

## LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA UISP GAF dalla 4<sup>a</sup> cat. in poi

### 4<sup>a</sup>CATEGORIA e 4<sup>a</sup> SPECIALITA'

#### Volteggio:

Tavola  
Juniores 1,05/1,25 m  
Seniores 1,25 m

Valore dei salti p. 4,00 fino a p. 2,60 del CdP in vigore  
Valore dei salti p. 5,00 da p. 2,80 del CdP in vigore. 2 salti uguali o diff. Vale il migliore  
Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione

- NB dinamismo.
- Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana

Rincorsa a vuoto p. 0,30 da detrarre dal salto successivo. La lunghezza si misura dall'appoggio delle mani sulla tavola.

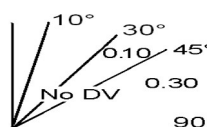
Under rotation senza caduta 0,10...con caduta 0,30. Vedere penalità di arrivo fuori canale

Rondata mezzo giro VD 5,00 nel 1° volo... la ginnasta deve eseguire quasi 180° di rotazione per avere il riconoscimento del salto

#### Parallele:

4A+2B  
5 EC  
Lavoro su 2 staggi

Bonus:  
assegnato se eseguite le EC richieste .



Gli slanci per non avere penalità devono essere eseguiti tra 10° e 30° dalla vert., tra 30° e 45° 0,10 , sotto 45° o,30. Si può utilizzare la kippe per salire allo staggio alto. Il passaggio dalla verticale può essere soddisfatto da uno slancio in vert., oppure da una granvolta...ecc...

Corretto la salita allo SA con la kippe. Un elemento si può ripetere, ma non prende valore e viene penalizzato..

Fioretto e stacco ...se la ginnasta nell'esecuzione prende lo staggio alto e non riesce a salire in kippe si assegna p. 0,50 di penalità, si riconosce VD elemento ...non si penalizzano le oscillazioni utili per riprendere l'esercizio. Se la ginnasta esegue fioretto e stacco ma dopo aver preso lo staggio alto cade si assegna VD elemento e si penalizza p. 1,00 di caduta. Se la ginnasta non afferra lo staggio non si assegna VD, si penalizza di p. 1,00 la caduta.

Uscita: se la ginnasta nell'eseguire fioretto mezzo giro non completa la rotazione non viene assegnata l'uscita..perde la EC dell'uscita ma non viene assegnata la penalità (p.0,50) relativa a non tentare l'uscita .

Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo.

**SI RICORDA CHE L'ELEMENTO SI ASSEGNA SE REALIZZATO... VEDERE FAQ di Marzo 2017 SU SITO UISP, attrezzo parallele alla dicitura "QUANDO SI RICONOSCE TERMINATO UN ELEMENTO PER ASSEGNARLO"**

#### Trave:

(3ginn-2 acro)3B  
5EC-uscita codificata

Bonus:  
assegnato se eseguite la EC richieste. La SG richiesta deve essere soddisfatta con 1 salto di grande ampiezza spinto ad 1 piede. SA di 2 elem. di cui 1 con volo (es. rov. Ind.+ flic sm) oppure SM con 1 elem. B ( rov. Ind. Enj. Sul posto)

I salti di grande ampiezza devono avere divaricata 180° per non avere penalità. Riconosciuti fino a 135° con pen. -0.10 e -0.30 vedi esigenze per la divaricata come indicato nel CdP FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3)

GLI ELEMENTI ESEGUITI DEVONO ESSERE PRESI DAL CdP FIG in vigore .

OK SM salto del gatto + vert.e cap.

#### Corpo Libero:

(3 ginn-5 acro)3 B  
5 EC

**L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni**

Bonus:  
assegnato se eseguite le EC richieste

Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3)

CONTARE GLI ELEMENTI!. GLI ELEMENTI ESEGUITI DEVONO ESSERE PRESI DAL CdP FIG in vigore .

attenzione ai salti ginnici uguali e quindi se ripetuti non assegnati (sissone= enj sulposto; jhonson mezzo= enj cambio mezzo).

LA EC della differente direzione deve essere soddisfatta con un elemento con o senza appoggio delle mani inserito nella linea acrobatica . L'ULTIMA LINEA ACROBATICA DEVE ESSERE QUELLA DA 3 CON IL SALTO (richiesta come da definizione CdP.).

