

#### Settore di Attività Ginnastiche

### Mini Prima 3 (open A / B) Individuale e Specialità

### **Trampolino**:

Bonus Open A: assegnato alla successione di salti da p. 5 con salto ginnico in uscita (a scelta) con rot. 360° - no bonus in caso

Bonus Open B: assegnato se i 2 salti sono diff. e entrambi da p. 5

di declassamento

### Volteggio: Open A

2 salti uguali o differenti Vale il migliore

All 60cm Junior 60/80cm Senior 80 cm

Rincorsa a vuoto p. 0,30 dal salto successivo

### Parallele:

Open B
Esercisio su uno staggio

2 elementi 5 EC

### Trave:

6 elementi (Nota: specifica elem. ginnici e acro) 7 FC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

### Corpo Libero:

8 elementi (Nota: specifica elem. ginnici e acro) 7 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

### LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici -

OPEN A	Penaliltà – tabella falli pa	ig. 28 delle annotazioni
Calaa	Contractor Contractor and Contractor	A

Se la ginnasta interrompe la successione dei salti pen.0,50 (da nota D valore di partenza)

se interrompe una seconda seconda volta la successione dei salti aggiungere pen.-0,30

g. 28 delle annotazioni	
Arrivo con precedenza dei piedi	Salto valido
Succ. non eseguita come descritto (salti invertiti nella succ. o sostituiti da altri)	Successione nulla
Arrivo senza precedenza dei piedi	Successione nulla
Tornare sul trampolino dopo l'ultimo salto della successione valevole per l'uscita	Successione nulla
Mancata esecuzione del salto ginnico in uscita	Successione nulla
Battuta sulle protezioni e spingere sulle protezioni (tutto il piede sulla protezione)	p. 0.30 ogni volta
Rotazione 180°/360° non completata (meno di 30°) nel salto ginnico in uscita	p. 1,00 per declass.

I salti con apertura sagittale o frontale devono avere una divaricata di 180° (riconosciuti anche con apertura da 90° a 15° con pen. -0.30 ogni volta + pen.tà di esecuzione – combinazione assegnata)

I salti ginnici divaricati/carpiati richiesti eseguiti senza carpiatura =pen. 0.10, 0.30 per mancata carpiatura (ok riconoscimento del salto)

Salto pennello in uscita (arrivo su 1 piede): interruzione serie (p. -0.50), declassamento (p. -1.00)

Pen. p. -0.30 (facilitazione) per ogni salto eseguito in più dalla ginnasta durante la successione degli elementi ginnici (compreso saltello prima di iniziare la successione dei salti, la partenza deve essere a piedi uniti)

Pen. p. -0.30 (facilitazione) per ogni salto eseguito in meno dalla ginnasta rispetto alla successione prevista.

Pen. p. -0.30 (pen. fissa per esecuzione non conforme) se la ginnasta termina l'esecuzione dei salti da p. 4,00 con un ginnico avene rotazione 360° - La successione partirà da p. 5,00 ma senza assegnazione di bonus.

Esecuzione di 2 successioni di salti uguali o diff. (anche una da p. 4 e una da p.5 con o senza bonus) - Ai fini della classifica, vale l'esecuzione migliore

OPEN B Penalità – tabella falli volteggio (pag. 21, 22, 23, 24 delle annotazioni)

SALTO AVANTI: valore p. 5,00 (partenza sul trampolino: da fermi o con rimbalzo, max 2) Pen. p. -0.30 per ogni rimbalzo eseguito in più.

RONDATA: valore p. 4,00 (utilizzo tappeto supplementare h 20 cm = pen.tà p. -0.30 di facilitazione) PEN.TA' rotazione delle mani come per volteggio!!

VERTICALE CON REPULSIONE: per non assegnare il salto, le mani non si devono staccare dal tappetone (repulsione inesistente), non si deve vedere allineamento del corpo e passaggio dalla verticale, arrivo seduto con busto sollevato

Valutare: Pen. di arrivo, fuori direzione (-0.10), passi, balzi, perdita equilibrio ..., Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto (Premiare lavoro in tenuta) Salto nullo se in fase di battuta la ginnasta torna sul trampolino. Rincorsa a vuoto p. 0,30 da detrarre dal salto successivo

SALTI P. 5,00: E' consentito spostare il tappeto suppl. h 20 in base all'altezza delle ginnaste. Non è consentito togliere il tappeto Suppl h 20 (pen. -0.50) Esecuzione di 2 salti (uguali o differenti). Ai fini della classifica, vale il migliore

BONUS VO: assegnato se i salti sono differenti e almeno 1 dei due eseguiti preso dal gruppo con VD maggiore. Assegnato anche con caduta.

