

Bologna, Dicembre 2019

**APPROFONDIMENTO PROGRAMMA TECNICO 2018/2022
DOPO CAMPIONATI NAZIONALI MONTELUPO F.NO 2019**

PREMESSA

Con il Campionato Nazionale 2019 di Montelupo Fiorentino (Toscana), sono stati testati i nuovi programmi tecnici. La Responsabile Nazionale del Settore in accordo con la Responsabile Nazionale dei Settori UISP, ha ritenuto necessario rivisionarli in alcune parti, per renderli maggiormente fruibili.

I documenti definitivi:

PROGRAMMI TECNICI

ANNOTAZIONI PER TECNICI E GIURIA

CODICE UISP

PASSAGGI DI CATEGORIA DOPO CAMPIONATI NAZIONALI 2019

INDICAZIONI INGRESSO GINNASTE FGI AI CAMPIONATI UISP

Sono pubblicati sul sito nazionale al link

<http://www.uisp.it/leginnastiche/pagina/programmi-artistica>

e sostituiscono quelli precedenti.

Di seguito vengono riportate casistiche e criticità esaminate in occasione dell'ultimo campionato nazionale.

GENERALITA'



- A “salvaguardia” dei podi delle categorie con poche ginnaste o squadre iscritte (inferiori a 3), la Responsabile Nazionale del Settore, in accordo con le società interessate e la Responsabile Nazionale dei Settori UISP, sposterà le ginnaste e/o le squadre in livelli differenti allieve, junior, senior e/o miste rispetto a quelli dove hanno gareggiato nelle fasi regionali, (pur restando nella stessa categoria)
- **CATEGORIA ELITE** qualora risulti un elevato nr di ginnaste iscritte nella categoria élite e il podio risulti sempre coperto, ai fini della classifica la categoria ELITE viene divisa in livelli (allieve, junior e senior) come previsto da regolamento per il campionato individuale e specialità.
- **BONUS**

Per una miglior comprensione nell'assegnazione degli elementi BONUS a Trave e Corpo Libero (dalla mini prima 3 OPEN A e OPEN B alla Terza categoria) e del calcolo VD degli esercizi, si riassumono le possibili casistiche di calcolo del Bonus:

TABELLA CALCOLO BONUS

Principio: la ginnasta deve eseguire tutti gli elementi richiesti dal programma per ottenere il Bonus. L'elemento ginnico non sostituisce quello acrobatico.

categoria MINI PRIMA 3 OPEN A e OPEN B - Somma degli elementi minimo B(max2)		
<i>Elementi ginnici</i>	<i>Elementi acrobatici</i>	<i>Assegnazione Bonus</i>
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2 (o +)	0	2 elementi per il calcolo del bonus
0	2 (o +)	2 elementi per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
1 (o +)	1	2 elementi per il calcolo del bonus
1	1 (o+)	2 elementi per il calcolo del bonus
categoria MINI PRIMA 4 – Somma degli elementi minimo B (max2) <u>obbligatoriamente</u> ginnici e acrobatici		
<i>Elementi ginnici</i>	<i>Elementi acrobatici</i>	<i>Assegnazione Bonus</i>
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2 (o +)	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	2 (o +)	1 elemento per il calcolo del bonus
1	1 (o +)	2 elementi per il calcolo del bonus
1 (o +)	1	2 elementi per il calcolo del bonus
categoria PRIMA - Somma degli elementi minimo B (max 3) <u>obbligatoriamente</u> ginnici e acrobatici		
<i>Elementi ginnici</i>	<i>Elementi acrobatici</i>	<i>Assegnazione Bonus</i>
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	2	1 elemento per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
3 (o +)	0	2 elementi per il calcolo del bonus
0	3 (o +)	2 elementi per il calcolo del bonus
2 (o +)	1	3 elementi per il calcolo del bonus
1	2 (o +)	3 elementi per il calcolo del bonus
2 (o +)	2 (o +)	3 elementi per il calcolo del bonus
categoria SECONDA e TERZA - Somma degli elementi minimo B (max 4) <u>obbligatoriamente</u>		
<i>Elementi ginnici</i>	<i>Elementi acrobatici</i>	<i>Assegnazione Bonus</i>
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	2	1 elemento per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
3	0	2 elementi per il calcolo del bonus
0	3	2 elementi per il calcolo del bonus
2	1	3 elementi per il calcolo del bonus
1	2	3 elementi per il calcolo del bonus
4 (o +)	0	3 elementi per il calcolo del bonus
0	4 (o +)	3 elementi per il calcolo del bonus
2 (o +)	2 (o +)	4 elementi per il calcolo del bonus
3 (o +)	1 (o +)	4 elementi per il calcolo del bonus
1 (o +)	3 (o +)	4 elementi per il calcolo del bonus

TRAMPOLINO



SALTO RUOTA

La battuta dei piedi deve essere effettuata sul trampolino. Con battuta sulla panca o sopra i tappetoni di arrivo il salto è nullo.

