

PROGRAMMA TECNICO



QUADRIENNIO 2015 - 2019

GRUPPO DI LAVORO ATTIVITA' ACROGYM

Ferrando Nadia - Moreschi Rachele
Cusa Veronica - Gendusa Ettore

AGGIORNATA A OTTOBRE 2015

Norme Generali

Questo codice comprende:

- La valutazione obiettiva e uniforme delle prove di ACROGYM a livello nazionale.
- Il miglioramento delle conoscenze e delle competenze dei giudici.
- L'aiuto ai competitori e agli allenatori per la composizione degli esercizi di competizione.
- Dovrà essere strettamente rispettato dai giudici. In caso contrario i giudici potranno essere sollevati dal loro incarico.

Caratteristiche delle prove di competizione

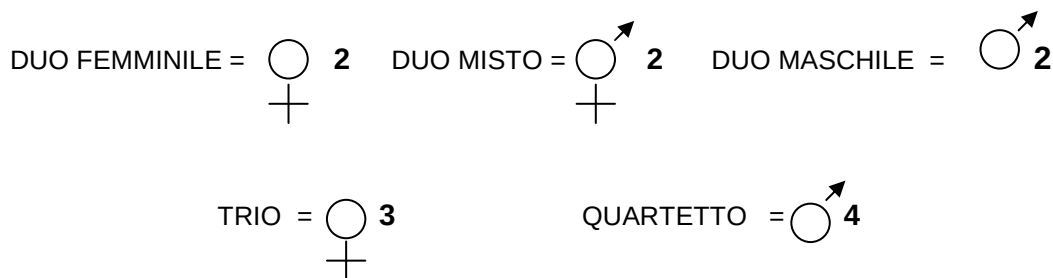
Internazionale

- >Duo femminile
- >Duo maschile
- >Duo misto - il porteur deve essere un maschio e la voltigeuse una femmina
- >Trio femminile - è esclusivamente femminile
- >Quartetto maschile - è esclusivamente maschile

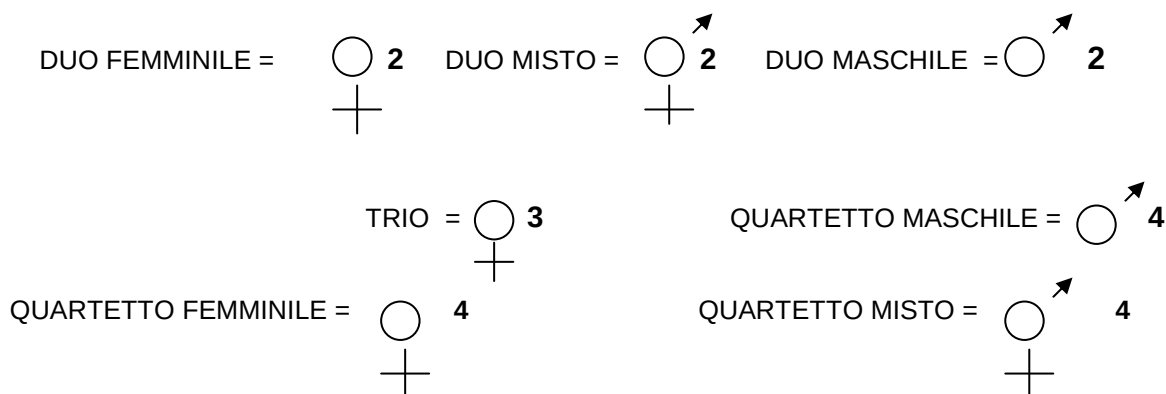
Nazionale

- >Duo Femminile
- >Duo maschile
- >Duo Misto - il porteur deve essere maschio e la voltigeuse una femmina
- >Trio Femminile - è esclusivamente femminile
- >Quartetto - maschile, femminile o misto
- >Quintetto - maschile, femminile o misto (sospeso)

Simbologia internazionale



Simbologia nazionale



Differenza di taglia

Non è prevista nessuna penalità di taglia.

Competizioni a livello Nazionale

Sono ammessi alle competizioni gli atleti che hanno compiuto gli otto anni di età al momento della competizione, in possesso di tessera UISP dell'anno in corso e certificato medico della medicina sportiva. Nessun limite massimo di età.

- * Sono ammessi al Campionato Nazionale, tutti gli **atleti** (non la combinazione) che hanno partecipato almeno ad una competizione Regionale, nell'anno sportivo in corso, ad eccezione delle Regioni in cui esiste una sola Società. Attualmente non sono previsti limiti numerici di partecipazione.

Per l'età degli atleti alle gare internazionali attenersi alle regole del codice dei punteggi Internazionale.

Chi non è in possesso dei requisiti richiesti, sopra descritti, non è ammesso in gara.

Sono previsti solo Campionati a classifica " individuale" e non a squadre.

La composizione degli esercizi (dalla 1a alla 3a categoria), è libera, ma si dovranno rispettare le esigenze tecniche obbligatorie previste da questo stesso Codice. Per la composizione degli esercizi di tutte le categorie di Campionato, per quanto non espressamente disciplinato in questo stesso documento, si fa riferimento al C.I.P. aggiornato (incluse tutte le newsletter). Non si applicheranno i vincoli di età in esso contenuti, fatto salvo il limite minimo degli 8 anni.

Durata degli esercizi

1° Cat, 2° Cat., 3° Cat., Campionati C, B, A, Elite': durata massima 2'30"

Quartetti; durata massima 3' 00"

MINI-PRIMA CATEGORIA E QUINTETTO MAX 2 minuti.

Nessun limite minimo di durata degli esercizi.

Il cronometro (relativo alla durata dell'esercizio) parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma **al termine della musica**.

E' prevista una penalità di PT. 0.10 per ogni secondo eccedente al tempo previsto, è prevista una tolleranza di 3" in più, senza alcuna penalità.

Regole Generali

Gli esercizi sono costituiti da elementi individuali ed elementi collettivi, che possono essere eseguiti nell'ordine che si preferisce, con una distribuzione preferibilmente alternata tra elementi singoli e collettivi. L'esercizio di mini-prima è un esercizio obbligatorio e gli elementi vanno eseguiti come descritto nel programma specifico.

STATICO = "BALANCE" = B

DINAMICO = "TEMPO" = T

COMBINATO = "COMBINE" = C

- * Attrezzatura: in mancanza del quadrato regolamentare (nelle fasi Regionali) sarà possibile utilizzare, senza alcuna penalità **ESCLUSIVAMENTE** per i Campionati, tappeti supplementari alti 10-15 cm. Gli stessi potranno essere utilizzati in tutti i salti doppi e in tutti gli avvitamenti di 360° o più eseguiti minimo da un 3/4. Verranno posizionati prima della presentazione della combinazione e non potranno essere rimossi fino al termine dell'esercizio. Lo stesso tappeto potrà essere utilizzato anche per più elementi collettivi (doppi, avvitati) ed essere calpestati durante la coreografia. Non si dovranno utilizzare per elementi individuali dichiarati in carta gara. In alternativa sarà possibile formare una pedana di lavoro utilizzando strisce sovrapposte.

- * Campo gara: per la Mini-Prima Categoria duo e trio (no quintetto) il campo gara obbligatorio è di 6 x 12 metri. Le atlete dovranno utilizzare metà del tavolato, esattamente la parte più vicina al tavolo di giuria. La 1° Categoria Duo e Trio potrà scegliere se utilizzare l'intero quadrato di gara o il campo ridotto 6 x12. Per i quartetti verrà utilizzato l'intero tavolato.
- * Il riscaldamento in campo gara deve essere guidato: le ginnaste dovranno eseguire prima tutti gli elementi collettivi e infine elementi individuali e diagonali.
- * **Tutte le salite, le discese degli elementi collettivi sono libere, se non specificato.**
- * **Tutte le prese ed impugnature, sono libere e non penalizzabili (se non particolarmente agevolanti),se non specificato.**
- * **Tutti gli angoli negli elementi individuali o collettivi , sono liberi, se non specificato.**
- * **L'atteggiamento del corpo durante i salti è libero, se non specificato.**
- * Nel Trio la Base e la Mezzana possono cambiare ruolo solo una volta durante l'esercizio ma la top non può mai cambiare ruolo. Nei Quartetti la Top può cambiare ruolo solo una volta durante l'esercizio. Nel Duo le ginnaste non possono mai invertire il proprio ruolo. Si precisa che la Top di una combinazione può fare la base o la mezzana di un'altra combinazione della stessa categoria.
- * La mezzana (da codice Internazionale denominata comunque top), per il conteggio delle posizioni mantenute 3" sarà calcolata come una top (voltigeuse).
- * Quartetto misto: nel caso di quartetto con 3 femmine e 1 maschio quest'ultimo potrà essere il top della combinazione.
- * Elementi collettivi o serie acrobatiche identiche sono valutati una sola volta entro lo stesso esercizio.
- * In Tutti gli appoggi rovesciati (verticale), se non specificato, la posizione delle gambe è libera.
- * In tutte le squadre, se non specificato, la posizione delle gambe è libera.
- * La ripresa all'arrivo dalle posizioni è obbligatoria nelle combinazioni femminili e miste, mentre per i maschi è consentita la ripresa all'arrivo ma non è obbligatoria (salvo quanto espressamente previsto dal CIP o laddove impossibile nelle posizioni del Mini-Codice)
- * Tutte le riprese si intendono a due mani, quindi anche quando la ripresa avviene in un trio o quartetto, le basi devono riprendere la Top con entrambe le mani.
- * Coppia maschile: è vietato l'arrivo inforcato da elementi dinamici.
- * Nessun esercizio potrà iniziare o terminare in una posizione di valore dichiarata in scheda gara.
- * I competitori possono continuare il loro esercizio dopo una caduta, anche nel quartetto.
- * Le posizioni statiche collettive, vengono cronometrate dal momento in cui viene raggiunta la posizione da tutti i componenti.
- * Le penalità per mancata tenuta delle posizioni statiche (individuali e collettive) verranno così calcolate:
 - se la posizione non è raggiunta: il cronometro non parte, elemento nullo con conseguente perdita del valore dell'elemento stesso, perdita esigenza specifica.
 - se la posizione è mantenuta almeno 2"50 centesimi nessuna penalità (tolleranza 50 centesimi).
 - se la posizione non è mantenuta per il tempo minimo previsto 2"50 centesimi verrà applicata la penalità di tempo per ogni secondo mancante.
 - Si ricorda che i tempi di tenuta delle posizioni statiche sono:

2" per elementi individuali
3" per elementi collettivi del trio

3" per elementi collettivi del duo
3" per elementi collettivi del quartetto

Limitazioni

- Con l'entrata in vigore del presente programma la stessa formazione potrà retrocedere al massimo di una categoria.(solo Campionato A e B anno 2015)
- La formazione (duo o trio) di tutte le categorie (1°,2°,3°mini-prima, Q8, Q9, Q10 e quintetto) che conquisterà il titolo tricolore dovrà obbligatoriamente passare alla categoria superiore (stessa formazione).
- Nei Campionati A, B e C per la formazione che conquisterà il titolo tricolore è consigliato il passaggio di categoria, stessa formazione.
- Le atlete che gareggiano in Mini-prima e 1° categoria possono svolgere solo il Q8.
- Le atlete di 2° e 3° Categoria possono svolgere solo Q9.
- Le atlete di che gareggiano nei Campionati C possono svolgere solo Q10.
- Le atlete che partecipano ai Campionati A e Elite' possono svolgere solo il Quartetto Elite'.
- Le atlete che gareggiano nei Campionati C possono svolgere solo Q10.
- Le atlete che gareggiano nei Campionati B possono svolgere Q10 o Quartetto Elitè.
- In un quartetto, indipendente dal ruolo, al max 2 ginnaste possono essere selezionate tra coloro che hanno gareggiato in una o più categorie inferiori rispetto a quelle previste dalle suddette limitazioni, ad eccezione delle ginnaste della Mini-Prima Categoria .
(ad es. un quartetto livello 10 può essere formato da 2 ginnaste di C e B, 1 ginnasta "fuori quota di 2°categoria e 1 ginnasta "fuori quota" di 1° categoria).
- A partire dalla stagione 2013 (farà fede la classifica del Campionato Nazionale o Regionale) in 1° e 2° Categoria la stessa atleta non potrà rimanere più di 2 anni consecutivi nella stessa Categoria, indipendentemente dalla combinazione. La stessa atleta non potrà rimanere più di due anni in mini-prima indipendentemente dalla combinazione e dal ruolo. **La violazione di questa regola comporterà l'iscrizione d'ufficio alla categoria superiore corretta.**
- Top: la ginnasta che svolge una qualsiasi categoria del programma (Categorie o Campionati) quando prenderà il ruolo di base, potrà incominciare il suo percorso a partire dalla prima categoria in poi (no mini-prima).
- Top: la top di prima categoria anche cambiando ruolo non potrà retrocedere nella categoria mini-prima.
- La mezzana di un trio di qualsiasi categoria (Categorie o Campionati) che diventa Base in una coppia potrà ricominciare il suo percorso a partire dalla prima categoria; se diventa Base di un Trio potrà scendere al massimo di 2 categorie (escluso mini-prima).
- Per la 3° categoria e Campionati (che non hanno vincolo di permanenza 2 anni nella stessa categoria) l'atleta può retrocedere di 1 categoria, rispetto alla stagione precedente, cambiando combinazione.
- La stessa combinazione (X + Y + Z) potrà retrocedere di una categoria, se tutti gli atleti cessano l'attività/competizione per un anno (non potranno gareggiare in mini-prima).
- L'atleta che cessa l'attività per uno o più anni, potrà retrocedere di due categorie (per Campionati A B C Élite) e una categoria per 2° e 3°.
- Per infortuni di particolare gravità, dietro presentazione della documentazione medica, l'atleta potrà gareggiare nella categoria indicata dal DTN.
- Non è possibile avanzare o retrocedere di categoria durante l'anno sportivo.
Es. Campionato regionale 2a cat. – campionato Nazionale 1a cat. = **NO**
- In campo nazionale ogni atleta può gareggiare al massimo in due combinazioni della stessa categoria (es duo/duo oppure duo/trio oppure trio/trio).
(Duo 1a cat. / duo 2a cat. = **NO** duo 1a cat. / duo 1a cat. = **SI**)
- Il Quartetto e Quintetto sono una categoria a parte con classifica unica (femminile–maschile–misto), svincolata dalle limitazioni di cui sopra.
- Ogni atleta può presentare al massimo 2 Quartetti della stessa categoria.
- Quartetti: le atlete appartenenti alla stessa Società, che intendono presentare due formazioni (stessa categoria) dovranno cambiare (**FISICAMENTE, NON DI RUOLO**) almeno un Porteur e la Voltigeuse.