RUOTA è permesso alla ginnasta di divaricare le gambe subito dopo aver battuto in pedana oppure ritardare l'apertura delle gambe.

RUOTA KASAMATSU, si deve vedere repulsione nella seconda fase del salto. La repulsione differenzia il salto KASAMATSU dalla RUOTA Se l'arrivo è a piedi uniti, si assegna rondata.

RONDATA/RIBALTATA si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione (appoggio mani meno di 90° nella rondata il salto si declassa a RUOTA)

<u>VERTICALE CON REPULSIONE</u>. Se la ginnasta arriva supina sui tappetoni senza aver eseguito la repulsione nella seconda parte del salto, vengono tolte tutte le penalità di altezza lunghezza, esplosività nella seconda fase del salto + penalità eventuali per falli di tenuta, ma il salto non viene declassato; per non assegnare il salto, non si deve vedere allineamento del corpo e passaggio dalla verticale, arrivo seduto con busto sollevato.

 ${\sf E'}~\textbf{possibile}~\text{utilizzare sempre il collare di protezione ed il tappetino davanti alla pedana}\\$ 

<u>RUOTA ARRIVO IN PEDANA</u> arrivo richiesto con la posa dei piedi in successione. E' ammesso l'arrivo con piedi leggermente distanti tra loro. Il salto eseguito con arrivo in simultanea dei piedi viene riconosciuto rondata e verranno applicate le penalità relative a questo salto.

RONDATA + PENNELLO ARRIVO IN PEDANA pen.tà come da tabella dei falli a volteggio- Presalto con partenza da fermi o passi di rincorsa.

Pausa tra la RONDATA e il SALTO PENNELLO si applica la pen.tà di p. -0.50 (esplosività)

E' obbligatorio utilizzare sempre il collare di protezione e facoltativo l'utilizzo del tappetino davanti alla pedana – NB ESPLOSIVITA'

BONUS PA: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – valore max assegnato ad ogni elemento (max 2) = p. 0.20

SLANCI per non avere pen.tà devono essere eseguiti all'orizzontale. Slanci con piedi sotto lo staggio pen. p.-0.30, con piedi sopra lo staggio pen. p.-0,10 (assolvono sempre alla EC). Lo slancio alla verticale lo si riconosce con una tolleranza fino a 30° dalla verticale. Se eseguito all'orizzontale VD A, sopra orizzontale VD B. Non si considera elemento (no VD) lo slancio eseguito in uscita. Per EC lo slancio deve essere eseguito all'interno dell'esercizio (no slancio in uscita, no slancio collegato all'elemento di uscita). Possibilità di Slancio eseguito anche singolarmente durante l'esercizio. Pag. 30 del documento ANNOTAZIONI PER TECNICI E GIUDICI.

Presa di slancio (evidente) pen 0.50 ½ giro + Kippe = elemento B

GIRO ARROSTO Se nella fase di risalita la ginnasta cambia impugnatura per completare l'elemento (e passare ad esempio dall'impugnatura palmare a dorsale), riceverà una penalità di p. 0.10 / 0.30 per facilitazione. ½ GIRO SOPRA LO STAGGIO: vedere specifica nelle ANNOTAZIONI (pag. 30) Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo. (Per salire si possono utilizzare tappeti fino ad avere le spalle sopra lo staggio).