## 5ª CATEGORIA e 5ª SPECIALITÀ

### Volteggio:

Tavola  
Juniors 1,05/1,25 m  
Seniores 1,25 m

### Parallele:

4A+3B+1C  
5 EC  
Lavoro su 2 staggi

### Trave:

(3ginn-2 acro)3B+2C  
5EC-uscita codificata **B**

Trave alta

### Corpo Libero:

(3ginn-5 acro)3B+2C  
5EC

**L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni**

Valore dei salti p. 4,00 fino a p. 2,60 del CdP in vigore

Valore dei salti p. 5,00 fino a p. 2,80 del CdP in vigore. 2 salti uguali o diff. Vale il migliore

Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione

- NB dinamismo.
- Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana

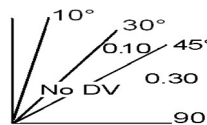
Rincorsa a vuoto p. 0,30 da detrarre dal salto successivo. La lunghezza si misura dall'appoggio delle mani sulla tavola.

Under rotation senza caduta 0,10...con caduta 0,30. Vedere penalità di arrivo fuori canale

Rondata mezzo giro VD 5,00 nel 1° volo... la ginnasta deve eseguire quasi 180° di rotazione per avere il riconoscimento del salto

Bonus:

assegnato se eseguite le EC richieste .



Gli slanci per non avere penalità devono essere eseguiti tra 10° e 30° dalla vert., tra 30° e 45° 0,10 , sotto 45° o,30. Il passaggio dalla verticale può essere soddisfatto da uno slancio in vert. Oppure da una granvolta...ecc... La salita allo SA deve essere fatta con fioretto e stacco (perdita 0.50 se la ginnasta utilizza la kippe) Un elemento si può ripetere, ma non prende valore e viene penalizzato..

Fioretto e stacco ...se la ginnasta nell'esecuzione prende lo staggio alto e non riesce a salire in kippe si assegna p. 0,50 di penalità, si riconosce VD elemento ...non si penalizzano le oscillazioni utili per riprendere l'esercizio. Se la ginnasta esegue fioretto e stacco ma dopo aver preso lo staggio alto cade si assegna VD elemento e si penalizza p. 1,00 di caduta. Se la ginnasta non afferra lo staggio non si assegna VD e si penalizza di p. 1,00 la caduta

Uscita: se la ginnasta nell'eseguire fioretto mezzo giro non completa la rotazione non viene assegnata l'uscita..perde la EC dell'uscita ma non viene assegnata la penalità (p.0,50) relativa a non tentare l'uscita .

Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo.

**SI RICORDA CHE L'ELEMENTO SI ASSEGNA SE REALIZZATO... NEL CASO IN CUI LA GINNASTA VEDERE FAQ di Marzo 2017 SU SITO UISP, attrezzo parallele alla dicitura "QUANDO SI RICONOSCE TERMINATO UN ELEMENTO PER ASSEGNARLO"**

Bonus:

assegnato se eseguite le EC richieste. La SG richiesta deve essere soddisfatta con 1 salto di grande ampiezza spinto ad 1 piede. SA di 2 elem. di cui 1 con volo (es. rov. Ind.+ flic sm) oppure SM con 1 elem. C ( rov. Ind. Enj. Sul posto con mezzo giro)

I salti di grande ampiezza devono avere divaricata 180° per non avere penalità. Riconosciuti fino a 135° con pen. -0.10 e -0.30 vedi esigenze per la divaricata come indicato nel CdP FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3) GLI ELEMENTI ESEGUITI DEVONO ESSERE PRESI DAL CdP FIG in vigore .

Bonus:

assegnato se eseguite le EC richieste

Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3)

CONTARE GLI ELEMENTI!. GLI ELEMENTI ESEGUITI DEVONO ESSERE PRESI DAL CdP FIG in vigore .

attenzione ai salti ginnici uguali e quindi se ripetuti non assegnati (sissone= enj sulposto; jhonson mezzo= enj cambio mezzo.

LA EC della differente direzione deve essere soddisfatta con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito nella linea acrobatica . 2 linee acrobatiche contenenti ciascuna 1 salto.... Una composta da 2 elem. ed una di 3 elem. Si richiede 1 salto teso inserito all'interno delle 2 serie.

