANZA PER L'AMPIEZZA DEGLI SLANCI È DI 10° ;

TRAVE:

- GLI ELEMENTI RIPETUTI NON PRENDONO VALORE;
- FINO ALLA 2^A CAT. GLI ELEMENTI GINNICI ESEGUITI LATERALMENTE SONO CONSIDERATI ELEMENTI DIFFERENTI;
- I SALT DI GRANDE AMPIEZZA AL DI SOTTO DEI 135° DI TOLLERANZA VERRANNO DECLASSATI DI UN VD;
- I SALT DI GRANDE AMPIEZZA AL DI SOTTO DEI 90° DI TOLLERANZA NON VERRANNO RICONOSCIUTI;
- GLI ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO POSSONO ESSERE SIA GINNICI CHE ACROBATICI;
- LE VERTICALI NON DANNO DIREZIONE;

CORPO LIBERO:

- I SALT DI GRANDE AMPIEZZA AL DI SOTTO DEI 135° DI TOLLERANZA VERRANNO DECLASSATI DI UN VD - I SALT DI GRANDE AMPIEZZA AL DI SOTTO DEI 90° DI TOLLERANZA NON VERRANNO RICONOSCIUTI;
- LE SERIE ACROBATICHE POSSONO ESSERE COMPOSTE SOLO DA ELEMENTI DAI GRUPPI STRUTTURALI 6 E 7;
- GLI ELEMENTI DEL GRUPPO STRUTTURALE 5 POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LE SERIE MISTE O SINGOLARMENTE, NON IN SERIE, E POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER SODDISFARE LE DIFFERENTI DIREZIONI RICHIESTE. ES: **CAPOVOLTA INDIETRO = OK ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO**;
- FINO ALLA SECONDA CATEGORIA NON SI POSSONO RIPETERE GLI ELEMENTI ACROBATICI PER LA COMPOSIZIONE DELLE SERIE: MINI 3 E 4: **RUOTA + RUOTA NO – RUOTA + RUOTA 1 MANO OK – 1^A CAT: RUOTA + RUOTA 1 MANO/ RUOTA + ROV. INDIETRO NO – RUOTA + RUOTA SPINTA/ROV. AVANTI + RUOTA 1 MANO OK**;
- LE SERIE MISTE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN SALTO GINNICO + UN ELEMENTO ACROBATICO, ESCLUSI GLI ELEMENTI STATICI, O VICEVERSA;
- LE SERIE GINNICHE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA SOLO SALT GINNICI;
- L'USCITA DEVE ESSERE SEMPRE ESSERE UN ELEMENTO ACROBATICO INSERITO IN UNA SERIE ACROBATICA, ECCETTO PER LA MINI 1 – 2 – 3 – 4;

MINI 1					
TRAMPOLINO		TRAVE		CORPO LIBERO	
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI TAPPETI ALTEZZA 40/50 CM CON O SENZA PANCA		BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 45” 5 ELEMENTI 1 ACRO – 1 GINNICI – 3 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC		STRISCIA FACILITANTE O NO LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON O SENZA MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 45” 5 ELEMENTI 2 ACRO – 2 GINNICI – 1 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	
<ul style="list-style-type: none"> • PT. 2.00: PENNELLO TESO • PT. 2.50: RACCOLTO • PT. 2.50: PENNELLO 180° • PT. 3.50: CAPOVOLTA • PT. 3.50: VERTICALE SENZA REPULSIONE 		<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA 2. SALTO GINNICO 3. ELEMENTO STATICO 4. CONTATTO 5. MINIMO 3 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI 6. TENUTA IN RELEVÈ 2” [ANCHE SU DUE PIEDI] 7. USCITA 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 ELEMENTO DAL GS N°5 O 6 2. SALTO GINNICO SPINTA A DUE PIEDI 3. SALTO GINNICO SPINTA A UN PIEDE 4. SERIE GINNICA DIRETTA ANCHE CON SALTU UGUALI 5. ELEMENTO GINNICO STATICO 6. COREOGRAFIA AVANTI/INDIETRO/LATERALE 7. ELEMENTO DI MOBILITÀ 	
<i>VALE IL MIGLIORE</i>		<i>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</i>		<i>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</i>	
ELEMENTI DI MOBILITÀ VALORE A [0.10]					
<ul style="list-style-type: none"> • STACCATA DX • STACCATA SX • STACCATA FRONTALE 		<ul style="list-style-type: none"> • PONTE • CESTINO • FOCETTA 		<ul style="list-style-type: none"> • SCHIACCIATINA A GB DIVARICATE 2” • CHIUSURA DEL BUSTO A GB UNITE 2” 	
				<ul style="list-style-type: none"> • IMPUGNATA TENUTA 2” AVANTI • Y TENUTA 2” • I TENUTA 2” 	

MINI 2

TRAMPOLINO		TRAVE	CORPO LIBERO	
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI TAPPETI ALTEZZA 40/50 CM CON O SENZA PANCA		BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 45" 6 ELEMENTI 1 ACRO – 2 GINNICI – 3 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	STRISCIA FACILITANTE O NO LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON O SENZA MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 45" 6 ELEMENTI 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	
<ul style="list-style-type: none"> • PT. 2.50: VERTICALE SENZA REPULSIONE • PT. 2.50: CAPOVOLTA • PT. 3.50: VERTICALE CON REPULSIONE • PT. 3.50: RUOTA 		<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA 2. SALTO GINNICO 3. ELEMENTO STATICO 4. CONTATTO 5. ELEMENTO ACROBATICO 6. TRE PASSI LATERALI 7. USCITA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 ELEMENTI DAL GS N°5 O 6 O 7 2. SALTO GINNICO SPINTA A DUE PIEDI 3. SALTO GINNICO SPINTA A UN PIEDE 4. SERIE ACROBATICA ANCHE CON DUE ELEMENTI UGUALI <u>È POSSIBILE UTILIZZARE I ROTOLAMENTI</u> 5. ELEMENTO GINNICO STATICO 6. COREOGRAFIA AVANTI/INDIETRO/LATERALE 7. ELEMENTO DI MOBILITÀ 	
VALE IL MIGLIORE		VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP		ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP
ELEMENTI DI MOBILITÀ				
VALORE A [0.10]				
<ul style="list-style-type: none"> • STACCATA DX • STACCATA SX • STACCATA FRONTALE 	<ul style="list-style-type: none"> • PONTE • CESTINO • FOCETTA 	<ul style="list-style-type: none"> • SCHIACCIATINA A GB DIVARICATE 2" • CHIUSURA DEL BUSTO A GB UNITE 2" 	<ul style="list-style-type: none"> • IMPUGNATA TENUTA 2" AVANTI • Y TENUTA 2" • I TENUTA 2" 	

