
 <p>Yang Bo Esigenza: corpo arcato, capo rovesciato indietro e iperdivaricata delle gambe con gamba avanti min. all'orizzontale Giuria D Mancanza di iperdivaricata ma entrambe le gambe all'orizzontale = 1 VD infer. Iperdivaricata ma gamba avanti sotto l'orizzontale = 1 VD infer. Mancanza di iperdivaricata e gamba avanti sotto l'orizzontale = Salto ad anello Non arcare e non reclinare la testa = enjambèè) Giuria E - posizione arcata insufficiente - 0.10 -iperdivaricata ma gamba av. Sotto l'oriz. - 0.10</p>	 <p>Salto carpiato divaricato con/senza giro Esigenza:Entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale Giuria D - angolo delle anche > 135° - No VD o un altro VD Giuria E - gambe all'orizzontale - 0.10 - gambe sotto l' orizzontale - 0.30</p>
---	---

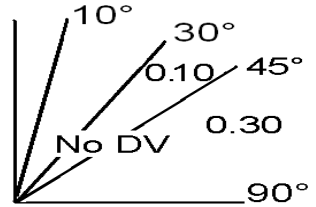
Le penalità di esecuzione per i falli di tenuta del corpo devono essere aggiunte alle penalità assegnate per l'ampiezza degli elementi.

Nel caso di non assegnazione dell'elemento perché non riconosciuto si assegnano le penalità di esecuzione.

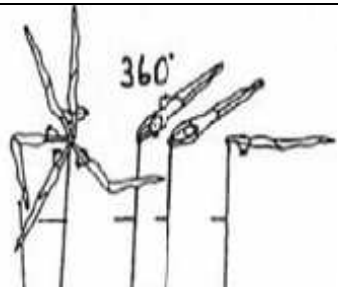
9.4 PARALLELE ASIMMETRICHE

- La verticale si considera raggiunta quando tutte le parti del corpo sono allineate in verticale.

9.4.1 Slancio in verticale

	<p>Giuria D</p> <p>Se completato:</p> <ul style="list-style-type: none"> nei 10° dalla verticale - VD assegnato >10° - No VD 	<p>Giuria E</p> <ul style="list-style-type: none"> 10° - 30° - nessuna penalità 30° - 45° - 0.10 > 45° - 0.30
---	--	--

9.4.2 Oscillazioni

<p>Elementi con rotazione che:</p> <ul style="list-style-type: none"> non raggiungono la verticale non passano dalla verticale continuano il movimento dopo il giro in direzione opposta 	
--	---

-Gambe o ginocchia divaricate	+	+		
-Distanza				
• Lunghezza insufficiente	+	+		
- Rotazione insufficiente del salto				
• Senza caduta	+			
• Con caduta		+		

Cadute Secondo volo: arrivo con i piedi- volteggio valido - senza precedenza dei piedi - volteggio nullo

LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTII AL MINITRAMPOLINO

	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
FASE				
Fase di battuta	Mancanza di presalto	x	x	x
	Battuta non al centro del trampolino	x		
	Battuta sulle protezioni		x	
	Spingere sulle protezioni dopo il primo salto per eseguire la capovolta o la verticale		x	
	Tornare sul trampolino	Salto nullo		
Fase ascendente	Altezza insufficiente (fase di volo)	x	x	x
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	x	
Esecuzione tecnica	Rotazione A/L anticipata	x	x	x
	Posizione del corpo: Poco raggruppato, carpiato o teso	x	x	
Fase discendente	Insufficiente e/o ritardata estensione	x	x	
Falli generali	Gambe incrociate durante la rotazione A/L	x		
	Precisione nelle rotazioni A/L	x		
	Deviazione dalla linea di direzione	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	
	Corpo arcato	x	x	
	Corpo squadrato	x	x	
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	Salto valido		
	Salto non eseguito come descritto	Salto nullo		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	Salto nullo		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	Cadutap. 1,00		
	Insufficiente esplosività	x	x	x
NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG GAF in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)				
Consiglio – nel caso di utilizzo di entrambi i salti con rotazione si consiglia di eseguirli differenti.				

Direttive per il contenuto

L'esercizio deve essere composto da elementi codificati (VD) e deve soddisfare le Esigenze di Composizione (EC).