Categoria di Accesso FGI

- Le atlete che partecipano al campionato di Acrosport in Federazione non possono concorrere nella Mini-prima Categoria.
- Le atlete che partecipano al campionato di Acrosport in Federazione possono partecipare nel campionato Uisp, mantenendo la stessa formazione, secondo le seguenti categorie di accesso:
 - FGI serie A1 ➡ UISP campionato Elite'
 - FGI serie A2 ➡ UISP dal campionato A in poi
 - FGI serie B ➡ UISP dal campionato C in poi
 - FGI serie C1 ➡ UISP dalla 3° categoria in poi
 - FGI serie C2 ➡ UISP dalla 1° categoria in poi

Nel caso l'atleta partecipi al campionato UISP con una formazione diversa rispetto alla FGI potrà scendere di una categoria rispetto a quanto sopra elencato (no mini-prima).

Esempio:

Il duo (X-Y) in FGI gareggia in serie B. La stessa combinazione (X-Y) potrà partecipare in Uisp dal campionato C in poi. Il duo (X-Z) potrà partecipare in Uisp dalla terza categoria in poi. Il trio (X-Y-Z) in Uisp potrà partecipare dalle terza categoria in poi.

- Si applicano altresì tutte le altre limitazioni UISP (es. cambio di ruolo)
- N. B. Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.
- N. B. 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.
- La violazione di queste norme di accesso comporterà la squalifica della combinazione al Nazionale UISP.

Ingresso ginnaste/i che disputano i Campionati FGI nei Campionati Nazionali UISP Acrogym

- Le combinazioni (**stessa formazione**) che nell'anno sportivo in corso hanno disputato il campionato di Serie C2 e C1 FGI classificandosi nelle prime 3 posizioni (almeno in una fase) disputeranno il Campionato Acrogym Nazionale, nel rispetto delle rispettive categorie di accesso, con Classifica separata Etoile.
N.B duo e trio si considerano combinazioni diverse. (no quartetto)
La classifica sarà separata solo nel caso che le combinazioni FGI "etoile" iscritte siano in numero uguale o superiore a 3.
 - N. B. Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i suoi dati anagrafici

Categoria di Accesso FISAC

- Le atlete che partecipano al campionato FISAC non possono concorrere nella Mini-prima Categoria.
- Le atlete che partecipano al campionato di Acrosport in FISAC possono partecipare nel campionato Uisp, mantenendo la stessa formazione, secondo le seguenti categorie di accesso:
 - FISAC serie B1 ➡ UISP campionato C
 - FISAC serie B2 ➡ UISP campionato B
 - FISAC serie C ➡ UISP dalla 3° categoria

Scheda Gara

- * Per il Campionati Elite', A, B e C e 3° Categoria, la mancata consegna della scheda di gara, alla Commissione di controllo, entro 15 giorni precedenti al Campionato Nazionale/Regionale via e-mail (eccezionalmente via fax), comporterà la squalifica dal campo di gara.
- * I giudici che saranno convocati a giudicare la difficoltà, visioneranno le carte gara ricevute, relative al proprio turno di lavoro. Gli eventuali errori saranno penalizzati direttamente in campo gara, durante la competizione. Nessuna correzione verrà precedentemente comunicata alle Società. In fase regionale si potrà eventualmente concordare, almeno a una fase, la correzione delle schede con comunicazione ai tecnici degli errori riscontrati.
- * Si precisa che la responsabilità della compilazione scheda gara è sempre dell'istruttore, anche dopo il controllo.
- * Sarà possibile presentare in campo gara solo "piccole modifiche" alla scheda inviata in precedenza, consegnandone una nuova che riporti esclusivamente le modifiche apportate.
- * Per "piccole modifiche" si intendono variazione nell' atteggiamento del corpo, tenuta delle posizioni, cambio di un elemento individuale o di gruppo, cambio di un arrivo o partenza, ecc. senza stravolgere (cambiando, sostituendo o aggiungendo) la scheda presentata al controllo prima di una competizione. Non saranno accettate le "modifiche delle modifiche".
- * Le categorie mini-prima, 1° 2° e Quartetti dovranno presentare la scheda gara all'inizio del proprio turno di lavoro.
- * Per la 3° categoria e tutti i Campionati, i Tecnici di ogni Società, dovranno portare in campo gara la scheda di riserva per ogni combinazione iscritta.

Compilazione e contenuto Scheda gara

Categorie Mini-Prima, Prima , seconda e quartetti.

- Denominazione della Società
- Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.
- Tipo di gara, data e luogo.
- Formazione (duo, trio, quartetto)
- Categoria (specificare Jun/Sen)
- Numero di gara della combinazione
- Durata della musica
- Evidenziare le caselle scelte e numerare le stesse in ordine cronologico di esecuzione.(no Mini-prima)
- Indicazione dell'eventuale elemento "free".
- Valore di partenza

Terza categoria, Campionati Elite, A, B, e C

- Denominazione della Società
- Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.
- Tipo di gara, data e luogo.
- Formazione (duo, trio,)
- Categoria
- Numero di gara della combinazione
- Durata della musica
- Disegno elementi individuali in ordine cronologico di esecuzione e indicazione dell'indirizzo sul codice (o mini-codice per la 3° categoria): pag. numero identificativo, valore.
- Disegno elementi collettivi nell'ordine esatto di esecuzione, specificando per i salti l'atteggiamento del corpo (raggruppato, carpiato o teso), direzione di lavoro front o back e le rotazioni (twist) e indicazione dell'indirizzo (pagina, numero identificativo, valore)
- Durata delle tenute statiche.
- Valore di partenza (collettivi, individuali, difficoltà)

L'errata compilazione della scheda gara comporterà l'apposita penalità.

Iscrizioni

COMPETIZIONI INTERNAZIONALI

Potranno partecipare ai Campionati Internazionali UISP gli atleti dei Campionati Elitè, A , B e C. Nel caso le predette atlete non fossero disponibili (per infortunio, impegni scolastici ecc.), solo per il Campionato C potranno partecipare altri atleti previa selezione della Responsabile Tecnica Nazionale.

N.B.: ogni atleta iscritta (anche se assente) dovrà versare la quota stabilita dal nazionale **per ogni esercizio** che esegue.

L'Iscrizione ai Campionati Nazionali dovrà essere eseguita on line, seguendo le procedure indicate sul sito UISP le Ginnastiche, entro e non oltre 15 gg prima della data della competizione o nei termini stabiliti, fornendo tutti i dati richiesti dalla procedura.

OGNI SOCIETA', DOVRA' VERIFICARE L'AVVENUTA ISCRIZIONE.

Rinunce e cambi

E' possibile, solo in caso di infortunio o malattia (comprovato da certificato medico), cambiare un componente della combinazione anche il giorno stesso della gara, purché siano rispettate tutte le altre condizioni:

- * che la stessa combinazione non abbia nell'anno precedente conquistato il titolo nazionale (fatta eccezione per i Camp. Elitè, A, B e C).
- * che l'atleta/e che sostituisce non esegua più di due esercizi (fatta eccezione per i Campionati Elitè A, B)
- * che l'atleta/e mantenga la stessa categoria.
- * Che vengano rispettate tutte le limitazioni previste dal programma.
- * Che l'atleta che supplisce sia già iscritta alla competizione.

NB: Si puntualizza che, visto il complesso lavoro organizzativo, l'ordine di gara **non subirà variazioni**, per cui potrà succedere che una ginnasta esegua 2 esercizi di seguito.

Classifica

Per la mini-prima, 1a, 2a, 3a categoria e Campionato C vince il gruppo che ha ottenuto il miglior punteggio.

Per i Campionati Elitè, A e B è prevista una classifica unica con la somma dei punteggi dell'esercizi eseguiti.

In caso di pari merito, vincerà la formazione con il porteur più vecchio.

Nel caso di categorie con meno di 2 combinazioni partecipanti, per ottenere il titolo, le atlete dovranno comunque eseguire l'esercizio/i di gara.

La Mini-prima DUO E TRIO e 1° e 2° categoria DUO sono suddivise in Juniores e Seniores. A stabilire la categoria di appartenenza sarà la data di nascita dell'atleta più anziano:

- Junior 8-13 anni (nel millesimo)
- Senior 14 anni in poi (nel millesimo)

La categoria QUARTETTI (livello 8 - 9 -10 - Elitè) si suddivide in Juniores e Seniores. A stabilire la categoria di appartenenza sarà la data di nascita dell'atleta più anziano.

Quartetto livello 8 e livello 9:

- Juniores 8 – 13 anni (nel millesimo)
- Seniores 14 anni in poi (nel millesimo)

Quartetto livello 10 e Elitè:

- Juniores 8-17 anni (nel millesimo)
- Seniores dai 18 anni in poi (nel millesimo)

Ogni categoria di Quartetto avrà una Classifica separata liv.8, liv.9 e liv.10, Elitè quintetto.

La classifica verrà suddivisa (sia a livello Regionale che Nazionale) in presenza di un minimo di 10 combinazioni iscritte, **purché** ogni classifica presenti almeno 4 combinazioni in gara.
(es. 10 combinazioni Q8 iscritte 5 JUN + 5 SEN = classifica separata. 7 JUN + 3 SEN= classifica unica)

Nel millesimo = compiuti o da compiersi nell'anno solare di svolgimento della competizione (dal 1 gennaio dell'anno in corso si calcolano tutti come compiuti).

N.B. per poter gareggiare gli 8 anni dovranno essere effettivamente compiuti.

Musiche

Ogni combinazione DEVE avere il proprio CD contenente solo la musica per l'esercizio di gara indicando:

- Società di appartenenza (se gara internazionale, la nazionalità)
- Categoria
- Durata musica
- Cognome e nome atlete

Se la stessa base musicale è utilizzata da più combinazioni della stessa categoria, riportare;

- Durata musica
- Società
- Categoria

Masterizzare un nuovo CD se si utilizza la stessa musica per combinazioni di categorie diverse. Se il CD contiene più tracce si applicherà l'apposita penalità.

Non è possibile, per alcuno, fermare o sfumare la musica durante la competizione.

La base musicale (strumentale non cantata), può contenere suoni onomatopeici ma non frasi complete; sono consentiti cenni vocali es: fischi, urla, cori ecc., la voce come strumento è consentita.

Gli atleti devono continuare il loro esercizio nel caso si verificasse una interruzione della base musicale. Al termine, se la causa è da attribuire all'organizzazione (problemi all'impianto stereofonico), gli interessati possono scegliere di ripetere l'esercizio dopo aver preso visione del punteggio ottenuto; in tal caso varrà il punteggio dell'esercizio ripetuto. E' consentito alla combinazione scegliere di ripetere l'esercizio dopo una combinazione, per recuperare la concentrazione.

La stessa società sportiva non potrà usare più di 3 volte la stessa musica, all'interno della stessa categoria. **(junior-senior, duo-trio-Quartetto sono categorie diverse)**

Per evitare rallentamenti allo svolgimento della gara, gli Istruttori dovranno controllare le musiche prima dell'inizio della competizione.

Il CD andrà consegnato all'addetto alla musica secondo quanto previsto dall'Organizzazione.

E' necessario dotarsi di copia di riserva del CD.

In caso di malfunzionamento dell'impianto stereofonico saranno accettate CD contenenti più tracce musicali.

Abbigliamento

I body devono essere uguali, nei colori, nel disegno, nella fantasia, nel modello .

Possono essere con: due maniche (anche una corta una lunga), una manica, purché sempre aderenti; se senza maniche la spallina dovrà essere larga almeno 3 cm.

Si potranno utilizzare anche tutine intere (lunghezza libera), purché non siano indecorose.

Accessori utilizzabili: maniche che terminano ad anello, manicotti.

Non sono concesse scollature eccessive, paillettes (si termoadesive) o pizzici, non è consentito utilizzare stoffa velata su parti intime (seno, addome, bacino),

- Abbigliamento: Nudità si applicherà la penalità prevista.