MINI 3 A

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI ALTEZZA TAPPETI 60 CM IN PIANO PER TUTTE LE CATEGORIE	BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 60" ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP 5 ELEMENTI + USCITA 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	STRISCIA FACILITANTE O NO - LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 60" ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP 5 ELEMENTI + USCITA 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
<ul style="list-style-type: none"> PT. 2.00: PENNELLO RACCOLTO PT. 2.50: VERTICALE SENZA REPULSIONE PT. 2.50: CAPOVOLTA PT. 3.50: VERTICALE CON REPULSIONE PT. 3.50: RUOTA 	<ol style="list-style-type: none"> ENTRATA SERIE GINNICA CON DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI ELEMENTO STATICO PIVOT ELEMENTO ACROBAGICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE USCITA CODIFICATA 	<ol style="list-style-type: none"> ELEMENTO ACROBAGICO AVANTI ELEMENTO ACROBAGICO INDIETRO ELEMENTO ACROBAGICO LATERALE SERIE GINNICA INDIRETTA PIVOT SERIE MISTA ACROBAGICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA
MEDIA DEI DUE SALTU	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP
ABBUONO + 0,50: ESECUZIONE DI DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI DI CUI ALMENO UNO DA PUNTI 3.50	ABBUONO + 0,50: SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA MINIMO 90°	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBAGICA

MINI 3 B

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
LAVORO SU UNO STAGGIO 4 ELEMENTI RICHIESTI [3+1 USCITA] PRESI DAL CDP UISP UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 60" ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP 5 ELEMENTI + USCITA 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	STRISCIA FACILITANTE O NO - LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 60" ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP 5 ELEMENTI + USCITA 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
<ol style="list-style-type: none"> ENTRATA CODIFICATA SLANCIO DIETRO GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO 4 ELEMENTI MINIMO A DAL CDP UISP MINIMO 3 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI DAL CDP UISP 1 ELEMENTO PRESO DA GS 4 O 6 USCITA CODIFICATA 	<ol style="list-style-type: none"> ENTRATA SERIE GINNICA CON DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI ELEMENTO STATICO PIVOT ELEMENTO ACROBAGICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE USCITA CODIFICATA 	<ol style="list-style-type: none"> ELEMENTO ACROBAGICO AVANTI ELEMENTO ACROBAGICO INDIETRO ELEMENTO ACROBAGICO LATERALE SERIE GINNICA INDIRETTA PIVOT SERIE MISTA ACROBAGICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA
VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [3 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP
ABBUONO + 0,50: UN ELEMENTO DI VALORE B	ABBUONO + 0,50: SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA MIN.90°	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBAGICA

MINI 4

MINI 4			
VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
<p><u>ESECUZIONI DI DUE SALTII UGUALI O DIFFERENTI ANCHE DALLO STESSO GRUPPO STRUTTURALE</u> ALTEZZA TAPPETI 60 CM IN PIANO PER TUTTE LE CATEGORIE</p>	<p>LAVORO SU UNO STAGGIO 5 ELEMENTI RICHIESTI [4+1 USCITA] PRESI DAL CDP UISP</p>	<p>BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 60"</p> <p style="text-align: center;">6 ELEMENTI [5+1 USCITA] 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA</p>	<p>STRISCIA FACILITANTE O NO - LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 60"</p> <p style="text-align: center;">6 ELEMENTI [5+1 USCITA] 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA</p>
UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC			
<p>AVANTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>PT. 2.00 VERTICALE SENZA REPULSIONE</u> • <u>PT. 2.50 VERTICALE CON REPULSIONE</u> • <u>PT. 2.50 RUOTA</u> • <u>PT. 3.50 RIBALTATA</u> • <u>PT 3.50 RONDATA</u> <p>INDIETRO</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>PT. 2.00 PRESALTO + RUOTA ARRIVO IN PEDANA FRONTALE</u> • <u>PT.2.50 RONDATA IN PEDANA + PENNELLO</u> • <u>PT.3.50 RONDATA IN PEDANA + SPINTA INDIETRO ARRIVO SUI TAPPETI</u> • <u>PT. 3.50 RONDATA IN PEDANA + PENNELLO SUI TAPPETI</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA CODIFICATA 2. SLANCIO DIETRO 3. GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO 4. 4 ELEMENTI MINIMO A DAL CDP UISP 5. MINIMO 3 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI DAL CDP UISP 6. 1 ELEMENTO PRESO DA GS 4 O 6 7. USCITA CODIFICATA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA 2. SERIE GINNICA CON DUE SALTII DIFFERENTI 3. ELEMENTO STATICO 4. PIVOT 5. ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE 6. SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE 7. USCITA CODIFICATA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI 2. ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO 3. ELEMENTO ACROBATICO LATERALE 4. SERIE GINNICA INDIRETTA 5. PIVOT 6. SERIE MISTA ACROBATICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA 7. SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA
UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC			
<i>MEDIA DEI DUE SALTII</i>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [4 + 1] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] [5+1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP [5+1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</p>
<p>ABBUONO + 0,50: <u>ESECUZIONE DI DUE SALTII DA GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI</u></p>	<p>ABBUONO + 0,50: DUE ELEMENTI DI VALORE B</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA MINIMO 90°</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA</p>