SALTO RONDATA

Il salto rotondata parte da p. 4,00

SALTO AVANTI

Nuovo salto inserito all'interno del programma con partenza p. 5,00



salto avanti a trampolino con e senza rimbalzo.mp4

SUCCESSIONE DEI SALTI GINNICI

Alla partenza, la ginnasta deve posizionarsi sul trampolino con la fronte rivolta verso i tappeti di arrivo. Nel momento in cui la ginnasta arriva dal salto ginnico sul tappeto (qualunque esso sia) la successione dei salti è considerata terminata.

N.B, I SALTI CON DIVARICATA SAGITTALE O FRONTALE SONO DA RITENERSI CON APERTURA 180°, SI ASSEGNANO ANCHE CON APERTURA DA 90° A 135° ATTRIBUENDO p. 0,30 DI PENALITA' OGNI VOLTA + LE PENALITA' DI ESECUZIONE (il valore della combinazione viene assegnato).

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.

Per ottenere il BONUS, la ginnasta deve eseguire la successione di salti prevista da p. 5,00 ed inserire nel salto in uscita una rotazione di 360° sull'A/L (ok pennello con rotazione 360°, salto raccolto con rotazione 360° ... ecc ...)

Il BONUS è collegato all'esecuzione del salto in uscita, si assegna anche se nell'esecuzione dei salti la ginnasta riceve la penalità per interruzione.

Nell'esecuzione di successione da p. 5,00 come salto in uscita la ginnasta può eseguire tutti i salti con rotazione 180° sull'A/L (ok salto raccolto con rotazione 180°); l'unico salto che la ginnasta non può eseguire è il salto pennello con rotazione 180° (perché previsto come elemento in uscita nella successione di salti da p. 4,00). I salti ginnici con rotazione si considerano terminati fino a 30° dal completamento della rotazione (penalità p. -1.00 declassamento).

PENALITA' PER MANCATA ESECUZIONE DEL SALTO GINNICO IN USCITA (successione nulla) si applica anche nel caso in cui la ginnasta non esegua nessuna rotazione sul salto ginnico in uscita.

PENALITA' SPECIFICHE: La penalità di battuta e/o spinta sulle protezioni (p. -0.30 + -0.30) viene applicata solo nel caso in cui la ginnasta arrivi sulla protezione con tutto il piede. In caso contrario viene applicata la penalità di p. -0.10, -0.30 per mancanza di tenuta

PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta sulle protezioni (tutto il piede sulla protezione)		x	
Spingere sulle protezioni per eseguire l'elemento (tutto il piede sulla protezione)		x	

VOLTEGGIO



SALTO RUOTA SUI TAPPETONI

L'elemento viene sempre riconosciuto, nel momento in cui la ginnasta appoggia le mani e all'arrivo l'appoggio dei piedi è alternato. Le penalità da applicare sono quelle di squadratura del corpo nella 1 e 2 fase del salto (p. -0.10; -0.30), passaggio dalla verticale (p. -0.10), angolo spalle (p. -0.10; -0.30), penalità per braccia e gambe piegate (p. -0.10; -0.30; -0.50), lunghezza insufficiente (p. -0.10; -0.30), insufficiente esplosività (p. -0.10; -0.30)

SALTO RONDATA

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)

p. -0.30 (da 90° a 135°)

Rotazione delle mani meno di 90° il salto è nullo.

SALTO RONDATA CON ½ AVV. (180°) SU AL NEL SECONDO VOLO

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)

p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°)

p. -0.30 con 90° di rotazione (appoggio delle mani a ruota); il salto viene riconosciuto rondata

SALTO RONDATA CON AVVITAMENTO SU AL 360° NEL SECONDO VOLO

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

p. -0.30 (da 90° a 135°)

p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)



rondata appoggio 90°-135°.mp4



rondata appoggio 135°-180°.mp4



Rotazione delle mani 90° (ruota)

Rotazione delle mani $\leq 135^\circ$

Rotazione delle mani 180°

SALTO VERTICALE CON REPULSIONE

Se la ginnasta esegue la verticale senza repulsione, la giuria applica la pen.tà di p. -1.00 per declassamento + le penalità di esecuzione.