- In campo Nazionale non saranno penalizzati body teatrali, disegni di animali, fiori o scritte.

E' concesso l'utilizzo di swarovski (non appuntiti), la Società si assume ogni responsabilità.

MASCHI: body + pantaloni lunghi o corti, oppure tutina intera.

Potranno essere anche di tessuto differente dall'atleta femmina, purché stesso colore, disegno e fantasia complementari.

- In campo internazionale è obbligatorio lo scudetto della nazione di appartenenza.
- In campo regionale e nazionale **NON** è obbligatorio lo scudetto della società di appartenenza
- Si possono usare calzini (bianchi), anche uno solo, senza disegni o scritte.
- Si possono usare bendaggi e cavigliere, colore libero tinta unita.
- Eventuale biancheria intima deve essere del colore del body e non deve spuntare.
- I capelli devono essere in ordine e ben legati.
- E' vietato l'uso di ciondoli, orologi, orecchini **anche a bottoncino** e monili vari.
- I tatuaggi devono essere coperti con un cerotto color pelle.
- **Non sono concessi trucchi sul viso o corpo tipo tatuaggi o body painting e smalto.**
- E' consentito l'uso di pantaloncini, coulottes (lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo stesso colore e tessuto del body).
- È consentito l'uso di body con gonnellino incorporato, di lunghezza non superiore all'area pelvica, di tessuto fantasia colori uguali o complementari al body, che scenda sui fianchi (no effetto tutù)

Bonus

Questo programma prevede i bonus esclusivamente nella seconda categoria.

Valore di partenza

➤ Mini-prima e quintetto: max 10 punti

➤ 1° categoria: max 10 punti

➤ 2° categoria: max 10 punti + bonus

➤ 3° categoria: max. 10 punti

➤ **Quartetti max. 10 punti**

➤ Nei campionati il valore di partenza sarà determinato dal valore degli elementi individuali e collettivi, tenendo conto delle apposite tabelle.

Categoria Mini-Prima

La Mini Prima Categoria del settore Acrogym, voluta dalla Commissione Promozione Attività, ha lo scopo di far conoscere e divulgare la disciplina attraverso un esercizio obbligatorio negli elementi individuali e collettivi con coreografia libera.

E' chiaro che il settore è aperto a tutte le Società che finora hanno e non hanno mai partecipato alla disciplina.

Il metodo di valutazione dell'esercizio è stato semplificato per poter dare la possibilità di utilizzare i giudici GAF e GAM sia a livello Regionale che Nazionale.

Le ginnaste che partecipano a questo circuito promozionale agonistico non devono aver partecipato ai Campionati regionali e nazionali Acrogym e non possono partecipare all'attività agonistica dalla Prima categoria in poi.

Le atlete che partecipano al Campionato di Acrosport in Federazione non possono concorrere nella Miniprima Cat.

Regolamento

- Esercizio obbligatorio Mini-Prima categoria Duo (Femminile., Maschile., Misto) e Trio (Femminile).
- P= Porteur / V= Voltigeuse
- Non è consentito cambiare ruolo (la voltigeuse è sempre la stessa ginnasta).
- Ogni Ginnasta potrà al massimo eseguire **due esercizi** cambiando combinazione.
- E' possibile eseguire due esercizi "Duo", due esercizi "Trio", oppure un Duo e un Trio.
- **Nell'esercizio misto** il porteur deve essere un maschio e la voltigeuse una femmina.
- Gli atleti dovranno avere anni 8 compiuti.
- Fronte di lavoro libero. Eseguire l'esercizio seguendo la griglia nell'ordine indicato, gli elementi individuali potranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione, esclusi gli elementi di equilibrio che dovranno obbligatoriamente essere eseguiti simultaneamente.
- Non è consentito invertire e/o modificare la successione delle posizioni e degli elementi singoli. La griglia è obbligatoria nell'ordine stabilito, **fare inversione comporta una penalità di 5 punti**.
- La coreografia per il collegamento degli elementi è libera, purché composta da passi di danza, non è concesso inserire nessun elemento addizionale. Pertanto sono vietati elementi aggiuntivi codificati comprese le salite e discese dagli elementi collettivi; penalità di 1 Punto.
- **Elemento N.6 "flessibilità"**, le ginnaste potranno scegliere se eseguire lo stesso elemento oppure eseguire elementi differenti fra loro.
- Non è prevista nessuna penalità di taglia.
- Gli elementi individuali di equilibrio dovranno essere mantenuti due secondi, l'elemento di flessibilità fissata, tutti gli elementi collettivi statici tre secondi.

DUO-TRIO Suddivisione Categorie

Juniores 8 Anni compiuti – 13 anni

Senior 14 anni in poi

Classifica

DUO

- FEMMINILE
- MASCHILE
- MISTO

TRIO

- FEMMINILE

In caso di pari merito, vincerà la formazione con il porteur più vecchio.

La formazione (duo o trio)che conquisterà il titolo Nazionale dovrà obbligatoriamente passare alla categoria superiore (stessa formazione) .

- A partire dalla stagione 2013 (farà fede la classifica del Campionato Nazionale) la stessa **atleta** non potrà rimanere più di 2 anni nella stessa Categoria, indipendentemente dalla combinazione. La violazione di questa regola comporterà l'iscrizione d'ufficio alla categoria corretta.

Campo Gara

Le atlete dovranno utilizzare obbligatoriamente metà del tavolato, esattamente la parte più vicina al tavolo di giuria (6m x 12m):

La giuria dovrà essere sistemata sul lato lungo del quadrato.

Musica

Musica libera strumentale (non cantata) durata massima 2 minuti, nessun limite minimo di durata degli esercizi.

La stessa Società sportiva non potrà usare più di tre volte la stessa musica, **all'interno della medesima categoria.**

Per altre puntualizzazioni visionare sezione musiche Regolamento Generale.

Abbigliamento

La combinazione (Duo-Trio) dovrà avere lo stesso body.

La combinazione mista , il maschio può indossare maglietta e pantaloni (stesso colore del body della femmina).

Scudetto : **non** è obbligatorio lo scudetto societario sul body.

Per altre puntualizzazioni visionare sezione abbigliamento Regolamento Generale.

Scheda Gara

Utilizzare l'apposita scheda gara di mimi-prima categoria .

Compilazione e contenuto Scheda gara

- Denominazione della Società
- Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.
- Tipo di gara, data e luogo.
- Formazione (duo, trio)
- Categoria (specificare Jun/Sen)
- Numero di gara della combinazione
- Durata della musica
- Valore di partenza

Valore di Partenza

Il programma prevede l'esecuzione dei 10 elementi presenti nella griglia.

Ogni cella della griglia è un'esigenza specifica ed ha valore di 1.00 punto.

Ogni esigenza non eseguita o non riconosciuta viene penalizzata (1.00 punto)

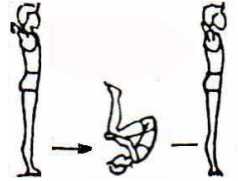
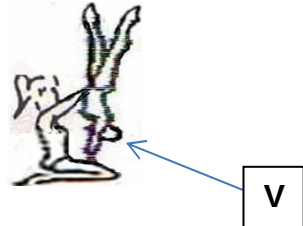
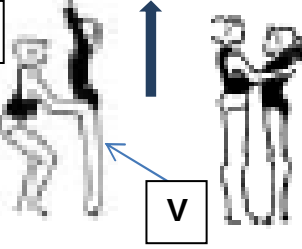
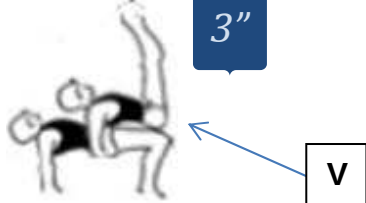
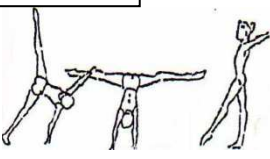
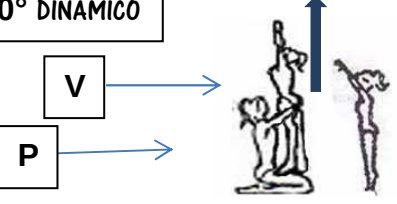
Valore di partenza punti 10 .

Per tutto quanto non espressamente previsto o derogato in questo Capitolo si fa riferimento alle regole di composizione, limitazioni, restrizioni e penalità del Regolamento Generale e Programma UISP.

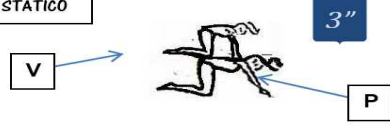
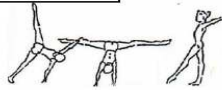
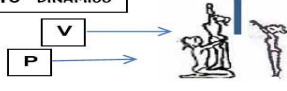
SUDDIVISIONE ETA' Mini-prima DUO E TRIO

	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	precedenti
2015				JUNIOR						SENIOR	
2016			JUNIOR						SENIOR		
2017		JUNIOR						SENIOR			

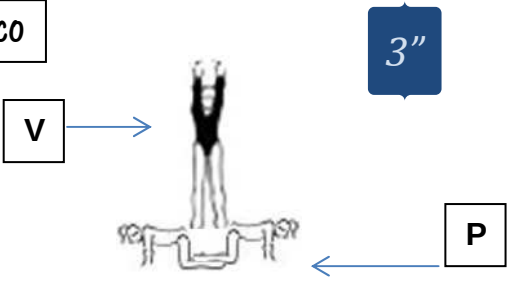
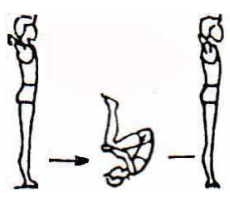
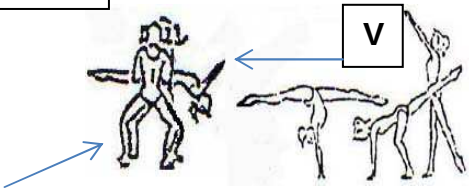
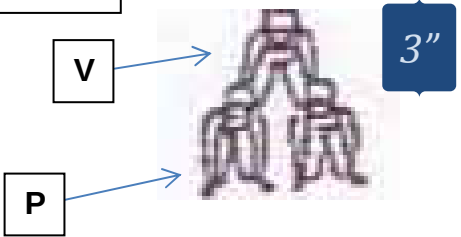
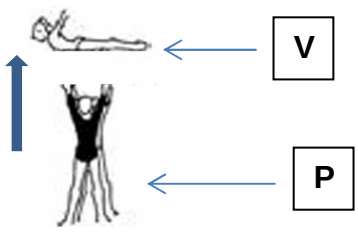
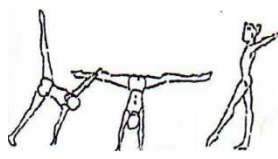
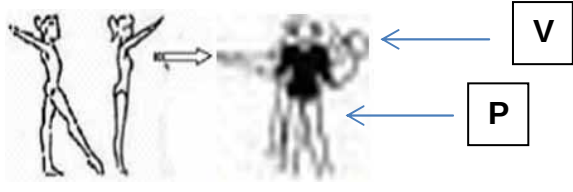
DUO FEMM.-MASC.-MISTO MINI-PRIMA CATEGORIA Esercizio combinato OBBLIGATORIO

1° STATICO 3" P →  V PONTE	2° INDIVIDUALE ACROBATICO  CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA
3° DINAMICO P →  V RUOTA	4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO 2"  CANDELA CON MANI
5° STATICO 3" V →  P CARPONI	6° INDIVIDUALE FLESSIBILITA' 1"  PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA
7° DINAMICO P →  V SALTO PENNELLO CON RIPRESA	8° STATICO 3" P →  V TAVOLINO
9° INDIVIDUALE ACROBATICO  RUOTA	10° DINAMICO V →  P SALTO PENNELLO CON RIPRESA

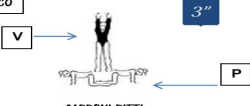
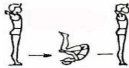
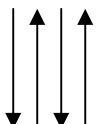
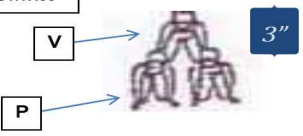
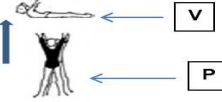
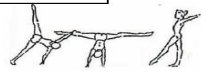
DUO MINI-PRIMA PENALITA'