## SESTA CATEGORIA 4ª D

### Volteggio:

Tavola  
1,25 m

### Parallele:

4 EC -5elem. + uscita

Non si assegna VD C,D ecc;

max assegnazione p.0,20

Lavoro su 2 staggi

MAX VD p.3,20

### Trave:

(3ginn-3 acro)+ 2 a scelta  
4EC- NO EC USCITA

Trave alta

MAX VD p.3,60

### Corpo Libero:

(3 ginn-3 acro)+ 2 a scelta  
4C-NO USCITA

**L'esercizio deve essere  
eseguito con le direzioni**

MAX VD p.3,60

Valore dei salti da CdP massimo VD assegnato p. 3.30. 2 salti uguali o diff. Vale il migliore

Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione

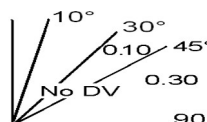
- NB dinamismo. Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana
- Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana

Rincorsa a vuoto p. 1,00 da detrarre dal salto successivo. La lunghezza si misura dall'attacco delle mani sulla tavola.

Under rotation senza caduta 0,10...con caduta 0,30. Vedere penalità di arrivo fuori canale

Rondata mezzo giro VD 5,00 nel 1° volo... la ginnasta deve eseguire quasi 180° di rotazione per avere il riconoscimento del salto

EC 4(P.0,50X4 p. 2,00) NO EC USCITA



Gli slanci per non avere penalità devono essere eseguiti tra 10° e 30° dalla vert., tra 30° e 45° 0,10, sotto 45° 0,30. Il passaggio dalla verticale può essere soddisfatto da uno slancio in vert. Oppure da una granvolta...ecc... La salita allo SA deve essere fatta con fioretto e stacco (perdita 0.50 se la ginnasta utilizza la kippe) Un elemento si può ripetere, ma non prende valore e viene penalizzato..

Fioretto e stacco ...se la ginnasta nell'esecuzione prende lo staggio alto e non riesce a salire in kippe si assegna p. 0,50 di penalità, si riconosce VD elemento ...non si penalizzano le oscillazioni utili per riprendere l'esercizio. Se la ginnasta esegue fioretto e stacco ma dopo aver preso lo staggio alto cade si assegna VD elemento e si penalizza p. 1,00 di caduta. Se la ginnasta non afferra lo staggio non si assegna VD e si penalizza di p. 1,00 la caduta

Uscita: se la ginnasta nell'eseguire fioretto mezzo giro non completa la rotazione non viene assegnata l'uscita..perde la EC dell'uscita ma non viene assegnata la penalità (p.0,50) relativa a non tentare l'uscita .

Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo.

**SI RICORDA CHE L'ELEMENTO SI ASSEGNA SE REALIZZATO... NEL CASO IN CUI LA GINNASTA VEDERE FAQ di Marzo 2017 SU SITO UISP, attrezzo parallele alla dicitura "QUANDO SI RICONOSCE TERMINATO UN ELEMENTO PER ASSEGNARLO"**

La SG richiesta deve essere soddisfatta con 1 salto di grande ampiezza unito ad 1 altro salto ginnico entrambi spinti ad 1 piede.

SA di 2 elem. differenti anche senza fase di volo (tic tac + rov. Indietro). Non si possono usare le capovolte av. e ind. E le verticale ..(no vert. + cap.)

I salti di grande ampiezza devono avere divaricata 180° per non avere penalità. Riconosciuti fino a 135° con pen. -0.10 e -0.30 vedi esigenze per la divaricata come indicato nel CdP FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3) GLI ELEMENTI ESEGUITI DEVONO ESSERE PRESI DAL CdP FIG in vigore .

EC 4(P.0,50X4 p. 2,00))

Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3) CONTARE GLI ELEMENTI!. GLI ELEMENTI ESEGUITI DEVONO ESSERE PRESI DAL CdP FIG in vigore .

attenzione ai salti ginnici uguali e quindi se ripetuti non assegnati (sissone= enj sul posto; jhonson mezzo= enj cambio mezzo.

LA EC della differente direzione deve essere soddisfatta con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito nella linea acrobatica . sono richieste - 1 linea con 2 salti acrobatici anche uguali, 2 salti in differente direzione, 1 salto con avvitarmento anche di 180°..

## SESTA CATEGORIA C

### Volteggio:

Tavola  
1,25 m

Valore dei salti da CdP. Esecuzione di 1 SALTO

Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione

- NB dinamismo. Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana
- Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana

Rincorsa a vuoto p. 1,00 da detrarre dal salto successivo. La lunghezza si misura dall'attacco delle mani sulla tavola.