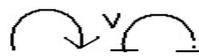
TERZA CATEGORIA – ASSEGNAZIONE **BONUS**

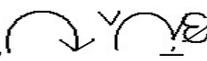
Per assegnare il bonus (p. 0.50) la ginnasta deve eseguire un salto scelto tra:

rondata  nr 1.20 CdP FIG GAF

oppure ribaltata  nr 1.00 CdP FIG GAF  ribaltata.wmv

ed un salto scelto tra:

Yamashita  nr 1.10 CdP FIG GAF

Yamashita con ½ avv. (180°) nel secondo volo,  nr 1.11 CdP FIG GAF  Filmato carpio mezzo.wmv

Ribaltata con ½ avv. (180°) nel secondo volo  nr 1.01 CdP FIG GAF

Rondata Flic Flac  nr 1.40 CdP FIG GAF  VID-20190910-WA0010.mp4

Rondata Flic con ½ avv. (180°) nel primo volo  nr 1.50 CdP FIG GAF

Rondata con ½ avv. (180°) nel secondo volo  nr 1.21 CdP FIG GAF  Filmato rondata con mezzo giro.wmv

Oppure Rondata Flic con 1 avv.f (360°) nel primo volo  nr 1.60 CdP FIG GAF

SECONDA CATEGORIA

Per facilitare l'andamento della gara, la ginnasta potrà saltare solo su cubone (no tavola).

PARALLELE

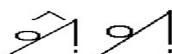


La ginnasta passa sotto lo staggio inferiore per eseguire l'entrata dopo il saluto alla Giuria, la penalità apportata è di p. -0.30



passaggio sotto lo staggio prima dell'esercizio

SLANCIO ALLA VERTICALE



nr 2.101 e nr 2.201 CdP FIG GAF

Fino alla 3° categoria viene riconosciuto con una tolleranza di 30° dalla verticale



verticale aperta ok.mp4



verticale non assegnata sotto 10°.mp4



verticale assegnata 30° (prima esecuzione).mp4

Fino alla Prima Categoria lo slancio viene considerato elemento se eseguito all'orizzontale oppure sopra all'orizzontale. Riceve VD 0.10 se eseguito all'orizzontale, VD 0.20 se eseguito sopra l'orizzontale



Slancio sotto orizz.wmv



slancio orizzontale tolleranza 10°.mp4



slancio sopra orizzontale (2 esecuzione).mp4

Fino alla Prima Categoria può essere eseguito anche singolarmente (non collegato ad un altro elemento)

! Esempio sequenza di slancio eseguito singolarmente all'interno dell'esercizio:

Slancio + Slancio + Fioretto, oppure, Slancio + Slancio + giro addominale ...



Se i due slanci vengono eseguiti di seguito, la ginnasta **può** incorre nella penalità di tenuta del corpo p. -0.10, (nessuna penalità di p. -0.50 per contro rotazione perché non prevista fino alla seconda categoria)



slancio slancio giro add. ind..mp4



Se la ginnasta li esegue con una sosta tra i due slanci, fermandosi all'appoggio r.f. dopo aver eseguito il primo slancio e poi prosegue la successione (es. slancio + fioretto) la penalità apportata è di p. 0.10 (mancanza di tenuta) **oppure** p. -0.50 per presa di slancio



doppio slancio.mp4

PRESA DI SLANCIO (penalità p. -0.50)

Questa penalità per essere assegnata deve essere **evidente**, altrimenti la giuria assegna la penalità di p. 0.10, p. 0.30 (mancanza di tenuta)



presa di slancio.wmv



presa di slancio.mp4



perdita di tenuta p 0.10.mp4

Dopo una caduta, le prese di slancio necessarie per riprendere l'esercizio non sono penalizzate; solo p. -1.00 per la caduta.

Fino alla 2 CATEGORIA, per soddisfare la EC “slancio dietro a gambe unite o divaricate” lo slancio deve essere eseguito all'interno dell'esercizio (non soddisfano a questa EC né gli slanci dietro eseguiti come uscita, né gli slanci collegati all'uscita)

Lo slancio viene assegnato quando le gambe della ginnasta si uniscono e il corpo si riallinea. Tutti gli slanci possono essere eseguiti a gambe unite o divaricate. Nel caso di esecuzione a gambe divaricate la tecnica prevede la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe alla verticale/orizzontale.