1° STATICO  PONTE V Ponte: non sulle spalle-0,10-0,20 Braccia non tese 0,10-0,20-0,30 P busto non allineato – 0,10-0,20 Braccia non tese 0,10-0,20-0,30 Gambe anche leggermente aperte	2° INDIVIDUALE ACROBATICO  CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA Partenza in piedi semipiegare le gambe per eseguire la capovolta avanti con arrivo in piedi, gambe unite. Non rotolata 0,10-0,20 Non arrivare in piedi 0,30
3° DINAMICO  RUOTA V (pancia rivolta verso P) P braccia non tese 0,10-0,20-0,30 V Gambe non tese 0,10-0,20-0,30 Atteggiamento corpo (arcato o squadrato) 0,10-0,20-0,30/Fuori direzione 0,10-0,20	4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO  CANDELA CON MANI Allineamento corpo 0,10-0,20-0,30 Non tenuta 2" penalità di tempo
5° STATICO  CARPONI V e P devono avere le gambe in linea V gambe non unite 0,10 Busto non allineato 0,10-0,20 Braccia non tese 0,10-0,20	6° INDIVIDUALE FLESSIBILITA'  PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA Ponte: non sulle spalle 0,10-0,20-0,30 Staccata incompleta 0,10-0,20-0,30 A gambe divaricate chiusura busto: insufficiente 0,10-0,20-0,30
7° DINAMICO  SALTO PENNELLO CON RIPRESA V corpo non in tenuta 0,10-0,20 Elevazione insuff. 0,10-0,20 P non riprende all'arrivo V (elemento nullo) Riprendere parzialmente 0,50	8° STATICO  TAVOLINO P piedi anche leggermente aperti Braccia tese. Bacino non allineato 0,10-0,20 V presa libera Gambe non unite e tese 0,10-0,20-0,30
9° INDIVIDUALE ACROBATICO  RUOTA Gambe non tese 0,10-0,20-0,30 Atteggiamento corpo (arcato o squadrato) 0,10-0,20-0,30 Fuori direzione 0,10-0,20	10° DINAMICO  SALTO PENNELLO CON RIPRESA V (può piegare gambe per spingere) Corpo non in tenuta 0,10-0,20 Elevazione insuff. 0,10-0,20 P (sedere sui talloni) se sollevato 0,30 P non riprende all'arrivo V (elemento nullo) Riprendere parzialmente 0,50

TRIO FEMMINILE MINI-PRIMA CATEGORIA *Esercizio combinato* OBBLIGATORIO

1° STATICO 3"  CARPONI-RITTI	2° INDIVIDUALE ACROBATICO  CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA
3° DINAMICO  BINARIO-ROVESCIAIA INDIETRO	4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO 2"  CANDELA CON MANI
5° STATICO 3"  PIRAMIDE A TERRA	6° INDIVIDUALE FLESSIBILITA' 1"  PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA
7° DINAMICO  LANCIO PRONO DAL BINARIO	8° STATICO 3"  TAVOLINO-ORIZZONTALE
9° INDIVIDUALE ACROBATICO  RUOTA	10° DINAMICO  ARRIVO PRONO SUL BINARIO

TRIO MINI-PRIMA PENALITA'

1° STATICO  PADOMI DITTI V non in tenuta 0,10-0,20 Le basi devono essere allineate (schiena) 0,10-0,20 (se non lo sono) Basi braccia non tese 0,10-0,20	2° INDIVIDUALE ACROBATICO  CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA Partenza in piedi semipiegare le gambe per eseguire la capovolta avanti con arrivo in piedi, gambe unite. Non rotolata 0,10-0,20 Non arrivare in piedi 0,30
3° DINAMICO  BINARIO-ROVESCIAIA INDIETRO La posizione delle br. nel binario è:  La V si sdraia in tenuta sul binario V se esegue rovesciata da sola 0,10-0,20 Braccia non tese all'appoggio 0,10-0,20,0,30 Gambe non tese 0,10-0,20,0,30	4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO  CANDELA CON MANI Allineamento corpo 0,10-0,20-0,30 Non tenuta 2'' penalità di tempo
5° STATICO  PIRAMIDE A TERRA V Ginocchia, sulla parte bassa della schiena, piedi in linea. Le basi devono essere allineate e possono anche incrociare le braccia Braccia non tese 0,10-0,20	6° INDIVIDUALE FLESSIBILITA'  PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA Ponte: non sulle spalle 0,10-0,20-0,30 Staccata incompleta 0,10-0,20-0,30 A gambe divaricate chiusura busto: insufficiente 0,10-0,20-0,30
7° DINAMICO  LANCIO PRONO DAL BINARIO Lancio- altezza insuff. 0,10-0,20 V corpo non in tenuta 0,10-0,20	8° STATICO  TAVOLINO-ORIZZONTALE P piedi anche leggermente aperti braccia tese. Bacino non allineato 0,10-0,20 P sopra presa libera Gambe non unite e tese 0,10-0,20-0,30 V posizione orizzontale non in equilibrio 0,10-0,20 Se gamba elevata sotto orizzontale 0,50 Braccia non tese 0,10
9° INDIVIDUALE ACROBATICO  RUOTA Gambe non tese 0,10-0,20-0,30 Atteggiamento corpo (arcato o squadrato) 0,10-0,20-0,30 Fuori direzione 0,10-0,20	10° DINAMICO  ARRIVO PRONO SUL BINARIO V spinta a piedi pari uniti – se insuff. 0,10-0,20 Corpo non in tenuta 0,10-0,20

N.

DUO MINI-PRIMA

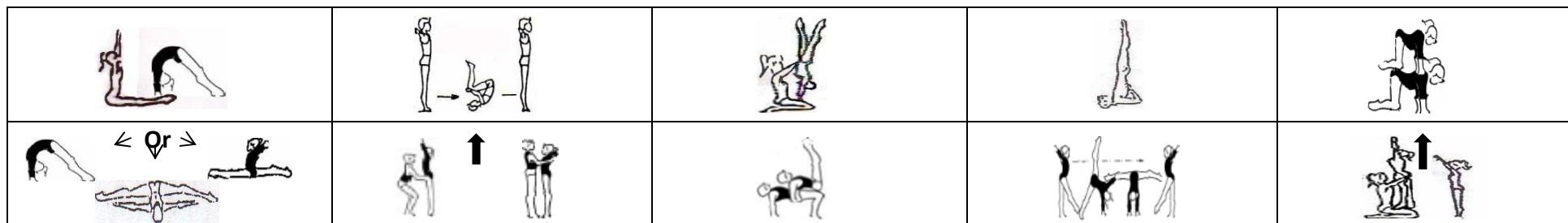


CAMPIONATO

DATA E LUOGO

SOCIETA'

COMPETITORI	RUOLO	DATA DI NASCITA	MINI-PRIMA DUO	DURATA MUSICA
	P1-BASE		JUNIOR	
	V-TOP		SENIOR	



DETRAZIONI GIUDICE

Firma	Falli Generali	Artistico	Esecuzione	Esidenze	Falli di Tempo	Totale

N.

DUO MINI-PRIMA

Scheda Per Tecnici

Falli Generali	Artistico	Esecuzione	Esidenze	Valore di Partenza	Falli di tempo	Nota Finale



Categoria 1°- 2°- 3°

Duo femminile; maschile; misto; trio Femminile

ESIGENZE SPECIFICHE:

3 elementi collettivi Statici tenuti 3" (vietate le transizioni per 1°2°3°cat.) Si può utilizzare anche la stessa categoria delle piramidi (trio).

3 elementi collettivi Dinamici (vietati i link per 1°,2°3°cat.)

E' vietato collegare (unire) elementi collettivi tra di loro.

4 Individuali: (di cui almeno)

- 1 elemento di scioltezza o flessibilità
- 1 elemento di Equilibrio tenuto 2"
- 1 elemento acrobatico

N.B. i salti ginnici e le piroette non assolvono nessuna esigenza specifica ma sono elementi che possono essere usati come collegamento coreografico.

- * Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non necessariamente devono essere uguali (es. P = rovesciata avanti e V = rovesciata indietro).
Fanno eccezione gli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti solo simultaneamente.
- * Nell'ipotesi di una coppia mista o maschile il movimento tecnico (inteso elemento individuale obbligatorio ex: rovesciata avanti, rovesciata indietro, staccata) , può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal C.I.P. eseguito solo dall'atleta maschio.

L'Esercizio per la 1°, 2° e 3° cat. è **COMBINATO** e con durata massima di **2'30"**.

Per la costruzione dell'esercizio in 1° e 2° categoria utilizzare le griglie.

Per la costruzione dell'esercizio in 3° categoria utilizzare il mini codice. L'elemento facoltativo FREE (statico o dinamico) può essere scelto esclusivamente dal Codice internazionale (max 1 Free in tutto l'esercizio, no Bonus)

TRIO

Per la 1^ cat.	elementi selezionati esclusivamente dalla griglia.
Per la 2^ cat.	elementi selezionati esclusivamente dalla griglia (è possibile ma non obbligatorio inserire elementi "free" scelti dal Mini-Codice, valore 4 statico, valore 2 dinamico.
Per la 3^ cat.	Statici valore massimo 6 p.ti (Base/i + Top) dal MiniCodice. (min 6 punti dal Codice internazionale per elemento Free) Dinamici valore massimo 3 p.ti dal Mini-Codice. (min 2 punti dal Codice internazionale per elemento Free)

DUO

Per la 1^ cat.	elementi selezionati esclusivamente dalla griglia.
Per la 2^ cat.	elementi selezionati esclusivamente dalla griglia (è possibile ma non obbligatorio inserire elementi "free" scelti dal Mini-Codice, valore 3 statico, valore 3 dinamico.
Per la 3^ cat.	Statici valore massimo 4 p.ti (Base/i + Top) dal MiniCodice. Dinamici valore massimo 4 p.ti dal Mini-Codice. (min 2 punti dal Codice internazionale per elemento Free) (min 2 punti dal Codice internazionale per elemento Free)

Valore di Partenza

Nelle griglie di **1° categoria** ad ogni casella viene attribuito il valore di 1 punto (escluse le caselle indicate con la freccia  che valgono 0,50).

Valore Max 1° categoria punti 10 (scegliendo esclusivamente caselle da 1 punto)

Nelle griglie di **2° categoria** ad ogni casella viene attribuito il valore di 1 punto (escluse le caselle indicate con la freccia  che valgono 0,50).

E' possibile, ma non obbligatorio, inserire un elemento collettivo statico e un elemento collettivo dinamico nella casella denominata **"free"** delle griglie: tale elemento deve essere scelto esclusivamente dal mini codice tra gli elementi del valore indicato nelle esigenze specifiche (es: trio 2 categoria posso inserire nella casella free solo un elemento dinamico di valore 2)

Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus sarà attribuito per la casella free dell'elemento acrobatico.

Es: 2 statici da 1 punto + 1 statico "free" (1punto + 0,20 bonus)

2 dinamici da 1 punto + 1 dinamico "free" (1 punto + 0,20 bonus)

4 elementi individuali da 1 punto

Valore max di partenza: punti 10,40

Nella **3 categoria** per ogni elemento collettivo del valore massimo previsto dalle esigenze specifiche verrà attribuito 1 punto (per elementi collettivi di valore inferiore al previsto verrà attribuito 0,50). Ogni elemento individuale 1 punto.

Valore massimo di partenza: punti 10 (scegliendo tutti elementi da 1 punto).

N.B. elemento Free del valore minimo previsto varrà comunque 1 punto (NO Bonus)

DUO 1° Categoria (musica max 2'30")

Statico 3"									
Dinamico	1/4		1/4		0/4	0/4	0/4+180°	0/4+180°	0/4
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico									

ESIGENZE

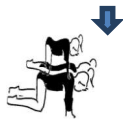
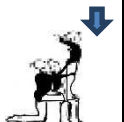
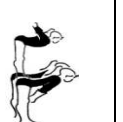
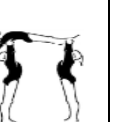
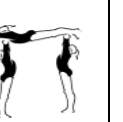
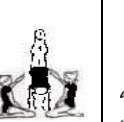
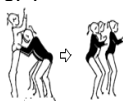
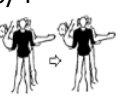
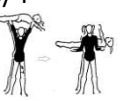
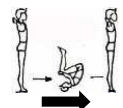
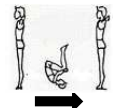
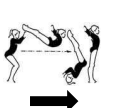
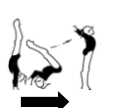
- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 2'30
- Ogni casella Vale 1 punto (le caselle indicate dalla freccia - - valgono 0,50)
- Valore di partenza= punti 10 (utilizzando le caselle da 1 punto).

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

TRIO 1° Categoria (musica max 2'30")

Statico 3"									
Dinamico	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico									

ESIGENZE

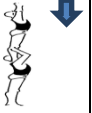
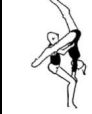
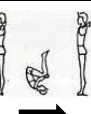
- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 2'30"
- Ogni casella Vale 1 punto (le caselle indicate dalla freccia -  - valgono 0,50)
- Valore di partenza= punti 10 (utilizzando le caselle da 1 punto).

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

DUO 2° Categoria (musica max 2'30")

Statico 3"									Free Valore 3
Dinamico	0/4 	0/4+180° 	0/4+360° 	0/4+180° 	0/4 	0/4+180° 	1/4+180° 		Free Valore 3
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico							Free		

ESIGENZE

- **Statico** = scegliere 3 caselle
 - **Dinamico** = scegliere 3 caselle
 - **Elementi** = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
 - **Musica** = durata massima 2'30"
 - **Ogni casella Vale 1 punto** (le caselle indicate dalla freccia -  - valgono 0,50)
 - **Free:** è possibile, ma non obbligatorio, inserire nella casella "free" della riga statico e dinamico, un elemento collettivo di valore 3 scelto esclusivamente dal mini-codice. Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus per la casella free elemento acrobatico.
 - **Valore di partenza= punti 10** (utilizzando le caselle da 1 punto).
- Nota massima di partenza 10,40.