Criteri generali per una buona esecuzione tecnica	
<ul style="list-style-type: none"> • Corpo teso • Angolo braccia/busto aperto (angolo delle spalle) • Angolo gambe/busto aperto • In verticale • Nelle oscillazioni avanti, kippe, giri addominali • Nelle oscillazioni indietro, slanci 	<ul style="list-style-type: none"> • Braccia tese • All'appoggio • Kippe, oscillazioni e giri • Nelle prese di slancio
<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio • Braccia tese • Spalle in spinta • La chiusura dell'angolo busto/gambe è consentita per iniziare l'elemento successivo • Gambe unite o divaricate. 	<p style="text-align: center;">Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non ci sono penalità anche se l'esecuzione divaricata è più facile di quella a gambe unite.</p>
<p>N. B. Penalità di controrotazione :si assegnano comunque anche se lo slancio è alla verticale...bisogna giudicare due aspetti differenti: la verticale (come viene eseguita e i gradi) e la composizione dell'esercizio (dove viene inserita, collegata a quali elementi...).</p> <p>Esempi: TERZA CATEGORIA/OVER* Nota bene: lo slancio di CONTROROTAZIONE fra giro addominale indietro + fioretto giro addominale indietro + fucs kippe giro addominale indietro + giro di pianta è penalizzato con p. 0,10 ogni volta.</p> <p>Dalla QUARTA CATEGORIA in poi* Nota bene: lo slancio di CONTROROTAZIONE fra giro addominale indietro + fioretto giro addominale indietro + fucs kippe giro addominale indietro + giro di pianta è penalizzato con p. 0,50 ogni volta.</p>	
<p>Seconda – Terza – Terza – Over - Nel caso di utilizzo di movimenti non caratteristici per salire allo staggio alto ...la giuria penalizza con punti 0,50 la perdita EC e assegna le penalità di esecuzione dell'elemento non codificato eseguito. Dalla Quarta Categoria in poi come da CdP...perdita EC (se viene eseguito per soddisfare EC + penalità per movimenti non caratteristici punti 0,50)</p>	

Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FIG CdP GAF 2013 aggiornato

Penalità di composizione giuria E CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF				
	0.10	0.30	0.50	1.00
-Saltare dallo SB allo SA con spinta dei piedi			+	
-Sospensione allo SA., posare i piedi sullo SB, presa dello SB			+	
Più di 2 elementi uguali collegati direttamente all'uscita	+			
Penalità specifiche all'Attrezzo (Giuria E) CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF				
Oscillazione a vuoto			+	
Movimenti non caratteristici (elementi con spinta dei piedi o delle cosce)			0,50	
Sistemare la presa	+			
Sfiorare l'attrezzo con i piedi		+		
Sfiorare il tappeto			+	
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi (caduta)				1.00
Mancanza di ritmo negli elementi	+			
Insufficiente altezza negli elementi con volo	+	+		
Incompleta rotazione degli elementi con volo	+			
Eccessiva flessione delle anche nella frustata - USCITA	+	+		
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Slancio Intermedio			+	
Angolo di complemento degli elementi	+	+	+	
Ampiezza di :				
• oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	+			
• slanci in verticale	+	+		
Non tentare l'uscita°			+	
° Uscita con caduta				
-Se il salto o l'elemento per l'uscita non è iniziato (rotazione non iniziata) e la ginnasta cade p. 1.00+EGE o valore elemento+0.50 per uscita non tentata				
-Se la ginnasta esegue l'uscita senza arrivare con precedenza dei piedi p.1.00 (caduta) +EC 0,50.				
Elementi con volo: Presa momentanea con entrambe le mani: VD assegnato				
Senza presa con entrambe le mani →no VD Non afferrare l'attrezzo: VD NON assegnato				
Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non ci sono penalità anche se l'esecuzione divaricata è più facile di quella a gambe unite.				

Penalità ATTREZZO (Giuria E) CdP FIG				
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	+			
Pausa (più di 2 sec.) o eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	+ 0.V			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ 0.V			
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio				
<ul style="list-style-type: none"> • piedi non in estensione/rilassati, intraruotati • postura del corpo, posizione della testa • ampiezza (massimo allungo dei movimenti) 	+			
	+			
	+			
Appoggio supplementare di una gamba sulla superficie laterale della trave		+		
Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento con l'uso di un appoggio supplementare		+		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			+	
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	+	+	+	
Non tentare l'uscita			+	

[Prima Categoria – la ginnasta può eseguire in uscita un salto ginnico oppure la ruota \(elementi non codificati ma utilizzabili per l'uscita\).](#)

Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FiG CdP GAF 2013 aggiornato

Penalità di Artisticità E COREOGRAFIA (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA CATEGORIA in poi				
Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE				
Insufficiente artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo :				
<ul style="list-style-type: none"> • sicurezza, • stile personale e unicità 	+			
	+			
Ritmo & Tempo				
<ul style="list-style-type: none"> • Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no VD) • Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati 	+			
	+			

COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA				
Mancanza di creatività dei movimenti e dei passaggi	+			
Mancanza di movimenti laterali (No VD)	+			
Insufficiente uso dell'attrezzo:				
• uso insufficiente della lunghezza della trave	+			
• mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco (incluse le cosce e/o la testa) a contatto con la trave (<i>non necessariamente un elemento</i>)	+			
Entrata non inserita nella tabella degli elementi	+			
Uso unilaterale degli elementi:				
• Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio	+			
Penalità ATTREZZO (Giuria E) CdP FIG				
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	+			
Pausa (<i>più di 2 sec.</i>) o eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	+ o.v			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ o.v			
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio				
• <i>piedi non in estensione/rilassati, intraruotati</i>	+			
• <i>postura del corpo, posizione della testa</i>	+			
• <i>ampiezza (massimo allungo dei movimenti)</i>	+			
Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		+		
Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento con l'uso di un appoggio supplementare		+		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			+	
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	+	+	+	
Non tentare l'uscita			+	

N.B. **Cadute** – Elementi Acrobatici e Ginnici – *per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi o col dorso*

Con arrivo sulla trave con uno o due piedi o nella posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) è assegnato

Senza arrivo sulla trave con uno o due piedi o in posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) non è assegnato e l'elemento può essere ripetuto per ottenerne il valore.

Entrata: Solo la rondata può precedere l'entrata.

Gli elementi in entrata (capovolte, verticali e posizioni di tenuta) possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio ma il valore della difficoltà sarà dato solo una volta (anche se codificati con n° differente).

Nella capovolta avanti o indietro è permesso aggrapparsi sotto la trave.

Le verticali e gli elementi di tenuta devono mantenere la posizione per 2 sec, quando è prescritto nella tabella degli elementi per ricevere il valore della difficoltà (VD). Se l'elemento non è mantenuto per 2 sec. E non esiste nel Codice o Mini Codice UISP GAF è declassato di un grado (le verticali e le posizioni tenute devono essere completate).

N..B Nel caso di utilizzo di verticale mantenuta 2" (elemento di valore A per la UISP) e la ginnasta non mantiene la posizione di 2", non sarà assegnato il valore dell'elemento A (perché non esiste nulla sotto la A) e, se con quell'elemento si voleva soddisfare una EGE perde anche il valore della EGE.

N..B Nel caso di utilizzo di verticale d'impostazione (elemento di valore B del CdP) se la ginnasta non mantiene la posizione di 2", sarà assegnato il valore dell'elemento come elemento di valore A (declassato) ma, non avendo la ginnasta, eseguito l'elemento a scelta come richiesto (mantenuto 2") perde il valore della EGE.

N.B. il pennello scambiato non è codificato e non può essere utilizzato come elemento.

N.B.Uscita in ruota (assegnata come elemento A fino alla mini4)Arrivo con simultanea posa dei piedi a gambe divaricate non assegnazione elemento ruota ma assegnazione elemento rotonda con relative penalità.

IMPORTANTE – SALTI DI GRANDE AMPIEZZA:

E' possibile soddisfare nelle categorie **MINI 3 OPEN, MINI PRIMA 4, PRIMA**, la EC 2 del salto ginnico di grande ampiezza con salti codificati nel Mini CdP o nel CdP aggiornato 2013 con apertura a 135° anziché a 180°. Il salto non viene assegnato (no VD) sotto i 90°, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 di penalità, da 135° a salire assegnato senza penalità.

Se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure a solo con apertura a 135°, non può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°

Dalla **SECONDA CATEGORIA in poi** la richiesta di "salto ginnico di grande ampiezza" (all'interno o meno di una serie) è possibile soddisfarla solo utilizzando salti codificati con apertura a 180° e seguendo le direttive tecniche per l'assegnazione dell'elemento specificate nel Art. 9 del CdP.

Tutte le Categorie

La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. Il salto ginnico spinto ad un piede necessario per comporre la serie ginnica (nelle categorie dove è richiesto) non deve essere obbligatoriamente il primo salto.

Nelle categorie dove sono richieste più di una serie acrobatica un elemento/due della prima serie può essere ripetuto per comporre la seconda serie (si ricorda che un elemento all'interno della seconda deve essere differente).

Nel caso di unione della serie acrobatica con la serie mista (per la regola che un elemento può soddisfare 2 EC) l'elemento acrobatico che unisce le 2 serie è uguale.