Nel caso in cui la ginnasta esegua lo slancio alla verticale/orizzontale a gambe divaricate ma **senza** squadratura del corpo, lo slancio viene assegnato con la penalità di p. -0.10, p. -0.30 per gambe divaricate come da tabella riportata (rif. pag. 9 “Annotazioni per Tecnici e Giudici”):

Falli di esecuzione	ogni volta	PICCOLI 0.10	MEDI 0.30	GRANDI 0.50	MOLTO GRANDI 1.00
-Gambe o ginocchia divaricate	o.v.	+	+ larghezza spalle o più		

MEZZO GIRO SULLO STAGGIO

(eseguito dopo il passaggio della gamba oppure dall'arrivo di un elemento - es. kippe infilata ad uno). La ginnasta perde la EC se nell'esecuzione c'è una pausa evidente tra il primo ¼ di giro il secondo ¼ di giro. Se eseguito in modo rallentato, la giuria assegna la EC con penalità max di p. -0.30 (facilitazione)



USCITA- Descrizione: “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) E' permessa l'esecuzione anche a gambe divaricate purchè si distingua un accenno di oscillazione durante la sua esecuzione. Penalità p. -0.10 per ampiezza oscillazione avanti o dietro sotto l'orizzontale.



oscillazione avanti e indietro con penalita.mp4

Ad ogni oscillazione eseguita in più rispetto a quelle descritte prima di staccare le mani dallo staggio, la ginnasta riceve una penalità di p. -0.10 (oscillazione supplementare) ma nessuna penalità per ampiezza

GIRO ADDOMINALE AVANTI (OCHETTA)  nr 2.104 CdP FIG GAF

Esecuzione ideale, corpo leggermente squadrato, gambe e braccia tese. Le eventuali penalità di esecuzione si apportano su gambe e braccia, se piegate.

GIRO DI PIANTA (nr 5.108 del CdP FIG GAF agg.). Per venire incontro alle esecuzioni di questo elemento presentate in gara, dalla 4^a CATEGORIA il giro di pianta viene SEMPRE assegnato se la partenza è a gambe tese; si penalizza l'esecuzione

KIPPE INFILATA AD UNA GAMBA



In **3 CATEGORIA**, l'elemento kippe infilata ad una gamba se eseguito non ottiene nessun VD ma solo il riconoscimento della EC “Tempo di Kippe (SI oppure SS)” e della EC “Salita SS con tempo di kippe (minimo)”
 In **2 CATEGORIA**, l'elemento kippe infilata ad una gamba viene considerato uguale se eseguito sullo SI e sullo SS e quindi riceverà il VD una sola volta.

Fino alla 2^a categoria Uisp: L'elemento ½ giro + kippe in entrata ottiene il VD B p. 0.20 (come l'elemento Kippe). I gradi di rotazione rendono differenti i due elementi.

TRAVE



SALTI GINNICI: Fino alla categoria **TERZA UISP**, sono codificati anche i salti ginnici (presenti nel Codice Uisp e/o nel CdP FIG GAF agg.to) con apertura 135°.

I salti con apertura da 90° fino a 135° ottengono 1 VD inferiore rispetto al valore attribuitogli dal CdP UISP e/o FIG GAF con apertura da 180° fino a 135°.

Il salto riconosciuto dal Codice UISP con apertura 135° non viene assegnato (no VD) sotto i 90°, mentre, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 max di penalità e da 135° a salire assegnato senza penalità.

Elemento	Descrizione	Esecuzione	Riconoscimento VD
	Enjambée sul posto	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée (con o senza tecnica développée)	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée sul posto con ½ giro	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
	Sisonne	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Salto carpiato / divaricato	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
Z	Enjambée con cambio	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
ZA	Johnson	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B

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

Fino alla categoria TERZA UISP, i salti ginnici con spinta a due piedi eseguiti sia in posizione laterale che trasversale sono considerati elementi **DIFFERENTI**.

SALTO ENJAMBEE



nr 2.201 CdP FIG GAF

Fino alla **TERZA** categoria, il salto viene riconosciuto VD B se eseguito con apertura sagittale da 135° a 180° (anche con gamba avanti flessa nell'esecuzione).