PRIMA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
<p>DUE SALTI DA GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI ALTEZZA TAPPETI 60/80 CM IN PIANO PER TUTTE LE CATEGORIE</p>	<p>LAVORO SU UNO STAGGIO O SU DUE STAGGI 6 ELEMENTI RICHIESTI [5+1 USCITA] PRESI DAL CDP UISP</p> <p>UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>BASSA ALTEZZA 50 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90”</p> <p>8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA</p> <p>UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>STRISCIA FACILITANTE LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 90”</p> <p>8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA</p> <p>UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>
<p>AVANTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> PT. 2.50 SALTO AVANTI PT 3.00 RONDATA PT. 3.50 RIBALTATA <p>INDIETRO</p> <ul style="list-style-type: none"> PT.2.50 RONDATA IN PEDANA + SPINTA INDIETRO ARRIVO SUI TAPPETI PT. 3.00 RONDATA IN PEDANA + PENNELLO SUI TAPPETI PT 3.50 RONDATA + FLIC 	<ol style="list-style-type: none"> ENTRATA CODIFICATA SLANCIO DIETRO GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO 6 ELEMENTI MINIMO A DAL CDP UISP MINIMO 4 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI DAL CDP UISP 1 ELEMENTO PRESO DA GS 4 O 6 USCITA CODIFICATA 	<ol style="list-style-type: none"> ENTRATA SERIE GINNICA CON DUE SALTI DIFFERENTI ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO PIVOT ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE USCITA CODIFICATA 	<ol style="list-style-type: none"> DUE SERIE ACROBATICHE CON ELEMENTI DIFFERENTI DA MINIMO DUE ELEMENTI ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO ELEMENTO ACROBATICO AVANTI E LATERALE SERIE GINNICA INDIRETTA CON SALTO DI GRANDE AMPIEZZA PIVOT SERIE MISTA ACROBATICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA ELEMENTO ACROBATICO CON FASE DI VOLO
<p>MEDIA DEI DUE SALTI</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</p>
<p>ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTI DIFFERENTI DI CUI ALMENO UNO DA PUNTI 3.50</p>	<p>ABBUONO + 0,50: EC 1 MINIMO C</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE MISTA ACRO + SALTO GINNICO O VICEVERSA</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA DA TRE ELEMENTI DIFFERENTI</p>

SECONDA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
<p>DUE SALTI DA GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI ALTEZZA TAPPETI 80 CM IN PIANO PER TUTTE LE CATEGORIE</p>	<p>LAVORO SU UNO O DUE STAGGI 6 ELEMENTI RICHIESTI [5+1 USCITA] PRESI DAL CDP UISP</p> <p>UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90"</p> <p>8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA</p> <p>UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>STRISCIA FACILITANTE LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – CON O SENZA DIREZIONI</p> <p>DURATA MAX 90"</p> <p>8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA</p> <p>UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>
<p>AVANTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PT. 2.50 SALTO AVANTI • PT 3.00 RONDATA • PT. 3.50 RIBALTATA <p>INDIETRO</p> <ul style="list-style-type: none"> • PT.2.50 RONDATA IN PEDANA + SPINTA INDIETRO ARRIVO SUI TAPPETI • PT. 3.00 RONDATA IN PEDANA + PENNELLO SUI TAPPETI • PT 3.50 RONDATA + FLIC 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA CODIFICATA 2. SLANCIO DIETRO SOPRA LO STAGGIO 3. GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO 4. 6 ELEMENTI MINIMO A DAL CDP UISP 5. <u>SALITA ALL'APPOGGIO SS CODIFICATO</u> 6. MINIMO 5 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI DAL CDP UISP 7. USCITA CODIFICATA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA 2. SERIE GINNICA CON DUE SALTI DIFFERENTI 3. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI E INDIETRO ESEGUITI SULLA TRAVE [NO ENTRATA E/O USCITA] 4. PIVOT 5. ELEMENTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA 6. SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE 7. USCITA CODIFICATA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. DUE SERIE ACROBATICHE CON ELEMENTI DIFFERENTI DA MINIMO DUE ELEMENTI 2. ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO 3. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI E LATERALE 4. SERIE GINNICA INDIRECTA CON SALTO DI GRANDE AMPIEZZA 5. PIVOT 6. SERIE MISTA ACROBATICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA 7. ELEMENTO ACROBATICO CON FASE DI VOLO SENZA POSA DELLE MANI
<p>MEDIA DEI DUE SALTI</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP</p>
<p>ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTI DIFFERENTI DI CUI ALMENO UNO DA PUNTI 3.50</p>	<p>ABBUONO + 0,50: ESECUZIONE EC 5</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE MISTA ACRO + SALTO GINNICO O VICEVERSA CON ELEMENTO MINIMO C</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA DA TRE ELEMENTI DIFFERENTI CON UN ELEMENTO MINIMO C</p>

TERZA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
<p>DUE SALTI UGUALI O DIFFERENTI CUBONE ALLIEVE ALTEZZA 100 CM JUNIOR/SENIOR ALTEZZA 120 CM</p> <p>TAVOLA ALLIEVE ALTEZZA 105 CM JUNIOR SENIOR 115 CM</p>	<p>LAVORO SU DUE STAGGI 5 ELEMENTI RICHIESTI [4+1 USCITA]</p> <p>UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90"</p> <p>8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA</p> <p>UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90"</p> <p>8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA</p> <p>UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>
<p>• TUTTI I SALTI PRENDONO IL VALORE DAL CODICE FIG;</p> <p>• SALTO CODIFICATI UISP:</p> <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA FLIC + AVV. 180° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (BONGIOVANNI) PT. 2.40 • RONDATA FLIC + AVV. 360° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (AMATO) PT. 3.00 <p><u>AD OGNI SALTO VERRÀ SOMMATO UN PUNTEGGIO AGGIUNTIVO DI 2 PT.</u> <u>ESEMPIO:</u> <u>RIBALTATA (CDP FIG GAF) VD 1.60 + 2.00= 3.60</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA CODIFICATA 2. 4 ELEMENTI VALORE A* 3. SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE 4. TEMPO DI KIPPE (SI O SS) 5. PASSAGGIO DALLO SB ALLO SA (OK KIPPE) 6. 1 ELEMENTO PRESO DAI GRUPPI 2 – 4 – 5 DAL CDP FIG GAF 25-28 7. USCITA CODIFICATA <p>*È POSSIBILE UTILIZZARE UN ELEMENTO DAL CDP UISP DAI GRUPPI 2 – 3 - 4. IL VALORE SARÀ UNA A = 0.10. SI RICORDA CHE SI VALUTA IN ORDINE CRONOLOGICO IL CONTEGGIO DEGLI ELEMENTI.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA CODIFICATA 2. PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO 3. SERIE GINNICA DI 2 SALTI DIFFERENTI DI CUI UNO DI GRANDE AMPIEZZA 4. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI/ LATERALE* 5. ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO* 6. ESEGUIRE UN SALTO GINNICO IN POSIZIONE LATERALE 7. USCITA CODIFICATA <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p> <p>*ENTRAMBI GLI ELEMENTI ACROBATICI RICHIESTI DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA LA TRAVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PIVOT (MIN. 360°) • SALTO GINNICO CON ROTAZIONE 360° • SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTI DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA • DUE SERIE ACROBATICHE DI ALMENO DUE ELEMENTI (UGUALI O DIFFERENTI ES. SALTO AV. +SALTO AV. O FLIC INDIETRO + FLIC INDIETRO) * • ELEMENTO ACROBATICO CON DIREZIONE INDIETRO E CON DIREZIONE AVANTI • ELEMENTO ACRO SENZA POSA DELLE MANI** • SERIE MISTA DI DUE ELEMENTI** <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p> <p>** (ELEMENTO ACRO CON O SENZA FASE DI VOLO: OK RUOTA SENZA E RIBALTATA SENZA)</p> <p>*[ELEMENTO ACROBATICO CON FASE DI VOLO ARRIVO 1 O 2 PIEDI = ELEMENTO DIFFERENTE]</p>
<p>MEDIA DEI DUE SALTI</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28 [4 + 1 USCITA]</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28</p>
<p>ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTI DIFFERENTI</p>	<p>ABBUONO + 0,50: 5 ESIGENZE ASSOLTE</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA [ANCHE ELEMENTI UGUALI]</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE GINNICA B + B</p>

