

**Specifiche programmi GAF derivanti da un controllo sui verbali di gara relativi allo svolgimento delle gare regionali.**

**GENERALITA'**

➤ **BONUS:**

IN MINI PRIMA CATEGORIA (SIA MINI 3 OPEN A e B CHE MINI 4) GLI ELEMENTI ESEGUITI PER IL CALCOLO DEL BONUS POSSONO OTTENERE UN VD MAX DI P. 0.20 CIASCUNO.

IN MINI PRIMA 4, DOVE SPECIFICATO CHE GLI ELEMENTI PER IL BONUS DEBBANO ESSERE MAX 2 E OBBLIGATORIAMENTE GINNICI E ACROBATICI, SE LA GINNASTA DOVESSE ESEGUIRE 2 ELEMENTI DI VALORE B MA DELLA STESSA TIPOLOGIA (ENTRAMBI GINNICI O ACROBATICI) LA GIURIA NE ASSEGNERA' SOLAMENTE 1.

LO STESSO CRITERIO DI CONTEGGIO (dove il programma decide un nr massimo di elementi per il calcolo del Bonus) SI ADOTTA IN PRIMA, SECONDA E TERZA CATEGORIA.

**ATTREZZI**

➤ **PARALLELE:**

**Penalità Esecuzione:** "SLANCIO INTERMEDIO = Presa di Slancio da un appoggio frontale (p. -0.50)"

Fino alla 3<sup>a</sup> Categoria Uisp, la penalità viene applicata quando in maniera evidente la ginnasta distende dietro le gambe per poi ricaricare avanti e successivamente proseguire con uno slancio. Dopo una caduta, le prese di slancio necessarie per riprendere l'esercizio non sono penalizzate; solo p. – 1.00 per la caduta.

**Descrizione Uscita:** "SLANCIO E POSA DEI PIEDI SIMULTANEA SULLO SB E DA IN PIEDI SULLO SB SALTARE ALLA SOSPENSIONE SA E OSCILLARE AV.; NELLA FASE DI RITORNO ABBANDONARE LE IMPUGNATURE"

Uscita codificata in Prima Categoria con VD B (se eseguito in Mini Prima Categoria, si attribuisce il riconoscimento dell'elemento come A = p. 0.10)

**Descrizione Uscita:** "SLANCIO E POSA DEI PIEDI SIMULTANEA SULLO SB PER SALTARE A TERRA.

La ginnasta deve saltare in avanti e atterrare al suolo con lo staggio basso alle proprie spalle.

**Descrizione Uscita:** "ESEGUIRE 2 OSCILLAZIONI, ALLA SECONDA CON ½ GIRO ABBANDONARE LE IMPUGNATURE PER ARRIVARE A TERRA".

Il ½ giro deve essere eseguito nella fase di risalita dell'oscillazione (con il ½ giro eseguito nella fase di ritorno dell'oscillazione con arrivo all'interno degli staggi l'elemento non viene assegnato)

**Descrizione EC:** "½ GIRO SOPRA LO STAGGIO".

Partenza in appoggio con 1 gamba tesa infilata, la ginnasta deve eseguire ½ giro. La ginnasta non può, ad ¼ della rotazione, fermarsi seduta con lo staggio in mezzo alle gambe, pena il non riconoscimento dell'elemento.

**2<sup>a</sup> categoria Uisp:** L'elemento ½ giro + kippe in entrata ottiene il VD B p. 0.20 (come l'elemento Kippe).

## ➤ TRAVE:

**Descrizione Uscita:** “SALTO DIETRO E SALTO AVANTI RACCOLTO” (nr 6.104 e nr 6.102 del CdP FIG GAF). Per motivi di sicurezza della ginnasta, l’uscita in salto dietro raccolto e salto avanti raccolto è consentita solo da trave alta.

Se la ginnasta lo eseguisse dalla trave bassa l’elemento ottiene un VD di p. 0.10 di (A).

**Descrizione Uscita:** “RUOTA + SALTO PENNELLO”.

Se all’arrivo della ruota le gambe della ginnasta sono divaricate (cosce staccate) la penalità è di p. -0.30 (gambe divaricate), nessuna penalità con arrivo vicino dei piedi. Se per effettuare il salto pennello la ginnasta spinge su un piede solo, viene riconosciuto solamente l’elemento RUOTA, nessun riconoscimento per il pennello e nessun valore all’uscita.

**Descrizione Entrata:** “CAPRIOLA eseguita in punta alla trave (nr 1.207 CdP FIG GAF)”, fino alla prima categoria (come specificato sul codice UISP) l’arrivo deve essere minimo in accosciata. Dalla 2^ categoria si fa riferimento al CdP FIG GAF aggiornato.

**Descrizione Entrata:** “SQUADRA DIVARICATA”

Come specificato l’entrata deve essere eseguita in punta all’attrezzo e l’elemento viene riconosciuto anche se la ginnasta, dopo aver eseguito la squadra, non appoggia il bacino sulla trave ma una qualunque altra parte del corpo (es. piedi).

**Descrizione Entrata:** “SQUADRA CON ½ GIRO”

Come specificato l’entrata deve essere eseguita in punta all’attrezzo e l’elemento viene riconosciuto quando la ginnasta al termine della rotazione appoggia il bacino sulla trave.

**Descrizione EC:** “ELEMENTO GINNICO A SCELTA”.

Poiché non specificato, l’enjambeé eseguito come elemento ginnico a scelta può essere con spinta su 1 o 2 piedi indistintamente.

**Descrizione:** “SALTI GINNICI CON SPINTA A 2 PIEDI ESEGUITI IN POSIZIONE LATERALE”.

Fino alla categoria TERZA UISP, i salti ginnici con spinta a due piedi eseguiti sia in posizione laterale che trasversale sono considerati elementi **DIFFERENTI (vedi pag. 34 delle Annotazioni per Tecnici e Giudici)**, la giuria attribuisce sempre il VD all’elemento anche se eseguito sia in posizione laterale che trasversale all’interno dell’esercizio senza tenere in considerazione l’ordine cronologico di esecuzione.

(Es. 2^ categoria - Salto pennello, eseguito sia in posizione trasversale che in posizione laterale all’interno dell’esercizio, la giuria assegna il riconoscimento dei due elementi la prima volta con p. 0.10 VD A (pennello) e la seconda volta con p. 0.20 VD B (pennello eseguito in posizione laterale).

## ➤ TRAMPOLINO

Come specificato, per non incorrere in penalità, i salti ginnici Divaricati richiesti dal programma devono mostrare anche la carpiatura. Nel caso in cui la ginnasta non carpiasse il salto al trampolino, riceverà la penalità per mancata carpiatura (p. 0.10, p. 0.30) ma in ogni caso ottiene il riconoscimento del salto.

Il Responsabile del Settore Uisp Gaf/Giuliana Bompadre  
Il Coordinatore dei Settori Uisp/Paola Morara