Under rotation senza caduta 0,10...con caduta 0,30. Vedere penalità di arrivo fuori canale

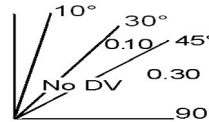
Rondata mezzo giro VD 5,00 nel 1° volo... la ginnasta deve eseguire quasi 180° di rotazione per avere il riconoscimento del salto

### Parallele:

4 EC -7elem.+ uscita

Lavoro su 2 staggi

EC 4(P.0,50X4 p. 2,00) NO EC USCITA



Gli slanci per non avere penalità devono essere 0,10, sotto 45° o,30. Il passaggio dalla verticale può essere soddisfatto da uno slancio in vert. Oppure da una granvolta...ecc... Un elemento si può ripetere, ma non prende valore e viene penalizzato. La salita allo SA deve essere fatta con fioretto e stacco (perdita 0.50 se la ginnasta utilizza la kippe)

Fioretto e stacco ...se la ginnasta nell'esecuzione prende lo staggio alto e non riesce a salire in kippe si assegna p. 0,50 di penalità, si riconosce VD elemento ...non si penalizzano le oscillazioni utili per riprendere l'esercizio. Se la ginnasta esegue fioretto e stacco ma dopo aver preso lo staggio alto cade si assegna VD elemento e si penalizza p. 1,00 di caduta. Se la ginnasta non afferra lo staggio non si assegna VD e si penalizza di p. 1,00 la caduta

Uscita: se la ginnasta nell'eseguire fioretto mezzo giro non completa la rotazione non viene assegnata l'uscita..perde la EC dell'uscita ma non viene assegnata la penalità (p.0,50) relativa a non tentare l'uscita .

Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo.

**SI RICORDA CHE L'ELEMENTO SI ASSEGNA SE REALIZZATO... NEL CASO IN CUI LA GINNASTA VEDERE FAQ di Marzo 2017 SU SITO UISP, attrezzo parallele alla dicitura "QUANDO SI RICONOSCE TERMINATO UN ELEMENTO PER ASSEGNARLO"**

### Trave:

(3ginn-3acro)+ 2 a scelta  
4EC- NO EC USCITA

Trave alta

La SG richiesta deve essere soddisfatta con 1 salto di grande ampiezza unito ad 1 altro salto ginnico entrambi spinti ad 1 piede.

SA di 2 elem. differenti con fase di volo con o senza appoggio mani anche uguali (Non si possono usare le capovolte av. e ind. E le verticale ..(no vert. + cap.)

I salti di grande ampiezza devono avere divaricata 180° per non avere penalità. Riconosciuti fino a 135° con pen. -0.10 e -0.30 vedi esigenze per la divaricata come indicato nel CdP FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3) GLI ELEMENTI ESEGUITI DEVONO ESSERE PRESI DAL CdP FIG in vigore .

### Corpo Libero:

(3 ginn-3acro)+ 2 a scelta  
4C-NO USCITA

**L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni**

EC 4(P.0,50X4 p. 2,00))

Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3) CONTARE GLI ELEMENTI!. GLI ELEMENTI ESEGUITI DEVONO ESSERE PRESI DAL CdP FIG in vigore .

attenzione ai salti ginnici uguali e quindi se ripetuti non assegnati (sissone= enj sul posto; jhonson mezzo= enj cambio mezzo.

LA EC della differente direzione deve essere soddisfatta con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito nella linea acrobatica . sono richieste - 1 linea con 1 salto acrobatico minimo B, 2 salti in differente direzione 1 salto con avvitamento anche di 360°..

## SESTA CATEGORIA Ae B

### Volteggio:

Tavola  
1,25 m

Valore dei salti da CdP. Esecuzione di 1 SALTO

La ginnasta deve eseguire un salto scelti dalla Tabella dei Salti al Volteggio, in base alle esigenze della gara.

Rincorse supplementari sono permesse così come segue, con la penalità di 1.00 punto per rincorsa a vuoto (se la ginnasta non ha toccato la pedana o l'attrezzo): ☐ quando è richiesto 1 salto, è permessa una seconda rincorsa con penalità, una terza rincorsa **non** è permessa. La giuria D detrarrà la penalità dal Punteggio Finale del salto eseguito.

Under rotation ..... Ripasso assegnazione salti tesi senza avvitamenti.

### Parallele:

#### **Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D p. 2.00**

1 – Volo dallo SA allo SB p. 0.50 2 – Volo con ripresa dello stesso staggio p. 0.50

3 – Prese differenti (*esclusi slanci in verticale, entrata e uscita*) p. 0.50

4 – Elemento senza volo con rotazione min. di 360° (*no entrata*) p. 0.50

Per stabilire il VD, si conteggiano gli 8 elementi di maggiore valore, compresa l'uscita.