QUARTA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
<p>DUE SALTI UGUALI O DIFFERENTI TAVOLA ALLIEVE ALTEZZA 105 CM JUNIOR SENIOR 125 CM</p>	<p>LAVORO SU DUE STAGGI 6 ELEMENTI RICHIESTI [5+1 USCITA] UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>
<p>• TUTTI I SALTI PRENDONO IL VALORE DAL CODICE FIG; • SALTO CODIFICATI UISP: <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA FLIC + AVV. 180° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (BONGIOVANNI) PT. 2.40 • RONDATA FLIC + AVV. 360° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (AMATO) PT. 3.00 <p><u>AD OGNI SALTO VERRÀ SOMMATO UN PUNTEGGIO AGGIUNTIVO DI 2 PT.</u> <u>ESEMPIO:</u> <u>RIBALTATA (CDP FIG GAF) VD 1.60 + 2.00= 3.60</u></p> </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA CODIFICATA 2. 5 ELEMENTI VALORE A* 3. SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE 4. TEMPO DI KIPPE (SI O SS) 5. PASSAGGIO DALLO SB ALLO SA (OK KIPPE) 6. 1 ELEMENTO PRESO DAI GRUPPI 2 – 4 – 5 DAL CDP FIG GAF 25-28 7. USCITA CODIFICATA <p>*È POSSIBILE UTILIZZARE UN ELEMENTO DAL CDP UISP DAI GRUPPI 2 – 3 - 4. IL VALORE SARÀ UNA A = 0.10. SI RICORDA CHE SI VALUTA IN ORDINE CRONOLOGICO IL CONTEGGIO DEGLI ELEMENTI.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA CODIFICATA 2. PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO 3. SERIE GINNICA DI 2 SALTI DIFFERENTI DI CUI DI GRANDE AMPIEZZA 4. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI/ LATERALE* 5. ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO* 6. ESEGUIRE UN SALTO GINNICO IN POSIZIONE LATERALE 7. USCITA CODIFICATA <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p> <p>*ENTRAMBI GLI ELEMENTI ACROBATICI RICHIESTI DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA LA TRAVE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. PIVOT (MIN. 360°) 2. SALTO GINNICO CON ROTAZIONE 360° MINIMO B 3. SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTI DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA 4. DUE SERIE ACROBATICHE DI ALMENO DUE ELEMENTI (UGUALI O DIFFERENTI ES. SALTO AV.+SALTO AV.) * 5. ELEMENTO ACROBATICO CON DIREZIONE INDIETRO E CON DIREZIONE AVANTI * 6. ELEMENTO ACROBATICO SALTO IN POSIZIONE TESA 7. SERIE MISTA DI DUE ELEMENTI** <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p> <p>*PER LA COMPOSIZIONE CORRETTA DELLE SERIE ACROBATICHE ALMENO UNO DEI DUE ELEMENTI DEVE ESSERE UN SALTO IN ENTRAMBE LE SERIE.</p> <p>** (ELEMENTO ACRO CON O SENZA FASE DI VOLO: OK RUOTA SENZA E RIBALTATA SENZA)</p>
<p>MEDIA DEI DUE SALTI</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28 [5 + 1 USCITA]</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28</p>
<p>ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTI DIFFERENTI</p>	<p>ABBUONO + 0,50: 5 ESIGENZE ASSOLTE</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA MINIMO A + B [ANCHE ELEMENTI UGUALI]</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE GINNICA B + C</p>

QUINTA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
<p>DUE SALTI UGUALI O DIFFERENTI TAVOLA ALLIEVE ALTEZZA 105 CM JUNIOR SENIOR 125 CM</p>	<p>LAVORO SU DUE STAGGI 7 ELEMENTI RICHIESTI [6+1 USCITA] UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>	<p>QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC</p>
<p>• TUTTI I SALTI PRENDONO IL VALORE DAL CODICE FIG; • SALTO CODIFICATI UISP:</p> <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA FLIC + AVV. 180° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (BONGIOVANNI) PT. 2.40 • RONDATA FLIC + AVV. 360° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (AMATO) PT. 3.00 <p><u>AD OGNI SALTO VERRÀ SOMMATO UN PUNTEGGIO AGGIUNTIVO DI 2 PT.</u> <u>ESEMPIO:</u> <u>RIBALTATA (CDP FIG GAF) VD 1.60 + 2.00= 3.60</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA CODIFICATA 2. 6 ELEMENTI VALORE A* 3. SLANCIO ALLA VERTICALE O PASSAGGIO ALLA VERTICALE 4. TEMPO DI KIPPE (SI O SS) 5. PASSAGGIO DALLO SB ALLO SA (OK KIPPE) 6. 1 ELEMENTO PRESO DAI GRUPPI 2 – 4 – 5 DAL CDP FIG GAF 25-28 7. USCITA CODIFICATA <p><i>*È POSSIBILE UTILIZZARE UN ELEMENTO DAL CDP UISP DAI GRUPPI 2 – 3 - 4. IL VALORE SARÀ UNA A = 0.10. SI RICORDA CHE SI VALUTA IN ORDINE CRONOLOGICO IL CONTEGGIO DEGLI ELEMENTI.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA CODIFICATA 2. PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO 3. SERIE GINNICA DI 2 SALTI DIFFERENTI DI CUI DI GRANDE AMPIEZZA 4. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI/ LATERALE* 5. ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO* 6. ESEGUIRE UN SALTO GINNICO IN POSIZIONE LATERALE 7. USCITA CODIFICATA <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p> <p><i>*ENTRAMBI GLI ELEMENTI ACROBATICI RICHIESTI DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA LA TRAVE</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. PIVOT (MIN. 360°) 2. SALTO GINNICO CON ROTAZIONE 360° MINIMO B 3. SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTI DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA MINIMO B + B 4. DUE SERIE ACROBATICHE DI ALMENO DUE ELEMENTI (UGUALI O DIFFERENTI ES. SALTO AV. + SALTO AV.) * 5. ELEMENTO ACROBATICO CON DIREZIONE INDIETRO E CON DIREZIONE AVANTI 6. ELEMENTO ACROBATICO CON AVVITAMENTO MINIMO 180° 7. SERIE MISTA DI DUE ELEMENTI** <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p> <p><i>*PER LA COMPOSIZIONE CORRETTA DELLE SERIE ACROBATICHE ALMENO UNO DEI DUE ELEMENTI DEVE ESSERE UN SALTO IN ENTRAMBE LE SERIE.</i></p> <p>** (ELEMENTO ACRO CON O SENZA FASE DI VOLO: OK RUOTA SENZA E RIBALTATA SENZA)</p>
<p>MEDIA DEI DUE SALTI</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28 [6 + 1 USCITA]</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28</p>	<p>VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28</p>
<p>ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTI DIFFERENTI</p>	<p>ABBUONO + 0,50: 5 ESIGENZE ASSOLTE</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA MINIMO B + B [ANCHE ELEMENTI UGUALI]</p>	<p>ABBUONO + 0,50: SERIE PIVOT DIFFERENTI</p>

