

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Categoria Prima

Categoria Prima					
VOLTEGGIO	Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 1 - roncata - roncata in pedana + flic sul tappetone e arrivo in piedi	Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 2 - ribaltata - salto avanti raggruppato	Classifica - Media dei 2 salti Eseguire 2 salti scelti anche dallo stesso gruppo (uguali o differenti) In caso d'esecuzione di un verticale con arrivo supino (invece di una ribaltata) si declassa il salto assegnando p. 1,00 di penalità per salto declassato.	
PARALLELE Lavoro su uno staggio	Difficoltà richieste: 3 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GFA oppure dal CdP GAF 2013 agg. • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1 -EC Slancio sopra lo staggio	2-EC Giro addominale indietro	3- EC Uscita codificata minimo A	• La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba
TRAVE Trave bassa durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	Difficoltà richieste: 5 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici • <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u>	1 -EC Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti . La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata ACROBATICO + GINNICO SOPRA , ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	2- EC Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP GAF2013 aggiornato) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.	3 -EC 1 ELEMENTO ACROBATICO in differente direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita -avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione differente.	4- EC ½ giro in passè (piede della gamba libera posizionato dalla caviglia al ginocchio)
CORPO LIBERO esercizio eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio min. 50" max 1' e 30"	Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF 2013 agg. L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1- EC 1 Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie stessa 2- EC Una seconda Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie stessa • E' possibile utilizzare tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP GAF 2013 agg.). • Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro e la verticale capovolta. • Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem.acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.	3 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP GAF2013 aggiornato) .	4-EC – Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff. 5 -EC - SM di 2 elem. differenti	6- EC Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP UISP GAF oppure nel CdP GAF 2013 agg. • <u>un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</u> • penalità specifiche CdP UISP GAF