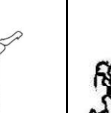
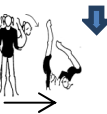
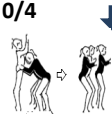
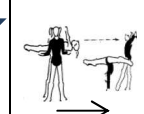
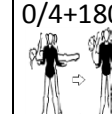
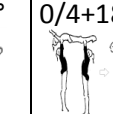
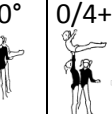
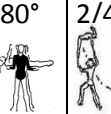
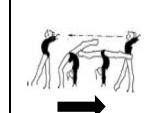
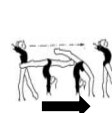
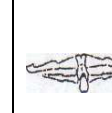
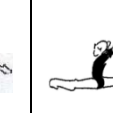
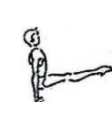
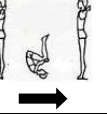
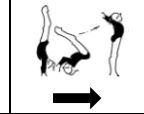
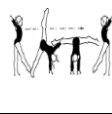
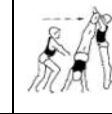
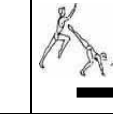
Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, le rotazioni (twist).

La Casella "free"; non dovrà essere disegnata ma indicata : pagina ,colonna,riga ,Valore(es. pag.1 3D V 3).

L'istruttore dovrà barrare le Caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

TRIO 2° Categoria (musica max 2'30")

Statico 3"									Free Valore 4
Dinamico									Free Valore 2
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico							Free		

ESIGENZE

- **Statico** = scegliere 3 caselle
 - **Dinamico** = scegliere 3 caselle
 - **Elementi** = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
 - **Musica** = durata massima 2'30"
 - **Ogni casella Vale 1 punto** (le caselle indicate dalla freccia -  - valgono 0,50)
 - **Free:** è possibile, ma non obbligatorio, inserire nella casella "free" della riga statico e dinamico, un elemento collettivo del valore segnato, scelto esclusivamente dal mini-codice. Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus per la casella free elemento acrobatico.
 - **Valore di partenza= punti 10** (utilizzando le caselle da 1 punto).
- Nota massima di partenza 10,40.

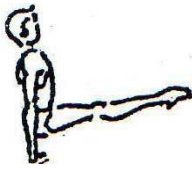
Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

La casella "free"; non dovrà essere disegnata ma indicata : pagina ,colonna,riga ,Valore(es. pag.1 3B V 4).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

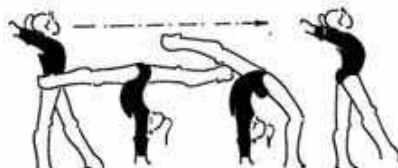
ELEMENTI INDIVIDUALI EQUILIBRI 3ª CATEGORIA - Valore 1 Punto

 2" Rondine	 2" Squadra divaricata	 2" Squadra unita
 2" Verticale sui gomiti	 2" Verticale sulla testa	 2" Planche divaricato
 2" Verticale	 2" Mano piede	 2" Orizzontale

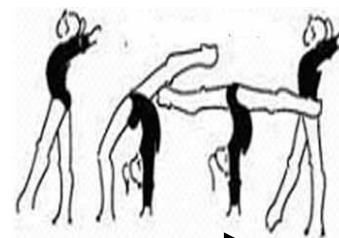
ELEMENTI INDIVIDUALI FLESSIBILITA' 3° CATEGORIA - Valore 1 Punto



Verticale ponte



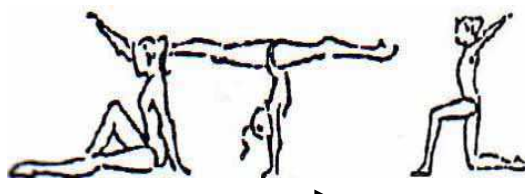
Rovesciata avanti



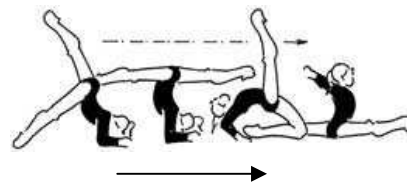
Rovesciata indietro



Rovesciata ind. araba



Rovesciata ind. araba in ginocchio



Rovesciata av. sui gomiti
Arrivo in staccata



Verticale ponte arr. in ginocchio



Ponte



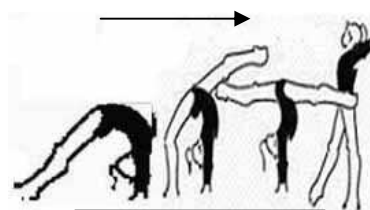
Ponte gamba flessa



Schiacciata

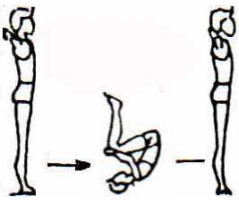
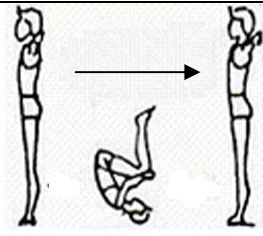
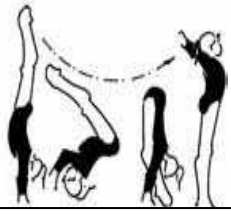
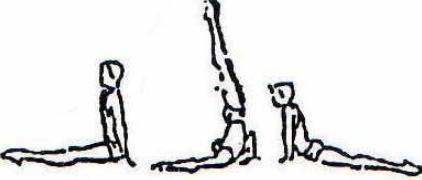
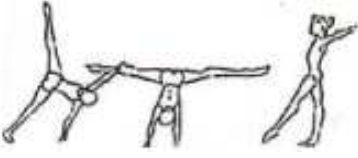
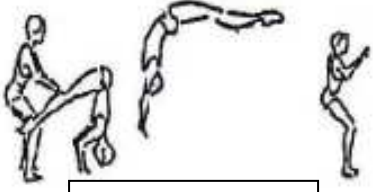
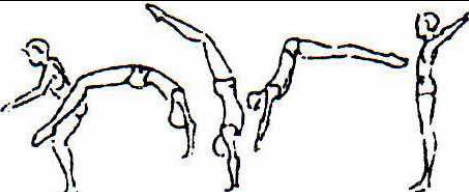
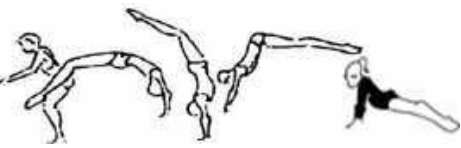
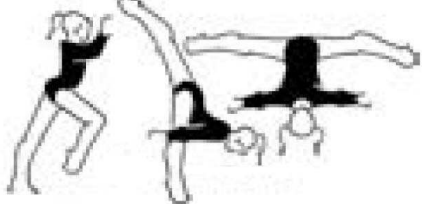


Staccata con o senza mani



Ponte rovescio

ELEMENTI INDIVIDUALI ACROBATICI CATEGORIA 3°- 2°(elemento free) Valore 1 Punto

 Capovolta avanti	 Capovolta indietro	 Capovolta saltata
 Capovolta indietro-verticale	 Verticale + capovolta avanti	 Verticale+cap.av. salita a gambe tese
 Pesce	 Ruota	 Kippe di testa
 Ribaltata a due	 Ribaltata a uno	 Ribaltata a uno arr. seduto
 Flic-flac smezzato	 Flic-flac unito	 Flic-flac unito arrivo prono
 Ruota senza mani	 Rondata	 Flic-flac smezzato in ginocchio

ELEMENTI INDIVIDUALI "COREOGRAFIA" (Collegamenti) 1°-2°-3° CATEGORIA
SALTI GINNICI-PIROETTE
NESSUN VALORE



Salto penna + 180°



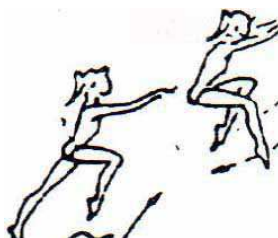
Salto penna + 360°



Salto raccolto



Salto cosacco



Salto del gatto



Salto sforbiciato



Enjambeè



Sissonne



Salto carpio divaricato



Schuschunova



360°

Piroette gb tesa



360°

Piroette gb flessa

Quartetti punti 8 - 9 - 10

Femminile; maschile; misto

ESERCIZIO COMBINATO, DURATA MAX 3' (3" tolleranza)

VALORE di PARTENZA degli Esercizi LIVELLO 8 = 8, LIVELLO 9 = 9, LIVELLO 10 = 10
ELITE'=10

ESIGENZE SPECIFICHE :

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3"
- 3 elementi collettivi dinamici
- 4 elementi individuali, di cui 1 flessibilità, 1 equilibrio, 1 acrobatico, 1 a scelta.
 - ✓ Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non necessariamente devono essere uguali (es. P = rovesciata avanti e V = rovesciata indietro), purché tutti assolvano alle Esigenze Specifiche.
 - ✓ Fanno eccezione gli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti solo simultaneamente.
 - ✓ In un Quartetto misto o maschile il movimento tecnico (inteso elemento individuale obbligatorio ex: rovesciata avanti, rovesciata indietro, staccata), può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal C.I.P. eseguito solo dall'atleta maschio (con indicazione in scheda gara).

E' vietato collegare (unire) elementi collettivi tra di loro.

Per la costruzione dell'esercizio utilizzare ESCLUSIVAMENTE le griglie.

Ai fini dell'esecuzione delle figure non c'è distinzione tra P1-P2-P3.

L'atleta voltigeuse (top) potrà invertire ruolo una sola volta durante l'esercizio.

Le atlete evidenziate nelle griglie corrispondono alla top.

Dove non specificato l'atteggiamento del corpo di V nei salti è libero (racc., carp., teso).

Le prese, le impugnature, gli angoli sono liberi

Nelle verticali se non specificato le gambe sono libere.

Nel caso di un quartetto con 3 femmine e un maschio, quest'ultimo potrà essere il Top della combinazione.

I competitori possono continuare il loro esercizio dopo una caduta, anche il quartetto.

- Quartetto punti 8: può essere svolto solo dagli atleti di mini-prima e 1° categoria
 - Quartetto punti 9: può essere svolto dagli atleti di 2° e 3° categoria
 - ~~✓ NB: SOLO per l'anno sportivo 2015 le atlete che gareggiano in 3° categoria possono scegliere se svolgere il Q9 o Q10.~~
 - Quartetto punti 10: può essere svolto dagli atleti, dei campionati C e B
 - **Quartetto ELITE': può essere svolto dagli atleti, dei Campionati B, A e Elitè**
 - L'atleta che gareggia solo nei quartetti può scegliere liberamente la categoria (massimo 2 esercizi , stessa Categoria).
-
- **In un quartetto, indipendente dal ruolo, al max 2 ginnaste possono essere selezionate tra coloro che hanno gareggiato in una o più categorie inferiori rispetto a quelle previste dalle suddette limitazioni, ad eccezione delle ginnaste della Mini-Prima Categoria .**
(ad es. un quartetto livello 10 può essere formato da 2 ginnaste di C e B, 1 ginnasta "fuori-quota di 2° categoria e 1 ginnasta "fuori quota" di 1° categoria).

QUARTETTO LIVELLO 8 (musica max 3'00")

Statico 3"								
Dinamico	Ascensore 	Back Or Front 			Front 	Back 	Front 	Front
Flessibilità								
Equilibrio 2"								
Acrobatico								

ESIGENZE

- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 3'00"
- Le caselle indicate dalla freccia - - si eseguono senza fase di volo
- Valore di partenza= punti 10
- OGNI CASELLA VALORE 1 PUNTO

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

QUARTETTO LIVELLO 9 (musica max 3'00")

Statico 3"							or 	
Dinamico	¼ Front 	¼ Back 	¼ Front 	Or 0/4+180° 	¼ Front+180° 	¼ Back 	¼ Front 	¼ Front
Flessibilità								
Equilibrio 2"				or 				
Acrobatico								

ESIGENZE

- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 3'00"
- Valore di partenza= punti 10
- OGNI CASELLA VALORE 1 PUNTO

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

QUARTETTO LIVELLO 10 (musica max 3'00")

Statico 3"								
Dinamico	¼ Front 	4/4 Back 	¼ Front 	Or 0/4+360° 	¼ Front 	¼ Back 	2/4 Back 	¼ front
Flessibilità		360° 						
Equilibrio 2"			unita/divaricata 	←or 				
Acrobatico								

ESIGENZE

- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 3'00"
- Valore di partenza= punti 10
- **OGNI CASELLA VALORE 1 PUNTO**

N.B. Elemento acrobatico "seconda casella", si potrà eseguire la ribaltata a uno o a due piedi. La ribaltata a uno potrà essere inserita solo in serie direttamente collegata a un altro elemento acrobatico della griglia. La ribaltata a uno e a due è considerata stesso elemento, solo una volta potrà essere inserita nell'esercizio.

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

QUARTETTO ELITE' (musica max 3'00")

Statico 3"								
Dinamico	5/4 Front 	5/4 Back 	¾ Back 	Or 0/4+540° 	4/4 Front 	5/4 Back 	4/4 front 	4/4 Front
Flessibilità				360° 				
Equilibrio 2"		unita/divaricata 						
Acrobatico								

ESIGENZE

- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 3'00"
- Valore di partenza= punti 10
- OGNI CASELLA VALORE 1 PUNTO

N.B. Elemento di equilibrio" casella 4",dovrà essere eseguito senza appoggio delle mani a terra. Elemento acrobatico "terza casella" si potrà eseguire solo la ribaltata a due piedi.

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

Campionati

Regole Generali

Le combinazioni possono eseguire esercizi STATICI, DINAMICI o COMBINATI a seconda di quanto previsto dal seguente programma.