SESTA D

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI TAVOLA JUNIOR/SENIOR 125 CM	LAVORO SU DUE STAGGI 6 ELEMENTI RICHIESTI [5+1 USCITA]	ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA	QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA
SALTU DA CDP FIG GAF 25-28 FINO A SALTU DA PT. 3.20	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRATA CODIFICATA 2. SLANCIO ALLA VERTICALE O ELEMENTO CON PASSAGGIO ALLA VERTICALE 3. TEMPO DI KIPPE (SI O SS) 4. 1 ELEMENTO PRESO DAI GRUPPI 2 – 4 –5 DAL CDP FIG GAF 25-28 5. USCITA CODIFICATA <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO 2. SERIE GINNICA DI 2 SALTU DIFFERENTI DI CUI DI GRANDE AMPIEZZA 3. SERIE ACROBATICA DI MINIMO 2 ELEMENTI CON O SENZA FASE DI VOLO, ANCHE UGUALI 4. ELEMENTI ACROBATICI IN DIFFERENTE DIREZIONE ESEGUITI SOPRA LA TRAVE 5. USCITA CODIFICATA <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTU DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA 2. SERIE ACROBATICA LAVORO AVANTI DI MINIMO DUE ELEMENTI 3. SERIE ACROBATICA INDIETRO AVANTI DI MINIMO DUE ELEMENTI 4. ELEMENTO ACROBATICO CON AVVITAMENTO MINIMO 180° 5. SALTO GINNICO CON ROTAZIONE MINIMO 360° <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p>
ESECUZIONE DUE SALTU - VALE IL MIGLIORE	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28

SESTA C

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI TAVOLA JUNIOR/SENIOR 125 CM	LAVORO SU DUE STAGGI 7 ELEMENTI RICHIESTI [6+1 USCITA]	ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA	QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA
SALTU DA CDP FIG GAF 25-28	<ol style="list-style-type: none"> ENTRATA CODIFICATA SLANCIO ALLA VERTICALE O ELEMENTO CON PASSAGGIO ALLA VERTICALE VOLO DALLO SI ALLO SS O VICEVERSA 1 ELEMENTO PRESO DAI GRUPPI 2 – 4 –5 DAL CDP FIG GAF 25-28 USCITA CODIFICATA <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p>	<ol style="list-style-type: none"> PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO SERIE GINNICA DI 2 SALTU DIFFERENTI DI CUI DI GRANDE AMPIEZZA SERIE ACROBATICA DI MINIMO 2 ELEMENTI CON FASE DI VOLO, ANCHE UGUALI ELEMENTI ACROBATICI IN DIFFERENTE DIREZIONE ESEGUITI SOPRA LA TRAVE USCITA CODIFICATA <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p>	<ol style="list-style-type: none"> SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTU DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA SERIE ACROBATICA LAVORO AVANTI DI MINIMO DUE ELEMENTI SERIE ACROBATICA INDIETRO AVANTI DI MINIMO DUE ELEMENTI ELEMENTO ACROBATICO CON AVVITAMENTO MINIMO 360° SALTO GINNICO MINIMO VALORE C <p>NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP</p>
ESECUZIONE DUE SALTU - VALE IL MIGLIORE	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [6 + 1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28

SESTA A/ B

**PROGRAMMA CDP GAF FIG 2025-2028 AGGIORNATO – CONCORSO MODIFICATO JUNIOR-SENIOR CLASSIFICA UNICA
(CLASSIFICA GENERALE - CLASSIFICA SPECIALITÀ)**

CODICE DEI PUNTEGGI GAF UISP

2025 - 2028

FAQ SPECIFICHE CDP UISP:

- ELEMENTI DA UTILIZZARE:
 - MINI 1 E MINI 2 = SOLO COLONNA A
 - MINI 3 E MINI 4 = FINO ALLA COLONNA B
 - PRIMA CATEGORIA = FINO ALLA COLONNA C
 - SECONDA CATEGORIA = TUTTE LE COLONNE
- OGNI CATEGORIA PUÒ UTILIZZARE SOLO UN ELEMENTO DELLA COLONNA SUPERIORE PER OGNI ATTREZZO;
- TRAVE E CORPO LIBERO:
 - GLI ELEMENTI DI GRANDE AMPIEZZA QUALORA NON RAGGIUNGANO L'APERTURA MINIMA DI 135° VERRANNO DECLASSATI AD UN VD INFERIORE;
 - GLI ELEMENTI DI GRANDE AMPIEZZA QUALORA NON RAGGIUNGANO L'APERTURA MINIMA DI 90° NON VERRANNO RICONOSCIUTI;
- TRAVE:
 - I SALTI GINNICI ESEGUITI IN POSIZIONE LATERALE ALLA TRAVE AUMENTANO DI UN VD;
 - I SALTI GINNICI ESEGUITI IN POSIZIONE LATERALE SONO CONSIDERATI DIVERSI DA QUELLI ESEGUITI IN POSIZIONE FRONTALE FINO ALLA 2^A CAT.;
 - GLI ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO ANCHE SE ESEGUITI IN POSIZIONE LATERALE SULLA TRAVE NON CAMBIANO DI VD;
 - GLI ELEMENTI ACROBATICI E GINNICI STATICI NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LE SERIE MISTE;
 - NELLE CELLE DELLE ENTRATE E DELLE USCITE DOVE È SPECIFICATO TB E TA, VUOLE DIRE CHE QUEGLI ELEMENTI POSSONO ESSERE ESEGUITI SOLO SU TRAVE BASSA O ALTA;
 - GLI ELEMENTI DANCE E I PIVOT FANNO PARTE DEI GINNICI MA NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER COMPORRE LE SERIE GINNICHE E LE SERIE MISTE;
- PARALLELE:
 - GRUPPO STRUTTURALE 1. ENTRATA:
 - È POSSIBILE UTILIZZARE UN RIALZO PER L'ENTRATA IN TUTTE LE CATEGORIE, MA LE SPALLE NON DEVONO SUPERARE L'ALTEZZA DELLO STAGGIO;
 - GLI SLANCI DEL GRUPPO STRUTTURALE 2 POSSONO ESSERE PRESI SIA A GAMBE UNITE SIA A GAMBE DIVARICATE;
 - NELLE CELLE DELLE USCITE DOVE È SPECIFICATO SI E SS, VUOLE DIRE CHE QUELLE USCITE SONO OBBLIGATORIE DA QUELLO STAGGIO;