Nel caso di composizione delle serie acrobatiche e miste individualmente ... gli elementi acrobatici presenti nelle serie acrobatiche non possono essere utilizzati per soddisfare l'EC della serie mista,

capovolta indietro: nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) si applica la penalità di pt.0,10-0,30

Direttive del contenuto

- **L'esercizio deve contenere elementi ginnici e acrobatici. È suggerita una ripartizione armoniosa tra elementi acrobatici e ginnici, un ritmo variato ed una coreografia in linea con la scelta musicale.**
- L'artisticità s'intende legata alla categoria di appartenenza: una ginnasta di 1^a categoria non potrà avere le stesse capacità espressive di una ginnasta di 4^a. Questa detrazione sul valore artistico è data dalla Federazione Internazionale ma in UISP si cerca di usarla in maniera limitata → massimo p. 0,50 di detrazione per valore artistico che dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.
- Per le ginnaste fino alla 3^a categoria E OVER, è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute e che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati.

COLLEGAMENTI DIRETTI per le serie ginniche, acrobatiche, miste : Gli elementi sono considerati collegati quando eseguiti senza

- Esitazione o stop tra gli elementi
- Passi supplementari tra gli elementi
- Il piede tocca il suolo tra gli elementi
- Perdita d'equilibrio tra gli elementi
- Estensione delle gambe/anche nel 1° elemento prima della spinta per il 2° elemento
- Oscillazione supplementare delle braccia/gamba

Penalità (Giuria E) CdP FIG <u>adattato</u> UISP GAF fino alla TERZA categoria e OVER				
Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE				
-Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	+			
COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA				
Scarsa relazione tra musica e movimenti nella composizione dell'esercizio -- scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti di Polka</i>	+	+		
Mancanza di un movimento a contatto con la pedana (inclusi tronco/cosce o testa)	+			
SOLO PER TERZA CATEGORIA E OVER Mancanza di un giro su un piede di almeno 360°			Perdita EC 0,50	
MUSICA E MUSICALITA'				
Montaggio della musica (<i>per es. mancanza di inizio, fine o accenti</i>) --Mancanza di struttura data al brano musicale	+			
Sottofondo musicale (<i>si ha il 'sottofondo musicale' quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i>)			+	
Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell' esercizio	+			

PENALITA' ATTREZZO (Giuria E)					
Ripetizione della stessa posizione statica su due piedi prima di una linea acrobatica TERZA CATEGORIA E OVER	+ o.v.				
Pausa eccessiva (2 sec.) prima degli elementi	+ o.v.				
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ o.v.				
Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio <ul style="list-style-type: none"> • Postura del corpo, posizione della testa • Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati • Ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo) 	+ + +				
Non tentare l'uscita TERZA CATEGORIA E OVER			+		
Penalità (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA CATEGORIA in poi					
Falli		0.10	0.30	0.50	1.00
ARTISTICA' DELL'ESECUZIONE					
Insuff. artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio <ul style="list-style-type: none"> • espressività, • sicurezza, • stile personale, 	+ + +				
Incapacità di interpretare un ruolo o un personaggio in tutta la performance-		+			
Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati		+			
Non eseguire una chiara coreografia per arrivare nell'angolo		+			
COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA & MUSICA					
Montaggio della musica					
Mancanza di struttura data al brano musicale: <ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di creatività di movimenti e passaggi • scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica - <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti di Polka</i> 	+ +				
Uso insuff. della pedana , tra cui: <ul style="list-style-type: none"> • Uso di linee rette, curve, cambiamenti di direzione. 		+			

• Mancanza di un movimento a contatto con la PEDANA (inclusi il tronco/le cosce o la testa)	+			
Mancanza di un giro su un piede di almeno 360°		+		
Più di un salto ginnico con arrivo in posizione PRONA	+ O.V.			
MUSICALITA'				
Incapacità di seguire battute musicali, ritmo e tempo	+	+		
Sottofondo musicale (<i>quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i>)			+	
Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell' esercizio	+			
PENALITA' SPECIFICHE ATTREZZO (GIURIA E)				
Ripetizione della stessa posizione prima di una linea acrobatica (es. posizione statica su due piedi)	+ O.V.			
Pausa (Più di 2 sec.) prima degli elementi	+ O.V.			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ O.V.			
Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio				
<ul style="list-style-type: none"> • Postura del corpo, posizione della testa • Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati • Ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo) 	+ + +			
Non tentare l'uscita			+	

TECNICA – RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI - Gli elementi sono riconosciuti se eseguiti con tecnica specifica richiesta. Non si deve penalizzare la tecnica scelta per la realizzazione dell'elemento, ma la sua effettiva esecuzione.