Dalla **QUARTA CATEGORIA**, tutti i salti ginnici devono essere eseguiti con apertura o divaricata a 180° e devono seguire le direttive del CdP FIG GAF agg.to

Piroette: se non specificato (minimo o almeno) i gradi di rotazione delle piroette devono essere quelli indicati dal programma.

CONIGLIETTO

Assegnato con una tolleranza fino a 10° dalla verticale (fa riferimento il bacino della ginnasta)

½ giro su un piede + ½ giro sull'altro piede.

L'esecuzione è corretta sia con la rotazione en dehors oppure en dedans (esterna oppure interna)

Nel caso in cui la ginnasta abbassi il tallone oppure sposti il piede dopo il primo ½ giro, la EC non viene assegnata

½ giro su un piede + ½ giro su 2 piedi.



La successione ottiene il riconoscimento della EC ma nessun VD. La ginnasta può appoggiare il piede libero dopo il primo ½ giro sia avanti che dietro.

Nel caso in cui la ginnasta abbassi il tallone oppure sposti il piede dopo il primo ½ giro, la EC non viene assegnata.

ELEMENTI DI TENUTA

Tutti gli elementi descritti dal Codice UISP con l'indicazione tenuta 2" possono essere utilizzati per assolvere alla EC dell'elemento di tenuta a scelta.

VERTICALE DI PASSAGGIO

E' accettabile l'esecuzione con gambe unite o divaricate. Può essere eseguita anche con scambio delle gambe (scambio delle gambe mentre la ginnasta sale in verticale – purchè la prima gamba sia arrivata alla tolleranza dei 10° dalla verticale, sulla verticale o di ritorno dalla verticale).

ELEMENTO PONTE + ROVESCIAIA



Per una corretta esecuzione, la ginnasta non può superare i 2" di tempi nella tenuta del ponte prima di eseguire la rovesciata. La ginnasta deve staccare le mani dall'attrezzo dopo l'arrivo in rovesciata.

(se la ginnasta aggiusta i piedi o le mani prima del passo per il rovesciamento p. 0,30).

In **MINI PRIMA 3 e MINI PRIMA 4 categoria**, se la ginnasta mantiene la posizione del ponte per più di 2", l'elemento viene declassato di 1 VD (da B l'elemento viene declassato ad A).

In **PRIMA e SECONDA categoria**, se la ginnasta mantiene la posizione del ponte per più di 2" , non viene riconosciuto l'elemento = no VD



ponte + rov.mpg



ponte 2 sec e rov. ondietro.mp4

ENTRATA IN CAPOVOLTA



nr 1.207 CdP FIG GAF

FINO ALLA PRIMA categoria, l'entrata in capovolta segue la direttiva indicata sul codice UISP (arrivo almeno in accosciata). L'entrata non si assegna se durante l'esecuzione della capovolta la ginnasta si sdraia sull'attrezzo, sposta il bacino e successivamente arriva in accosciata.

Al contrario, qualunque aggiustamento del corpo dopo nella fase di discesa dalla candela se eseguito dalla ginnasta prima di toccare il bacino sulla trave, viene penalizzato ma consente il riconoscimento dell'elemento. (valido anche per le capovolte).

DALLA SECONDA categoria, l'entrata in capovolta segue la direttiva indicata sul CdP FIG GAF (arrivo contatto del bacino all'attrezzo, alla ginnasta è permesso il riconoscimento di questo elemento anche se rimane sdraiata con le mani impugnate alla trave).

USCITA: RUOTA + SALTO PENNELLO

→ La ginnasta cade dopo aver eseguito la ruota= pen. p. 1.00 caduta, no EC uscita, si riconosce il VD della ruota se arriva con almeno un piede sulla trave; può ripetere l'uscita

→ La ginnasta spinge con un piede il salto pennello= pen. p. 1.00 caduta (il pennello non è un salto che prevede la spinta ad un piede è come se la ginnasta non avesse eseguito nulla dopo la ruota), no EC uscita, si riconosce il VD alla ruota; può ripetere l'uscita

ASSEGNAZIONE SERIE GINNICHE e SERIE MISTE

La giuria deve osservare il movimento delle gambe, non la direzione delle braccia della ginnasta.

Nel caso in cui la ginnasta esegue la serie ginnica o mista in maniera non fluida, la giuria apporta una penalità di p. -0.10, p. -0.30 (rallentamento)



Filmato serie mista non fluida.wmv



Filmato sg non assegnabile.wmv



tr serie ok con 0,10.wmv

Nota! FINO ALLA 5 CATEGORIA, PER SODDISFARE LE EC SI POSSONO UTILIZZARE VERTICALI + CAPOVOLTE, LE CAPOVOLTE E TUTTI I ROTOLAMENTI CODIFICATI COME ACROBATICI NEL CDP FIG GAF IN VIGORE.