CORPO LIBERO

ELEMENTI GINNICI

GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
1. SALTII SPINTA A DUE PIEDI	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO TESO • PENNELLO RACCOLTO • PENNELLO TESO 180° • COSACCO 	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO RACCOLTO 180° • PENNELLO TESO 360° • ENJAMBÈ APERTURA 180° • SISSONNE APERTURA 180° • COSACCO 180° • CARPIO/DIVARICATO APERTURA 180° • CERVO APERTURA 180° • CARPIO UNITO 	<ul style="list-style-type: none"> • RACCOLTO 360° • COSACCO 360° • ENJAMBÈ ROT. 180° • SISSONNE AD ANELLO • CARPIO/DIVARICATO ROT. 180° • SHUSHUNOVA • CERVO APERTURA 180° AD ANELLO • CARPIO UNITO ROT. 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈ CON ROT. 360° • CARPIO/DIVARICATO ROT. 360° • ENJAMBÈ AD ANELLO • MONTONE • CARPIO UNITO ROT. 360°
2. SALTII SPINA AD UN PIEDE	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO DEL GATTO • SFORBICIATA • SALTO DEL GATTO 180° • COSACCO • FOUETTÈ 	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈ APERTURA 180° • SALTO DEL GATTO 360° • ENJAMBÈ LATERALE • CERVO APERTURA 180° • SALTO GB TESA A 90° CON ROT. 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO GB TESA A 90° CON ROT. 360° • RACCOLTO 360° • COSACCO 360° • ENJAMBÈ CAMBIO • JOHNSON • SALTO GIRATO 	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈ CAMBIO CON ROT. 180° • STRUG • ENJAMBÈ AD ANELLO • ENJAMBÈ CAMBIO AD ANELLO
3. PIVOT	<ul style="list-style-type: none"> • ½ IN PASSÈ • ½ GIRO SU DUE PIEDI + ½ GIRO SU DUE PIEDI • ½ GIRO CON GB TESA 	<ul style="list-style-type: none"> • 360° IN PASSÈ • 360° GB TESA • ½ GIRO IN ACCOSCIATA • ½ GIRO GB IN IMPUGNATA 	<ul style="list-style-type: none"> • 540° IN PASSÈ • 540° GB TESA 	<ul style="list-style-type: none"> • 720° IN PASSÈ • 360° GB TESA A 90° • 360° GB IN IMPUGNATA 180° • 360° IN ACCOSCIATA
4. ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO 2"	<ul style="list-style-type: none"> • PASSÈ IN PIANTA • DEVELLOPPÈ GB TESA AVANTI 45° • ARABESQUE • ANGELO 	<ul style="list-style-type: none"> • DEVELLOPPÈ GB TESA AVANTI 90° • DEVELLOPPÈ GB TESA LATERALE 90° • PASSÈ IN RELEVÈ • IMPUGNATA 180° IN PIANTA 2" 	<ul style="list-style-type: none"> • I (180°) • DEVELLOPPÈ GB TESA AVANTI +90° IN RELEVÈ • DEVELLOPPÈ GB TESA LATERALE 90° • IMPUGNATA 180° IN RELEVÈ 2" 	

CORPO LIBERO

ELEMENTI ACROBATICI

GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
5. ROTOLAMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA AVANTI • CAPOVOLTA INDIETRO • VERTICALE CAPOVOLTA 	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA AVANTI SALITA GB TESE • VERTICALE CAPOVOLTA SALITA GB TESE • CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE BR PIEGATE • VERTICALE ½ GIRO + CAPOVOLTA AVANTI 	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE BR TESE • VERTICALE 360° + CAPOVOLTA AVANTI 	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + 360° • VERTICALE 540°/720° + CAPOVOLTA AVANTI
6. LAVORO AVANTI/LATERALE	<ul style="list-style-type: none"> • RUOTA • RUOTA 1 MANO • RUOTA SALTATA • RUOTA SPINTA • TUFFO 	<ul style="list-style-type: none"> • ROVESCIAATA AVANTI • TIC TAC • RONDATA 	<ul style="list-style-type: none"> • RIBALTATA A 1 • RIBALTATA A 2 • RUOTA SENZA MANI • KIPPE DI TESTA • FLIC AVANTI 	<ul style="list-style-type: none"> • RIBALTATA SENZA MANI • SALTO AVANTI RACCOLTO • SALTO AVANTI CARPIO • COSTALE
7. LAVORO INDIETRO	<ul style="list-style-type: none"> • PONTE + ROVESCIAATA 	<ul style="list-style-type: none"> • ROVESCIAATA INDIETRO • ROVESCITA ARABA 	<ul style="list-style-type: none"> • FLIC SMEZZATO • FLIC UNITO 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO INDIETRO RACCOLTO • SALTO INDIETRO CARPIO • FLIC TEMPO
8. ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO 2"	<ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE SULLA TESTA 2" • VERTICALE 2" 	<ul style="list-style-type: none"> • SQUADRA DIVARICATA 2" • SQUADRA UNITA 2" 	<ul style="list-style-type: none"> • SQUADRA VERTICALE TENUTA 2" • VERTICALE 2" + DISCESA IN SQUADRA 	<ul style="list-style-type: none"> • SQUADRA VERTICALE TENUTA 2" DISCESA IN SQUADRA