Per ogni campionato ci sono esigenze di composizione e limitazioni specifiche.

Per tutto quanto non espressamente previsto o derogato in questo Codice si fa riferimento alle regole di composizione, limitazioni, restrizioni e penalità del CIP, Age Group, ToD e Newsletters.

Non verranno applicate penalità di taglia o vincoli di età.

- CAMPIONATO C: Esercizio Combinato con programma specifico, riportato in seguito. Tabella di conversione valore di partenza dedicata. (Tabella C).
- CAMPIONATO B: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico. Programma da CIP e World Age Group 12-18. NO SALTO NO VERTICALE. Tabella di conversione valore di partenza dedicata (Tabella B).
- CAMPIONATO A: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico + Combinato. Programma da CIP e World Age Group 12-18. Tabella di conversione valore di partenza 12-18.
- CAMPIONATO ELITE': Esercizio Statico + Esercizio Dinamico + Combinato. Programma da CIP Senior. Tabella di conversione valore di partenza 13-19.

Tutti gli esercizi devono essere eseguiti con accompagnamento musicale (vedi sezione Musiche)

L'esercizio deve essere coreografato in armonia con la musica, NON PUO' iniziare o terminare in una posizione di valore, (no elemento collettivo di difficoltà), deve utilizzare tutto lo spazio e i livelli di lavoro e rispettare una ottimale distribuzione degli elementi eseguiti.

La varietà, selezione e distribuzione degli elementi, l'uso dello spazio e dei livelli, l'armonia con la musica, la sincronia e collaborazione tra le/gli atlete/i sono oggetto di valutazione artistica della giuria.

La lunghezza massima dell'esercizio è di 2'30". Nessuna durata minima. E' prevista una tolleranza di 3" senza alcuna penalità. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma alla fine della musica. La fine dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.

Composizione

Gli esercizi sono composti da elementi collettivi statici o dinamici, a seconda del tipo di esercizio.

Ci sono Esigenze Specifiche per la composizione di ogni esercizio, come specificato nei singoli Campionati.

In ogni esercizio le ginnaste devono eseguire il numero di elementi collettivi richiesti, scelti dal CIP di valore minimo 1.

Ogni esercizio può contenere elementi individuali, scelti dal CIP, come previsto dalle singole esigenze specifiche.

Lo stesso elemento (collettivo, individuale, link, motion) prende valore per la Difficoltà e per il soddisfacimento delle esigenze specifiche solo una volta nell'esercizio, se ripetuto ne verrà comunque valutata l'esecuzione.

L'esecuzione di elementi vietati darà origine a una penalità di 1 punto per ogni violazione.

Il valore degli elementi collettivi e individuali è definito dalle Tabelle delle Difficoltà (ToD)

Solo gli elementi usati per la difficoltà devono essere inclusi in carta gara e tutte le esigenze specifiche devono essere soddisfatte attraverso gli elementi dichiarati. Elementi addizionali senza valore di difficoltà potranno essere eseguiti. Gli elementi di difficoltà oltre il numero massimo consentito non verranno conteggiati e daranno origine alla penalità di 0,30 per carta gara errata.

Statico

L'esercizio Statico deve dimostrare Forza Equilibrio Flessibilità e Agilità.

Ogni elemento collettivo Statico deve avere valore minimo 1 senza fase di volo.

Gli elementi collettivi statici possono essere:

- Elemento statico stabile: posizione statica fissa tenuta 3"
- Elemento statico in movimento (mount): movimento da una posizione di non valore (a terra o su un partner) a una posizione di valore.
- Elemento statico in movimento (motion): movimento da una posizione di valore a un'altra posizione di valore tenuta 3".

NB: Nella coppia possiamo avere la motion (transizione) sia della top che della base, che di entrambe. La posizione finale deve essere mantenuta comunque 3". La posizione iniziale può essere tenuta 1" (no valore alla posizione di partenza).

Nel trio possiamo avere solo la motion della top (e della mezzana quando lavora come top).

Nel trio è possibile eseguire (1 sola volta nell'esercizio) 2 piramidi collegate, senza dover costruire da terra. Le piramidi devono essere tenute 3"+3" ed entrambe prendono valore.

La durata di ogni tenuta statica (1" o 3") deve essere chiaramente indicata nella carta gara dell'esercizio.

Tutte le tenute statiche fisse devono essere mantenute per un minimo di 3" prima di scendere a terra o andare in una posizione di non valore.

Tenute statiche di 1" possono essere eseguite, se dichiarate in carta gara, ma non ricevono valore.

La posizione di arrivo di un mount deve essere fissata almeno 1" per ricevere il valore di difficoltà.

Per il Camp. A ,B e C le transizioni dalla verticale vengono riconosciute soltanto se c'è una evidente variazione dell'asse.

DUO Statico

LIMITAZIONI

Ogni elemento collettivo deve avere valore minimo uno, senza fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

In un esercizio la Top può ripetere la stessa posizione al massimo 4 volte, 2 in una tenuta statica tenuta 3" e 2 volte in una motion della Base. Non verrà riconosciuto valore al lavoro della top né alla motion della base se la top non cambia posizione.

Non è possibile per la porteur ripetere durante l'esercizio la stessa transizione neppure se la voltigeuse cambia posizione.

La base non può cambiare punto di supporto durante la motion.

Se la top va in una posizione di non valore durante la motion della base, non ci sarà valore per la motion della base e nessun valore per il lavoro della top. Se il lavoro della base non ha valore non ha valore neanche il valore della top. **(Tabella Top a valore Zero viene abolita)**

Durante la motion della base la top può cambiare posizione solo una volta.

Quando una delle partner è in una posizione di valore 0 o che non riceve valore a causa delle limitazioni o restrizioni, nessun valore sarà attribuito alla tenuta statica o alla motion della compagna.

Il valore della motion della base o della top non sarà assegnato se la posizione finale non ha o non può avere valore.

Se la top non cambia posizione durante la motion della base il valore della transizione è dato dalla somma di valore partenza top + motion base.

Se top e base cambiano entrambe posizione durante una motion il valore della transizione è dato dalla somma di valore di partenza top + motion top + motion base.

Durante una transizione al suolo la base può appoggiare la mano/i ma deve staccarla per eseguire la tenuta da 3". (supporto addizionale =Penalità 0,50)

Posizioni statiche della medesima categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati differenti.

Esempio: Voltigeuse in squadra sui piedi-voltigeuse in squadra sulle mani, sono considerati differenti.

TRIO Statico

REGOLE SPECIFICHE

Ogni elemento collettivo deve avere valore minimo uno, senza fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

Durante l'esercizio si devono costruire almeno 2 piramidi separate, scelti da differenti categorie.

Si dovranno eseguire 3 tenute statiche tenute 3" ognuna. Tale esigenza può essere soddisfatta con 3 piramidi separate da 3" ognuna o 1 piramide con 2 tenute da 3" e una piramide separata tenuta 3".

Durante l'esercizio la top dovrà eseguire una verticale non supportata, da qualsiasi posizione escluso il planche verticale, su minimo 1 piramide (**Verticale non obbligatoria in Campionato C, B**). Questa esigenza specifica non è soddisfatta se la mezzana lavora come Top.

LIMITAZIONI

Nell'intero esercizio le piramidi di categoria 1 e Categoria 2 possono essere utilizzate solo una volta. **Se si costruisce una terza piramide è concesso (solo Campionato C) ripetere una categoria.**

Nell'intero esercizio si può inserire solo 1 volta, una piramide "doppia" ossia con due piramidi di base collegate, tenute 3"+3" che prendono valore entrambe, anche se appartengono alla stessa categoria. La categoria è determinata dalla prima base eseguita.

Le piramidi di Cat.1 e Cat. 2 possono essere utilizzate per la costruzione di una piramide "doppia" senza incorrere in penalità, ma non possono essere utilizzate anche per la costruzione di una piramide separata.

Una piramide "doppia" è considerata 1 sola costruzione.

Dopo aver soddisfatto le esigenze specifiche, si possono costruire piramidi addizionali (fermo restando le limitazioni). Le piramidi di categorie ripetute dovranno essere costruite da terra.

Nelle piramidi di Cat.2 la top può ricevere valore per la motion e per la tenuta statica anche se la posizione della seconda top e la base rimangono invariate. (la posizione della base e della seconda top prendono valore solo una volta se restano invariate).

La top può ricevere il valore della difficoltà per la stessa posizione per un massimo di 2 tenute statiche da 3".

Nella stessa piramide (isolata da 3" o in transizione 3"+3") la top, o la mezzana quando lavora da top, riceve valore solo per un massimo di 3 tenute statiche da 3" + 3 motion. (quando i partners si muovono contemporaneamente si considera 1 sola motion)

Quando un partner si trova in una posizione che non ha valore o non riceve valore a causa di ripetizioni e restrizioni nessun valore verrà assegnato alla posizione statica o alla motion.

Il valore della motion non sarà assegnato se la posizione finale non ha o non può ricevere valore.

Posizioni statiche della medesima categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati uguali.

Dinamico

L'esercizio Dinamico deve dimostrare Fase di Volo nei lanci, Elevazione delle spinte, Controllo del corpo in volo e negli arrivi, Dinamicità.

Il contatto tra i partner deve essere breve. L'arrivo deve essere assistito e controllato.

Nella fase di volo è necessario utilizzare varietà di direzioni, rotazioni e atteggiamenti del corpo.

Tutte le riprese devono dimostrare controllo.

Ogni elemento collettivo dinamico deve avere valore minimo 1 e fase di volo.

Gli elementi collettivi dinamici possono essere:

- Catch: Volo della Top e ripresa sul Porteur: da terra a Porteur oppure da Porteur a Porteur
- Dismount (discesa): Volo della Top con partenza da Porteur e ripresa a Terra.
- Dinamico: Volo della Top con partenza a terra e arrivo a terra con impulso/spinta del partner.

DUO Dinamico

Ogni elemento dinamico deve avere valore minimo uno, con fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

LIMITAZIONI

- ✓ non più di 3 dismounts saranno valutati per la difficoltà ma i dismounts non sono obbligatori (**Nel Campionato C, esercizio combinato max 1 dismount**)
- ✓ Non più di 3 identiche posizioni di partenza saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2**)
- ✓ Non più di 3 identiche prese (catch) saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2**)
- ✓ Non più di 3 link saranno valutati per la difficoltà (**Camp. C max 2**)

Se ne verranno eseguiti un numero maggiore saranno valutati per la difficoltà solo i primi 3 (o limiti diversi dove previsti)

Per le femmine è obbligatoria la ripresa all'arrivo delle posizioni.

Per i maschi la ripresa è consentita ma non obbligatoria.

TRIO Dinamico

Ogni elemento dinamico deve avere valore minimo uno, con fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

LIMITAZIONI

- ✓ non più di 3 dismounts saranno valutati per la difficoltà ma i dismounts non sono obbligatori (**Nel Campionato C, esercizio combinato max 1 dismount**)
- ✓ Non più di 3 identiche posizioni di partenza saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2**)
- ✓ Non più di 3 identiche prese (catch) saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2**)
- ✓ Non più di 3 link saranno valutati per la difficoltà (**Campionato C max 2**)

Se ne verranno eseguiti un numero maggiore saranno valutati per la difficoltà solo i primi 3 (o limiti diversi dove previsti)

- ✓ Tutti i partners devono partecipare attivamente alla esecuzione dell'elemento collettivo.
- ✓ Non più di 3 partenze in binario saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2 – Camp. B max 4**)
- ✓ Non più di 3 arrivi in binario saranno valutati per la difficoltà (**Camp. C max 2 – Camp. B max 4**)

Per le femmine è obbligatoria la ripresa all'arrivo delle posizioni.

Combinato

L'esercizio combinato è composto di elementi collettivi caratteristici di entrambe le discipline, statico e dinamico, valore minimo 1.

Il valore delle difficoltà degli elementi collettivi statici non deve eccedere il doppio del valore degli elementi dinamici o viceversa. Il valore che supera questa proporzione non sarà conteggiato per la difficoltà. (Ad esempio se ho 60 punti di elementi collettivi statici dovrò avere minimo 30 punti di dinamici o viceversa.)

Esigenze specifiche per l'esercizio combinato

L'esercizio è composto da un minimo di 6 elementi collettivi di valore minimo 1, di cui 3 tenute statiche tenute 3" e 3 elementi dinamici, di cui almeno un catch.

Le tenute statiche possono essere:

- 3 tenute statiche da 3" ognuna
- 1 piramide che consiste in 3 tenute di 3" ognuna (trio)
- 1 piramide con 2 tenute da 3" e una piramide separata tenuta 3"(trio)

Nel trio durante l'esercizio la top dovrà eseguire una verticale non supportata, da qualsiasi posizione escluso il planche verticale, su minimo 1 piramide (**Verticale non obbligatoria in Campionato C**). Questa esigenza specifica non è soddisfatta se la mezzana lavora come Top. Non più di 2 dismount saranno valutati per la difficoltà.

Per ogni esigenza mancante ci sarà una penalità di 1 punto

Si applicano tutte le limitazioni previste per gli esercizi statici e dinamici e tutte le regole generali.

Nell'esercizio combinato gli elementi individuali eseguiti dai partner simultaneamente o in immediata successione devono essere della stessa categoria.