– Per calcolare VD, EC e AC saranno conteggiati solo **3 elementi differenti** della stessa "matrice" (*ad eccezione di kippe, granvolte avanti/dietro e slanci in verticale*) in ordine cronologico.

\*La matrice è determinata dall'entrata nell'elemento e dalla direzione della rotazione (avanti o dietro).

#### **Abbuoni per Collegamenti diretti 0.20**

**0.10**

D + D

(o più)

D (*volo sullo stesso staggio o da SB a SA*) + C o più (**su SA e devono essere eseguiti in questo ordine**)

D + E (entrambi elementi con volo)

### Trave:

Trave alta

**Per stabilire il VD**, si conteggiano gli 8 elementi di difficoltà di maggior valore, compresa l'uscita

Tra gli 8 elementi devono esserci almeno ☐ 3 elementi ginnici ☐ 3 elementi acrobatici

e 2 elementi a scelta

#### **Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D p. 2.00**

1 – Un collegamento di almeno due elementi ginnici **differenti**, di cui 1 salto con divaricata di 180° (*sagittale o laterale*) o in posizione carpiata divaricata p. 0.50 2 – un giro (gruppo 3) p. 0.50

3 – una serie acrobatica di minimo 2 elementi con volo\*, di cui 1 salto (*gli elementi possono essere uguali*) p. 0.50

4 – elementi acro in differente direzione (*avanti/laterale e dietro*) p. 0.50 \* Elementi con volo con o senza appoggio delle mani

**Nota:** Le EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla Trave – Capovolte, verticali ed elementi in tenuta **non** possono essere utilizzati per soddisfare le EC.

#### **ABBUONI ACROBATICI: elementi acro con volo, incluse entrata & uscita (min. F)**

Tutti i collegamenti devono essere con rebounding\*

0,10 C + C - B + E 0,20 C/D + D (o più) - B + D (*entrambi avanti*) - B + F

#### **Bonus di Serie (BS) + 0.10 B + B + C =**

GINNICI O MISTI - C + C o più (ginnico) A + C (solo giri) B + D (mista)

0,10 D + A (salto su 1 piede + scale) (in quest'ordine & senza passi intermedi) - - 0,20 D + D o più

EC 4(P.0,50X4 p. 2,00))

### Corpo Libero:

**L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni**

#### **Contenuto dell'Esercizio**

Per stabilire il valore di difficoltà (VD), si conteggiano gli 8 elementi di maggior valore, inclusa l'uscita .

Tra gli 8 elementi devono esserci almeno ☐ 3 elementi ginnici ☐ 3 elementi acrobatici e 2 elementi a scelta

L'uscita è l'ultima linea acrobatica che conta (si assegna il VD più alto) Non si assegna l'uscita se è stata eseguita solo una linea acrobatica

Il numero massimo di linee acrobatiche è 4 ☐ Ulteriori difficoltà in successive linee acrobatiche non verranno conteggiate per il VD

#### **Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D p. 2.00**

1) Un passaggio di danza composto da **due** salti ginnici differenti (codificati) con spinta su un piede (leaps o hops), collegati direttamente o indirettamente (*con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé*), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50

(*L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido.*)

2) Salto con avvitamento (min. 360°) sull'AL p.0.50 - 3) Doppio Salto sull'AT p.0.50

4) Salto dietro & avanti (*no elem.senza mani con spinta su 1 piede*)

eseguito nella stessa o in una differente linea acrobatica p.0.50

**Nota:** Le EC 2, 3 e 4 devono essere soddisfatte in linee acrobatiche

#### **Abbuoni per collegamenti diretti e indiretti ACROBATICI INDIRETTI**

**0.10**

B/C + D -

A + A + D

#### **ACROBATICI DIRETTI**

A + D - C+C

#### **MISTI**

D salto acro + B (ginnico) - E salto acro + A (ginnico) (*solo in quest'ordine*)

#### **COLLEGAMENTI di GIRI su UNA GAMBA**

D + B

B + B (senza

passo)

**0.20**

C + E D + D

A + A + E

A + E - C+D

**Nota:** I giri possono essere eseguiti sulla stessa gamba di appoggio (è consentito un demi-plié sulla gamba d'appoggio)

o

con un passo per girare sull'altra gamba (*demi-plié non consentito*)