TRAVE

ELEMENTI GINNICI

GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
1. ENTRATE	<ul style="list-style-type: none"> • STACCATA DX • STACCATA SX • STACCATA FRONTALE • TB: PENNELLO TESO • TB: RINCORSA BATTUTA AD UN PIEDE E SALTO 	<ul style="list-style-type: none"> • TB: PENNELLO 180* • PENNELLO + ARABESQUE • TB: PENNELLO RACCOLTO * • ENJAMBÈ SPINTA A 1 (AMPIEZZA SOTTO I 135°) 	<ul style="list-style-type: none"> • TA: SFORBICIATA ARRIVO SEDUTA • TA: PENNELLO 	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈ SPINTA A 1 (AMPIEZZA SOPRA I 135°) • TA: STACCATA DX O SX CON SALTO – SENZA POSA DELLE MANI
2. SALTI SPINTA A DUE PIEDI	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO TESO • PENNELLO RACCOLTO 	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO TESO 180° • COSACCO • ENJAMBÈ APERTURA 180° • SISSONNE APERTURA 180° • CERVO APERTURA 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • RACCOLTO 180° • CARPIO/DIVARICATO APERTURA 180° • PENNELLO TESO 360° • CARPIO UNITO • COSACCO 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈ CON ROT. 180° • CARPIO/DIVARICATO ROT. 180° • SISSONNE AD ANELLO • MONTONE • CARPIO UNITO ROT. 180°
3. SALTI SPINA AD UN PIEDE	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO DEL GATTO • SFORBICIATA • SALTO GB TESA A 90° 	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈ APERTURA 180° • SALTO GB TESA A 90° CON ROT. 180° • COSACCO 	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈ LATERALE • FOUETTÈ • GATTO 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈ CAMBIO • SALTO GIRATO • JOHNSON • GATTO 360°
4. PIVOT	<ul style="list-style-type: none"> • ½ GIRO SU DUE PIEDI GB TESE • ½ GIRO SU DUE PIEDI GB PIEGATE • ½ GIRO SU DUE PIEDI IN ACCOSCIATA 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ IN PASSÈ • ½ GB TESA • ½ GIRO IN ACCOSCIATA 	<ul style="list-style-type: none"> • 360° IN PASSÈ • 360° GB TESA • ½ GIRO GB IN IMPUGNATA 	<ul style="list-style-type: none"> • 360° GB TESA A 45° • 360° IN ACCOSCIATA
5. ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO 2"	<ul style="list-style-type: none"> • PASSÈ IN PIANTA • DEVELLOPPÈ GB TESA AVANTI 45° • ARABESQUE • ANGELO 	<ul style="list-style-type: none"> • DEVELLOPPÈ GB TESA AVANTI 90° • DEVELLOPPÈ GB TESA LATERALE 90° • PASSÈ IN RELEVÈ • IMPUGNATA 180° IN PIANTA 2" 	<ul style="list-style-type: none"> • I (180°) • DEVELLOPPÈ GB TESA AVANTI +90° IN RELEVÈ • DEVELLOPPÈ GB TESA LATERALE 90° • IMPUGNATA 180° IN RELEVÈ 2" 	
6. ELEMENTI DANCE	<ul style="list-style-type: none"> • ONDA DEL CORPO: DA IN GINOCCHIO ARRIVO IN PIEDI [4101 DA CDP FIG] • ONDA DEL CORPO: DA IN PIEDI IN RELEVÈ ARRIVO IN GINOCCHIO 	<ul style="list-style-type: none"> • TA: VERTICALE + DISCESA KORBUT • CAPOVOLTA INDIETRO SULLA SPALLA ARRIVO IN GINOCCHIO • CAPOVOLTA AVANTI FERMO IN CANDELA E ARRIVO DI PANCIA 	<ul style="list-style-type: none"> • ROTOLAMENTO LIBERO AVANTI [EL. 4204b DA CDP FIG] • ROTOLAMENTO LIBERO LATERALE [EL. 4206d DA CDP FIG] 	<ul style="list-style-type: none"> • ROTOLAMENTO 360° [EL. 4306 DA CDP FIG] • ROTOLAMENTO LATERALE SENZA POSA DELLE MANI [EL. 4307 DA CDP FIG] • GARRISON [EL. 4301b DAL CDP FIG]
7. USCITE	<ul style="list-style-type: none"> • TB: PENNELLO TESO • TB: PENNELLO RACCOLTO • TB: PENNELLO 180° • TB: COSACCO 	<ul style="list-style-type: none"> • TB = ENJAMBÈ APERTURA 180° • TB = PENNELLO 360° • TB = COSACCO 180° 		

TB = TRAVE BASSA

TA = TRAVE ALTA

TRAVE

ELEMENTI ACROBATICI

GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
8. ENTRATE	<ul style="list-style-type: none"> SQUADRA DIVARICATA 2" SQUADRA UNITA 2" SEDIOLINA 2" FRAMEZZO CON POSA DEI PIEDI 	<ul style="list-style-type: none"> CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTA VERTICALE DI PETTO 2" FRAMEZZO BACINO ALLA VERTICALE 	<ul style="list-style-type: none"> CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI SQUADRA MAX 2" TA: RUOTA LATERALE COCCODRILLO 2" TA: RIBALTATA POSA DELLE MANI SU PEDANA 	<ul style="list-style-type: none"> VERTICALE D'IMPOSTAZIONE 2" CAPOVOLTA AVANTI + SQUADRA 2" PLANCHE 2" SQUADRA 2" + CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTA TA: RIBALTATA SENZA MANI ARRIVO SEDUTA
9. ACROBATICI AVANTI	<ul style="list-style-type: none"> CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTA 	<ul style="list-style-type: none"> CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI RUOTA 	<ul style="list-style-type: none"> ROVESCIAATA AVANTI TIC TAC MEZZA RUOTA + VERTICALE E ARRIVO LATERALE CAPOVOLTA SENZA MANI VERTICALE CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTA 	<ul style="list-style-type: none"> RIBALTATA RONDATA VERTICALE + CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI
10. ACROBATICI INDIETRO	<ul style="list-style-type: none"> CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO 	<ul style="list-style-type: none"> CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN PIEDI PONTE + ROVESCIAATA 	<ul style="list-style-type: none"> ROVESCIAATA INDIETRO CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE 45° ROVESCIAATA INDIETRO KORBUT 	<ul style="list-style-type: none"> ARABA FLIC SMEZZATO FLIC UNITO FLIC KORBUT CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE
11. ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO 2"	<ul style="list-style-type: none"> SQUADRA DIVARICATA 2" SQUADRA UNITA 2" SEDIOLINA 2" CANDELA 2" PONTE 2" 	<ul style="list-style-type: none"> VERTICALE UNITA 2" VERTICALE SAGITTALE 2" 	<ul style="list-style-type: none"> SQUADRA MAX DIVARICATA 2" SQUADRA MAX 2" UNITA 	<ul style="list-style-type: none"> SQUADRA + VERTICALE 2" VERTICALE + SQUADRA 2"
12. USCITE	<ul style="list-style-type: none"> RUOTA 	<ul style="list-style-type: none"> RONDATA 	<ul style="list-style-type: none"> RIBALTATA RUOTA + PENNELLO 	<ul style="list-style-type: none"> TA: SALTO AVANTI RACCOLTO TA: SALTO AVANTI CARPIO TA: SALTO INDIETRO RACCOLTO TA: SALTO INDIETRO CARPIO RONDATA + PENNELLO