Si possono eseguire massimo 5 elementi individuali di cui 2 di cat.1 e 3 di cat. 2 (Campionato C vedi regole specifiche)

Elementi Individuali

Nell'esercizio Statico si possono inserire Elementi Individuali selezionati dalla Cat. 1 delle ToD, che verranno calcolati per il valore della Difficoltà, come previsto dalle esigenze specifiche dei singoli Campionati.

Nell'esercizio dinamico si possono inserire Elementi individuali selezionati dalla Cat. 2 delle ToD, che verranno calcolati per il valore della Difficoltà, come previsto dalle esigenze specifiche dei singoli Campionati.

Categoria 1:

- Elementi di Equilibrio: tenuti 2", non devono essere supportati. Devono essere eseguiti simultaneamente
- Elementi di Flessibilità
- Elementi di agilità

Categoria 2:

- Elementi acrobatici: devono essere preceduti da una rincorsa e atterrare con uno o due piedi secondo le caratteristiche. La ribaltata a 1 e a 2 sono considerati lo stesso elemento. (la ribaltata a 1 deve essere eseguita solo all'interno di una serie).

Gli elementi individuali possono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione, separatamente o in serie ma non possono essere sovrapposti.

Nell'esercizio combinato gli elementi individuali eseguiti dai partner simultaneamente o in immediata successione devono essere della stessa categoria.

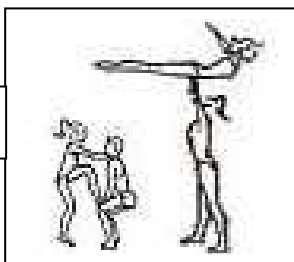
Si possono eseguire massimo 5 elementi individuali di cui 2 di cat.1 e 3 di cat. 2 (Campionato C vedi regole specifiche)

Il valore di difficoltà degli elementi individuali è dato dalla somma di tutti gli elementi eseguiti diviso il numero delle atlete.

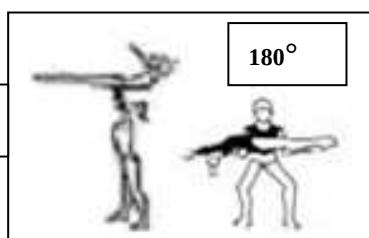
L'esecuzione tecnica di ogni singolo elemento verrà valutata separatamente, quindi per ogni atleta della combinazione.

Tipi di lanci

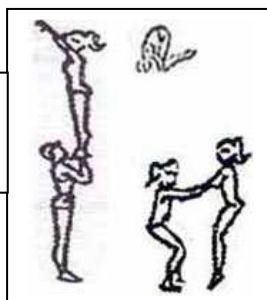
TERRA+PORTEUR= CATCH



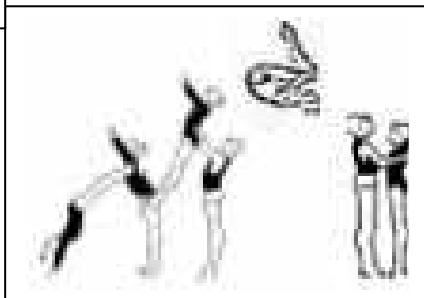
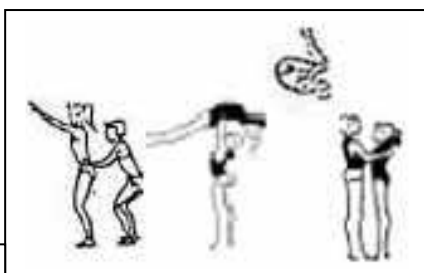
PORTEUR+PORTEUR= CATCH



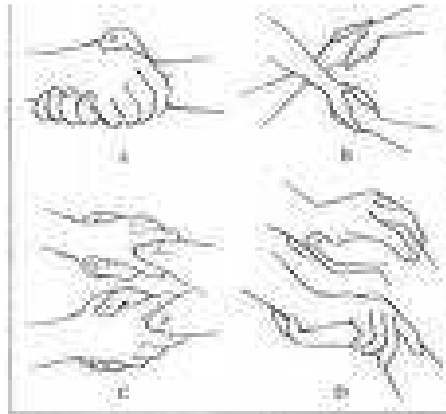
PORTEUR+TERRA= DISMOUNT
" discesa "



TERRA+TERRA= DINAMICO



Impugnature



Campionato C

Duo femminile; maschile; misto; trio Femminile

COMBINATO

Punti	Valore partenza
8-9	5.00
10-11	6.00
12-14	7.00
15-19	7.50
20-23	8.00
24-25	8.50
26-29	8.70
30-34	9.00
35-37	9.50
38-39	9.70
40	10.00

TRIO →

TABELLA C

← DUO

Punti	Valore partenza
8-9	5.00
10-14	6.00
15-19	7.00
20-24	7.50
25-29	8.00
30-32	8.50
33-35	9.00
36-38	9.50
39-41	9.70
42-44	9.90
45	10.00

N.B. è possibile superare (sforare) la tabella C al massimo di 5 punti

Esigenze specifiche per tutte le discipline del Campionato C (Duo femm: masch; misto,Trio femm)

Esercizio combinato con durata massima di 2'30". Nessun limite minimo di durata.

Elementi Collettivi: almeno 6 elementi collettivi con valore di cui:

- 3 elementi statici con valore, gli stessi possono essere eseguiti separatamente o in transizione.
- 3 elementi dinamici con valore con fase di volo, di questi almeno uno deve essere un catch. (catch = porteur + porteur oppure terra + porteur) e massimo un salto (dismount).
- Massimo 2 link, 2 partenze uguali, 2 prese uguali, 2 binari in partenza e in arrivo.

Negli elementi collettivi dinamici, è possibile utilizzare i "link" (collegamenti tra elementi dinamici eseguiti in rapida successione), non piu' di due link verranno assegnati per il valore di partenza. (vedi tabella link del codice)

Negli elementi collettivi statici, è possibile utilizzare le "transizioni ".Vedi codice.

Elementi individuali/collettivi , link e transizioni uguali verranno conteggiati una sola volta durante l'esercizio.

Elementi individuali : massimo 5 elementi individuali con valore di cui:

- 2 elementi della Cat. 1. (equilibrio, agilità, flessibilità, non dello stesso gruppo, **no coreografici**)
- 2 elementi della Cat.2 (elementi acrobatici . No coreografici)
- Il valore minimo degli elementi individuali è di 4 x V1; il valore massimo complessivo=10

Gli elementi dovranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione.

Elementi di equilibrio si eseguono obbligatoriamente simultaneamente.

Solo per la coppia C, in deroga a quanto previsto dalle Regole Generali, il valore totale degli elementi collettivi dinamici dovrà essere di MINIMO 7 punti. Per il Trio C vige la regola generale:

"Il valore delle difficoltà degli elementi collettivi statici non deve eccedere il doppio del valore degli elementi dinamici o viceversa".

Per quanto non espressamente derogato in questa sezione fa fede la parte generale del presente Codice "Campionati" e il CIP

Campionato B

Duo femminile; maschile; misto; trio Femminile

Ogni combinazione dovrà eseguire due esercizi, Statico e Dinamico.

STATICO

Punti	Valore partenza
8-11	5.00
12-15	6.00
16- 20	7.00
21- 24	7.50
25- 30	8.00
31- 36	8.50
37- 41	8.70
42- 46	9.00
47- 50	9.50
51- 54	9.70
55	10.00

TABELLA B

Esigenze specifiche per tutte le discipline del Campionato B (Duo femm: masch; misto,Trio femm)

Esercizio statico con durata massima di 2',30".Nessun limite minimo di durata.

- CAMPIONATO B: Esercizio Statico. Programma da CIP e World Age Group 12-18.
- Tabella di conversione valore di partenza dedicata (Tabella B)
- Nell'esercizio Statico di Coppia e Trio non è obbligatorio eseguire la VERTICALE.
- Elementi Collettivi:
 - ✓ DUO = almeno 6 elementi collettivi con valore minimo uno di cui almeno 3 tenute statiche da 3".
 - ✓ TRIO = 3 tenute statiche da 3" di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie.

NB: Nessun limite massimo per gli elementi collettivi.

Attenersi alle regole specifiche e limitazioni previste nella Parte Generale Campionati.

- Elementi individuali : minimo 3 massimo 6 elementi individuali con valore della cat. 1
- Gli elementi coreografici potranno essere utilizzati esclusivamente per migliorare l'impatto artistico ma non si potrà richiederne il Valore di difficoltà e verranno comunque valutati ai fini dell'Esecuzione.
- ✓ **CATEGORIA 1:** Scegliere almeno un elemento per ogni gruppo corporeo.
 - equilibrio
 - agilità
 - flessibilità
- ✓ Valore minimo elementi Individuali 3xV1

Salvo quanto espressamente derogato si applicano tutte le regole per la composizione, le esigenze specifiche e le limitazioni previste dal CIP e Word Age Group e **Newsletter**.

Campionato B

Duo femminile; maschile; misto; trio Femminile

Ogni combinazione dovrà eseguire due esercizi, Statico e Dinamico.

DINAMICO

Punti	Valore partenza
8-9	5.00
10-11	6.00
12-14	7.00
15-19	7.50
20-23	8.00
24-25	8.50
26-29	8.70
30-34	9.00
35-37	9.50
38-39	9.70
40	10.00

TABELLA B

Esigenze specifiche per tutte le discipline del Campionato B (Duo femm: masch; misto,Trio femm)

Esercizio dinamico con durata massima di 2',30".Nessun limite minimo di durata.

- CAMPIONATO B: Esercizio Dinamico. Programma da CIP e World Age Group 12-18.
- Tabella di conversione valore di partenza dedicata (Tabella B)
- Nell'esercizio Dinamico di Coppia e Trio non è obbligatorio eseguire il SALTO.
- Elementi Collettivi:
 - ✓ DUO - TRIO= almeno 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH

NB: Nessun limite massimo per gli elementi collettivi.

Attenersi alle regole specifiche e limitazioni previste nella Parte Generale Campionati

LIMITAZIONI DUO-TRIO

DINAMICO :
max 3 dismount
max 3 partenze uguali
max 3 riprese (catch) uguali
max 3 link
min. 2 catch

SOLO PER TRIO B sarà possibile eseguire massimo 4 partenze da binario e massimo 4 prese in binario in deroga a quanto previsto nelle limitazioni specifiche.

- Elementi individuali : minimo 3 massimo 6 elementi individuali con valore della cat. 2
- Gli elementi coreografici potranno essere utilizzati esclusivamente per migliorare l'impatto artistico ma non si potrà richiederne il Valore di difficoltà e verranno comunque valutati ai fini dell'Esecuzione.
 - ✓ CATEGORIA 2:
 - Elementi acrobatici: devono essere preceduti da una rincorsa e atterrare con uno o due piedi secondo le caratteristiche. La ribaltata a 1 e a 2 sono considerati lo stesso elemento. (la ribaltata a 1 deve essere eseguita solo all'interno di una serie).
 - In deroga alle Regole Generali sarà possibile ripetere l'elemento individuale "rondata" (la seconda varrà ZERO e verrà comunque penalizzata in esecuzione)
 - ✓ Valore minimo elementi Individuali 3xV1

NB: non è obbligatorio eseguire il SALTO

Salvo quanto espressamente derogato si applicano tutte le regole per la composizione, le esigenze specifiche e le limitazioni previste dal CIP e Word Age Group e **Newsletter**.

Campionato A

- CAMPIONATO A: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico + Esercizio Combinato
Fase Regionale: Esercizio Statico + esercizio Dinamico
Fase Nazionale: Esercizio Combinato + negli anni pari
 - └ Coppia: esercizio statico
 - └ Trio: esercizio dinamico
- Programma da CIP e World Age Group 12-18.
- Tabella di conversione valore di partenza 12-18.
- Struttura e composizione degli esercizi come da Codice internazionale, programma World Age Group 12-18.
- **Elementi Collettivi Es. STATICO (min.6 max 8)**
 - ✓ DUO = MIN. 6 elementi collettivi con valore ,di cui almeno 3 tenute statiche da 3"
 - ✓ TRIO = 3 tenute statiche da 3" di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie
- **Elementi Collettivi Es. DINAMICO (min.6 max 8)**
 - ✓ DUO - TRIO= MIN. 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH
- **Elementi Collettivi Es. Combinato (min 6 max 10)**
 - ✓ DUO-TRIO= min 3 statici + 3 dinamici (minimo 1 catch - max 2 dismount)
Il valore degli elementi collettivi statici non può essere più del doppio degli elementi collettivi dinamici e viceversa.
 - ✓ Trio: verticale non supportata della Top.
- **Elementi individuali:**
 - ✓ Esercizio Statico: 3 elementi individuali Cat.1 (1 per ogni gruppo corporeo)
 - ✓ Esercizio Dinamico: 3 elementi individuali Cat.2
 - ✓ Esercizio Combinato: 5 elementi individuali (2 Cat.1 + 3 Cat.2)

➤ **LIMITAZIONI: VEDI REGOLE GENERALI DI COMPOSIZIONE**

Campionato Elite'

- CAMPIONATO ELITE: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico + Esercizio Combinato
 - Fase Regionale: Esercizio Statico + esercizio Dinamico
 - Fase Nazionale: Esercizio Combinato + negli anni pari
 - Coppia: esercizio dinamico
 - Trio: esercizio statico
- Programma da CIP Senior.
- Tabella di conversione valore di partenza 13-19.
- **Elementi Collettivi Es. STATICO (min.6 max 8)**
 - ✓ DUO = MIN. 6 elementi collettivi con valore ,di cui almeno 3 tenute statiche da 3"
 - ✓ TRIO = 3 tenute statiche da 3" di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie
- **Elementi Collettivi Es. DINAMICO (min.6 max 8)**
 - ✓ DUO - TRIO= MIN. 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH
- **Elementi Collettivi Es. Combinato (min 6 max 10)**
 - ✓ DUO-TRIO= min 3 statici + 3 dinamici (minimo 1 catch - max 2 dismount)
Il valore degli elementi collettivi statici non può essere più del doppio degli elementi collettivi dinamici e viceversa.
 - ✓ Trio: verticale non supportata della Top.
- **Elementi individuali:**
 - ✓ Esercizio Statico: MAX 3 elementi individuali Cat.1 (1 per ogni gruppo corporeo)
 - ✓ Esercizio Dinamico: MAX 3 elementi individuali Cat.2
 - ✓ Esercizio Combinato: MAX 5 elementi individuali (2 Cat.1 + 3 Cat.2)

Gli elementi individuali non sono OBBLIGATORI.