CORPO LIBERO



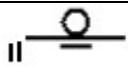
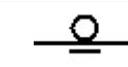
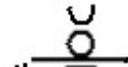
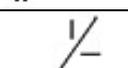
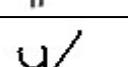
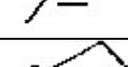
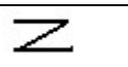
Fino alla **PRIMA CATEGORIA** (esercizi sulla diagonale), se la ginnasta non rispetta la diagonale assegnata dalla giuria per l'esecuzione dell'esercizio, incorre nella penalità di p. -0.30 (facilitazione)

Fino alla **PRIMA CATEGORIA** sono codificati anche i salti ginnici (presenti nel Codice Uisp e/o nel CdP FIG GAF agg.to) con apertura 135°.

I salti con apertura da 90° fino a 135° ottengono 1 VD inferiore rispetto al valore attribuitogli dal CdP UISP e/o FIG GAF con apertura da 180° fino a 135°.

Il salto riconosciuto dal Codice UISP con apertura 135° non viene assegnato (no VD) sotto i 90°, mentre, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 max di penalità e da 135° a salire assegnato senza penalità.

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

Elemento	Descrizione	Esecuzione	Riconoscimento VD
	Enjambée sul posto	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée sul posto con ½ giro	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
	Sisonne	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Salto Fouetté con cambio di gamba (salto girato)	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
	Enjambée laterale con ¼ di giro	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Salto carpiato / divaricato	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée con cambio	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
	Johnson	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B

Dalla **SECONDA CATEGORIA**, tutti i salti ginnici devono essere eseguiti con apertura o divaricata a 180° e devono seguire le direttive del CdP FIG GAF agg.to

SERIE MISTA

SALTO PENNELLO + CAPOVOLTA DIETRO

Per non incorrere in nessuna penalità, la ginnasta deve eseguire la capovolta dietro a gambe piegate senza appoggiare le mani a terra durante la discesa in capovolta. Se la capovolta a gambe piegate viene eseguita con l'appoggio delle mani pen.tà p. -0.50 (interruzione serie).

L'esecuzione della capovolta a gambe piegate rispetto a quella a gambe tese rende più "scorrevole" la serie mista ed evita alla ginnasta la penalità di possibile interruzione.

RONDATA + SALTO PENNELLO

Il salto pennello eseguito dopo la rondata non viene considerato elemento ginnico, non può essere quindi riconosciuta la serie mista rondata + salto pennello.

½ GIRO SU DUE AVAMPIEDI (categoria Mini Prima 3)

Per capire se la ginnasta termina la rotazione, la giuria osserva il tallone del piede dietro. Se durante l'esecuzione, la ginnasta si sbilancia ma termina la rotazione, si assegna l'esecuzione del giro applicando le dovute penalità.

Piroette: se non specificato (minimo o almeno) i gradi di rotazione delle piroette devono essere quelli indicati dal programma.

DIFFERENTE DIREZIONE (EC)

Soddisfatta solo con l'esecuzione di elementi acrobatici. Dalla 4^a categoria deve essere soddisfatta in linee acrobatiche. In caso contrario verrà riconosciuto solo il VD dell'elemento (se eseguito prima dell'ultima linea acrobatica), no la EC.

SESTA CATEGORIA

La direzione del salto definisce la direzione della linea acrobatica (se avanti o indietro).

Per essere riconosciuto tale, il salto deve essere un elemento acrobatico con fase di volo senza appoggio delle mani e spinto a 2 piedi (arrivo su 1 o 2 piedi) – esempio serie con salto spinto a 2 piedi e arrivo su 1, Salto avanti smezzato + rondata.



Salto avanti smezzato+rondata.mp4



Salto avanti rondata flic salto indietro.mp4

Nota: in 6^a categoria D (codice Facilitato) la **4 EC** del salto con avv. minimo 180° sull'AL) deve essere eseguita all'interno della linea acro per il riconoscimento della EC.

In 6^a categoria C (codice Modificato) le **EC 2** "Salto avanti/laterale & indietro", **3** "UN SALTO ACROBATICO DI VALORE MINIMO B" e **4** "Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL di 360°" devono essere soddisfatte in linee acrobatiche.