TB = TRAVE BASSA

TA = TRAVE ALTA

PARALLELE

GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
1. ENTRATE	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA DI SLANCIO • SALITA IN APPOGGIO RITTO FRONTALE 	<ul style="list-style-type: none"> • TRAZIONE TENUTA 2" + CAPOVOLTA • INFILATA A 1 IN PRESA POPLITEA (ANCHE CON UNA OSCILLAZIONE SUPPLEMENTARE) 	<ul style="list-style-type: none"> • INFILATA A 1 GB TESA 	<ul style="list-style-type: none"> • KIPPE • KIPPE 180° • INFILATA A 2
2. SLANCI	<ul style="list-style-type: none"> • SLANCIO PIEDI ALLO STAGGIO 	<ul style="list-style-type: none"> • SLANCIO ALL'ORIZZONTALE 	<ul style="list-style-type: none"> • SLANCIO A 45° 	<ul style="list-style-type: none"> • SLANCIO ALLA VERTICALE
3. ELEMENTI CIRCOLARI	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO AVANTI CON GB INFILATA • GIRO INDIETRO CON GB INFILATA 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO ADDOMINALE INDIETRO • GIRO ADDOMINALE AVANTI GB PIEGATE 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO STACCATO SOTTO L'ORIZZONTALE • GIRO ADDOMINALE AVANTI GB TESE • GIRO DI PIANTA GB PIEGATE 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO STACCATO ALL'ORIZZONTALE • GIRO DI PIANTA GB TESE
4. KIPPE	<ul style="list-style-type: none"> • BASCULE IN PRESA POPLITEA CON UNO/DUE DONDOLINI 	<ul style="list-style-type: none"> • BASCULE IN PRESA POPLITEA 	<ul style="list-style-type: none"> • BASCULE A GB TESA 	<ul style="list-style-type: none"> • KIPPE BREVE • FUCS KIPPE
5. PASSAGGI ALLO STAGGIO ALTO	<ul style="list-style-type: none"> • SI: SLANCIO D POSA DEI PIEDI ALTERNATI SULLO STAGGIO SPINTA PER PORTARSI IN SOSPENSIONE ALLO SS • SI: SLANCIO D POSA DEI PIEDI DIVARICATI SULLO STAGGIO SPINTA PER PORTARSI IN SOSPENSIONE ALLO SS 	<ul style="list-style-type: none"> • SI: SLANCIO D POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO SPINTA PER PORTARSI IN SOSPENSIONE ALLO SS • SS: DALL'OSCILLAZIONE SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTA • SALITA SS IN INFILATA A 1 IN PRESA POPLITEA 	<ul style="list-style-type: none"> • SALITA SS INFILATA A 1 	<ul style="list-style-type: none"> • SALITA SS KIPPE
6. ELEMENTI LIBERI	<ul style="list-style-type: none"> • DUE SLANCI DIETRO CORPO UNITO E TESO DI SEGUITO • SLANCIO GB DX + SLANCIO GB SX SOPRA LO STAGGIO • CORPO IN TENUTA: DUE SPOSTAMENTI A DX + DUE SPOSTAMENTI A SX O VICEVERSA • TENUTA POSIZIONE L 2" • DALL'APPOGGIO CON 1 GB TESA INFILATA 1/2 GIRO RIUNENDO LE GB IN ARF (1/4+ 1/4) 	<ul style="list-style-type: none"> • DALL'APPOGGIO: PASSAGGIO L DI 1 G (SENZA SALTO DI MANO) ARRIVO IN ARF CON G INFILATA TENUTA 2" • DALL'APPOGGIO CON 1 GB TESA INFILATA 1/2 GIRO RIUNENDO LE GB IN ARF • DALL'APPOGGIO: PASSAGGIO L DI RITORNO DI 1 GB SENZA SALTO DI MANO ARF 	<ul style="list-style-type: none"> • DALL'APPOGGIO: PASSAGGIO L DI 1 G (CON SALTO DI MANO) ARRIVO IN ARF CON G INFILATA • DALL'APPOGGIO CON G INFILATA PASSAGGIO L DI RITORNO DI 1 G CON SALTO DI MANO ALL' ARF 	<ul style="list-style-type: none"> • SS: MEZZAVOLTA DI PETTO
7. USCITE	<ul style="list-style-type: none"> • SI: DALL'APPOGGIO SLANCIO DIETRO E ARRIVO A TERRA FRONTE STAGGIO • CAPOVOLTA AVANTI • SI: POSA ALTERNATA DEI PIEDI + PENNELLO • SI: POSA ALTERNATA DEI PIEDI + FIORETTO 	<ul style="list-style-type: none"> • FIORETTO GB TESE UNITO • FIORETTO GB TESE DIVARICATE • GUIZZO • SI: SLANCIO POSA DEI PIEDI UNITI + PENNELLO 	<ul style="list-style-type: none"> • SS: FIORETTO UNITO 180° • SS: FIORETTO DIVARICATO 180° • SS: GUIZZO 180° • SS: DALL'OSCILLAZIONE ABBANDONARE L'IMPUGNATURA ARRIVO IN PIEDI 	<ul style="list-style-type: none"> • SS: SALTO INDIETRO • SS: FIORETTO 360°

SI = STAGGIO INFERIORE - SS= STAGGIO SUPERIORE – GB = GAMBE - ARF= APPOGGIO RITTO FRONTALE