➤ **LIMITAZIONI: VEDI REGOLE GENERALI DI COMPOSIZIONE**

Note Esplicative

- ✓ Il valore artistico dell'esercizio sarà valutato, separatamente dall'esecuzione, da 3 giudici che giudicheranno esclusivamente questo aspetto e che avranno a disposizione al massimo 3 punti.

I criteri fondamentali sono sei e sono i seguenti:

o	uso/occupazione dello spazio	max 0,50
o	uso dei livelli di lavoro	max 0,50
o	armonia con la musica	max 0,50
o	sincronia tra le atlete	max 0,50
o	selezione/ distribuzione degli elementi	max 0,50
o	collaborazione tra le ginnaste	max 0,50

0.10 deduzione lieve.

0.30 deduzione significativa.

0.50 deduzione grave.

- ✓ Per la Mini-Prima Categoria i criteri fondamentali della valutazione artistica saranno solo:

o	Occupazione dello Spazio	max 0,50
o	Musica	max 0,50
o	Sincronia	max 0,50

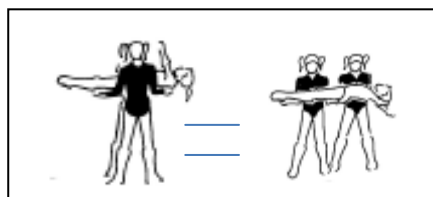
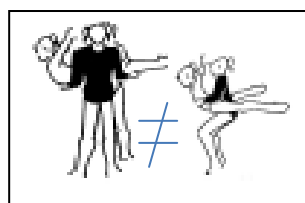
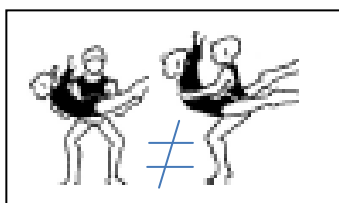
- ✓ Verticale cinese: presa spalle o bacino quando l'elemento è statico, SOLO presa alle spalle-braccia quando l'elemento è dinamico.
- ✓ Nella posizione della base in candela con braccia tese a terra, la mezzana nell'eseguire l'impugnatura con la base può appoggiare le dita a terra, senza penalità.
- ✓ Variazione di stile elementi individuali: in caso di piccole variazioni di stile, l'elemento mantiene lo stesso valore e lo stesso numero di identificazione.
- ✓ Tutti i lavori di colonna e mezza colonna devono essere eseguiti con la Top a talloni uniti. Penalità pt. 0,30.
- ✓ La posizione di arrivo da un elemento dinamico deve essere fissata. (es. arrivo sul carrè)

Campionati

- ✓ Duo statico: La transizione in staccata sagittale e staccata frontale sono considerate differenti.
- ✓ Nella candela (eseguita dalla base) per prendere il +1 le mani devono essere staccate entrambe.
- ✓ Trio Statico: Per determinare il valore della top nelle bolle di pag.60-63 si dovranno usare le tabelle che riportano la corretta posizione della mezzana. Vedi box a pag. 59
- ✓ Trio Statico: la base in candela a braccia tese a terra si considera equivalente al lavoro a braccia piegate, pag, 59
- ✓ CIP:Pag.60 i pallini grigi sono riferiti al valore della top e suddivisi in base ai gruppi (es. primo gruppo, quello più vicino alla top) i pallini bianchi sono riferiti alla transizione della top e suddivisi in base al gruppo.
- ✓ Negli elementi collettivi dinamici con partenza piedi sulle spalle e ritorno sulle spalle o a terra la top deve superare la testa della base, penalità di 0,50 (solo per campionati C-B-A).
- ✓ Nel Codice se lo stesso elemento collettivo ha due valori diversi si prende il valore più conveniente.
- ✓ Trio Dinamico: non esiste più l'abbuono per la discesa in staccata all'arrivo dagli elementi collettivi dinamici. E' possibile comunque eseguire gli arrivi su un piede con discesa in

staccata (discesa con 1 mano, senza mani od entrambe , scivolo avanti o indietro) in quanto l'arrivo su due piedi e quello su un piede sono considerati differenti.

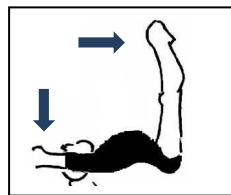
- ✓ Trio dinamico la partenza dalle spalle eseguita in sagittale è senza mani, se eseguita in frontale la top può appoggiare le mani sulle basi.
- ✓ Trio dinamico tutte le partenze dall'inguine della top nel lavoro back possono essere eseguite da fermi o presi dalla rondata. Nel lavoro front solo con rincorsa.
- ✓ Gli arrivi in staccata degli elementi collettivi possono essere utilizzati anche con 0/4 di rotazione, massimo 3 in un esercizio.
- ✓ Per gli arrivi in staccata bisognerà arrivare su un piede solo e scendere immediatamente.
- ✓ Punti di partenza e prese: consultare la tabella pag. 13 Tabella delle Difficoltà (ToD)
 - o Es: le figure da inforcata e quelle da binario sono considerate differenti.
 - o Es: Binario frontale = binario laterale



- ✓ L'elemento individuale 079-V4 arrivo diretto in staccata (nella staccata essendo elemento di flessibilità le braccia sono libere).
- ✓ L'elemento individuale 074-V2+1 = partenza senza appoggio delle mani dell'araba.
- ✓ L'elemento individuale 073-V3 verticale 360° l'arrivo può essere seduto o con il bacino in tenuta.
- ✓ L'elemento individuale 073-V3 (haley) pretende che il giro di 360° sull'asse longitudinale sia eseguito durante la caduta al superamento della linea della verticale.
- ✓ L'elemento individuale 021-V3 (needle scale o "i") non ammette l'appoggio delle mani a terra.
- ✓ Flic-flac unito, salto avanti e salto indietro se eseguiti da fermi sono considerati statici, il loro valore e numero di identificazione sarà lo stesso del corrispondente elemento con arrivo in ginocchio (agilità), esempio flic-flac smezzato arrivo in ginocchio=flic-flac unito da ferme.
- ✓ Campionato B – C Per eseguire il flic-flac unito o smezzato, si potrà utilizzare come collegamento, la ruota o rovesciata indietro (cat.1).
- ✓ Campionato B - C Esercizio Statico, la rondata può essere utilizzata per eseguire il flick smezzato, ma non prenderà valore
- ✓ Per il campionato B Esercizio Dinamico, la rondata può essere eseguita 2 volte (es. rondata+flick e rondata+salto), ma prenderà valore solamente 1 volta.
- ✓ Ribaltata arrivo in ginocchio (agilità): l'arrivo deve essere diretto, con sedere giù o sollevato dal tallone.

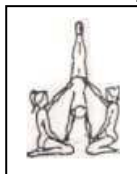
Categorie e Quartetti.

- ✓ Scelta e varietà degli elementi: la penalità per scelta e varietà degli elementi vale solo per gli elementi collettivi statici e dinamici. La scelta degli elementi individuali non è penalizzabile.
- ✓ Duo Mini prima, 1° 2° 3° nella ruota sulle cosce la base può piegare le braccia senza penalità. La top deve avere la faccia rivolta verso la base.
- ✓ Trio dinamico pag. 2 nr. 17 se eseguita in sagittale la partenza è senza mani, se eseguita in frontale la top può appoggiare le mani sulle basi.
- ✓ Trio dinamico: verticale capovolta da binario deve essere eseguita senza fase di volo.
- ✓ Trio dinamico: il flic-flac elemento collettivo, deve essere eseguito solo unito.
- ✓ Partenza inguinale: nel Trio dinamico tutte le partenze dall'inguine della top nel lavoro back possono essere eseguiti da fermi o presi dalla rondata (categorie e campionati), il lavoro front da fermi o con rincorsa fino alla 3° categoria
- ✓ Negli elementi collettivi dinamici dove è previsto uno sviluppo tecnico della posizione è obbligatoria la fase di volo fin dalla 1° categoria.
- ✓ Gli elementi collettivi, dove non è richiesta la fase di volo, saranno contrassegnati con un asterisco.
- ✓ Trio dinamico pag. 5 fig. 44. La figura verrà eseguita come nel vecchio programma (con cambio di presa) e terminata fissando la posizione, le basi con la mano davanti alla gamba della top.
- ✓ Trio statico Pag. 3 La figura 29 N si può eseguire.
- ✓ Nel trio statico gli elementi collettivi non indicati possono comunque essere eseguiti, se fattibili, mantenendo invariato il valore che l'esercizio dovrebbe avere per la categoria scelta.
- ✓ Trio statico: il ponte negli esercizi Pag.3 fig. 28 e 29 si può eseguire solo sulle caviglie della base.
- ✓ Trio Statico Pag 1 con le Basi n° 2 e 3 i piedi della top nelle caselle F e G devono essere sono uniti, penalità 0,3.
- ✓ Trio Statico Pag.3 Base n° 31 V2: per quanto riguarda l'appoggio sui piedi si possono utilizzare solo le caselle B-C-I-N-O-P-Q-R. Per quanto riguarda l'appoggio sulle mani solo le caselle Q-R-S.

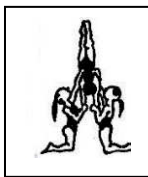


- ✓ Trio Statico: Pag 1 La Fig. 10 S non si può fare chi vuole esegue la cinese.

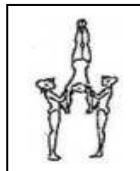
- ✓ Verticale cinese basi sedere sui talloni valore punti 3 Presa: mani/ bacino o spalle



- ✓ Verticale cinese basi sedere sollevato dai talloni valore punti 4 Presa: mani/ bacino o spalle



- ✓ Verticale cinese basi in piedi valore punti 6 Presa: mani/ bacino o spalle



- ✓ Trio statico pag. 4 fig. 32 e 33: la base potrà essere seduta sui talloni o anche sollevata.
- ✓ Trio Statico Pag. 5 Base 44 e 45 la top lavora sulle spalle della mezzana non sulle gambe.
- ✓ Eliminare la casella H del Mini-Codice Duo e Trio Statico (coccodrillo, planche sulle mani)
- ✓ Duo Statico: quando la Base tiene la verticale sulle cosce (ES. pag. 1 fig 10 R) può avere le braccia piegate.
- ✓ Duo Statico Pag.1 Fig.12 le mani della top sono sulla tibia.
- ✓ Duo Statico: in caso di elemento collettivo non indicato si dovrà fare richiesta alla DTN per avere il valore dello stesso.
- ✓ Duo Dinamico: nella Figura Pag.1 n° 1° (lato dx) la top non è obbligata a staccare le mani nella fase di volo per arrivare sulle spalle. La top comunque una volta arrivata in piedi deve staccare le mani. Se non le stacca penalità 0,50.
- ✓ Duo Dinamico Pag. 1 Fig. n° 4 A (lato dx) l'arrivo è senza ripresa.
- ✓ Duo Dinamico Pag 1 Fig. 5A e 6 A (lato dx) la top può anche piegare leggermente le gambe
- ✓ Quartetti punti 9 e punti 10 e Elitè: Non è possibile prendere elementi e/o figure dalle griglie inferiori.
- ✓ Elementi individuali categorie e quartetti: dopo aver ottemperato le esigenze specifiche, le ginnaste potranno eseguire elementi differenti, purché appartengano alla stessa categoria/griglia (es. P. flessibilità, V. flessibilità; P. acrobatico, V. acrobatico).
- ✓ Riprese: Il codice prevede la ripresa obbligatoria per le femmine negli arrivi dinamici. Nelle categorie 1°, 2°, 3° e quartetti, considerando che alcune figure sono state semplificate questo non sempre è possibile. Laddove non è possibile la ripresa, ciò non deve essere penalizzabile. Dove è fisicamente possibile e non viene eseguita, si applica la penalità.
- ✓ Elementi individuali la staccata potrà essere eseguita sia sagittale che frontale, salvo che non sia espressamente indicata.
- ✓ LEGENDA GRIGLIE



Posizione che in quell'atteggiamento supera il valore consentito



Posizione aggiornata



Posizione dove è presente un abbuono o un declassamento della partenza

Il presente documento annulla e sostituisce tutte le precedenti News Uisp.