BONUS TR: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – valore max assegnato ad ogni elemento (max 2) = p. 0.20

SPECIFICHE CAPOVOLTA: arrivo e partenza almeno in accosciata. Rotolamento: pen. -0.10 se esecuzione rallentata, pen. -0.30 se la ginnasta distende il corpo e poi si rialza. Capovolta dietro, nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) penalità di pt.0,10-0,30

Gli elementi con posizione mantenuta 2" (se codificati) assolvono alla EC di tenuta 2" e ottengono il riconoscimento dell'elemento (VD)

PONTE + ROV. DIETRO, ponte tenuto più di 2" di tenuta prima di calciare, interrompe la calciata della rovesciata e l'elemento viene declassato ad A ENTRATA IN SQUADRA (con o senza ½ giro) in punta trave anche con flessione delle gambe – ENTRATA IN CAPOVOLTA (VD B) USCITA: RUOTA + SALTO IN ESTENSIONE, vedi ANNOTAZIONI pag. 38

Salti ginnici spinta a 2 pp. Eseguiti lateralmente e trasversali sono differenti. Salti ginnici con apertura 135° non si possono ripetere con apertura 180° Posizione staccata frontale o sagittale mantenuta 2", le mani devono essere staccate. Verticale di passaggio (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°). Esecuzione di una sola linea di trave pen. p. -030 per facilitazione. Mancata posizione in releve mantenuta 2" = pen.tà p. -0.10 Fino alla 3^ cat. Enjambee spinta ad un piede con apertura 180° (sempre B) anche se eseguito con gamba av. piegata o "molle"

BONUS CL: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – valore max assegnato ad ogni elemento (max2) = p. 0.20

Salti ginnici con apertura 135° **non** si possono ripetere con apertura 180° - Assamblè interrompe la serie ginnica indiretta se eseguito prima del secondo elemento ginnico. Pennello eseguito dopo rondata (elemento preparatorio) non viene considerato elemento ginnico. Ok Ruota+Pennello.

SM di 3 elementi, deve seguire l'ordine indicato dal programma (acro+ginn+acro oppure ginn+acro+ginn) Le serie acro e composte da elementi con differente direzione (indietro e avanti/laterale), se combinati in maniera tale da spezzare la direzione della serie, incorrono in una penalità fissa di p. - 0.50 (EC assegnata); il TIC TAC deve essere eseguito come primo elemento della serie per non interromperla. EVIDENTE MOLLEGGIO O CARICAMENTO SULLE GAMBE = INTERRUZIONE DI SERIE Possibilità di unione delle serie ginniche diretta con indiretta, e di serie acrobatica con serie mista. Capovolte, ok solo per serie miste. Verticale +capovolta, e capovolta dietro alla verticale (anche a braccia piegate) ok per serie acrobatiche e serie miste.



Settore di Attività Ginnastiche

### **Mini 4 UISP**

(Ind. e spec.tà)

### LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici -

### Volteggio:

Bonus VO: assegnato se i 2 salti sono differenti ed entrambi da p. 5,00. Assegnato anche con caduta.

RUOTA KASAMATSU, si deve vedere repulsione nella seconda fase del salto. Se l'arrivo è a piedi uniti, si assegna rondata.

2 salti uguali o differenti Vale il migliore RONDATA/RIBALTATA si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione (appoggio mani meno di 90° nella rondata, il salto è nullo) <u>VERTICALE CON REPULSIONE</u>. Se la ginnasta arriva supina sui tappetoni senza aver eseguito la repulsione nella seconda parte del salto, vengono applicate

All 60cm Junior 60/80cm tutte le penalità di altezza lunghezza, esplosività nella seconda fase del salto + penalità eventuali per falli di tenuta, ma il salto non viene declassato; per non assegnare il salto, non si deve vedere allineamento del corpo e passaggio dalla verticale, arrivo seduto con busto sollevato.

Senior 80 cm

E' possibile utilizzare sempre il collare di protezione ed il tappetino davanti alla pedana

Rincorsa a vuoto p. 0,30 dal salto successivo

RUOTA ARRIVO IN PEDANA arrivo richiesto con la posa dei piedi in successione. E' ammesso l'arrivo con piedi leggermente distanti tra loro. Il salto eseguito con arrivo in simultanea dei piedi viene riconosciuto rondata e verranno applicate le penalità relative a questo salto.

RONDATA + PENNELLO ARRIVO IN PEDANA pen.tà come da tabella dei falli a volteggio, Presalto con partenza da fermi o passi di rincorsa.

Pausa tra la RONDATA e il SALTO PENNELLO si applica la pen.tà di p. -0.50 (esplosività)

RONDATA (arrivo in pedana) + SPINTA ARRIVO SUPINO SUL TAPPETO. Se la ginnasta arriva seduta sui tappeti, salto nullo. Non sono penalizzate le esecuzioni con arrivo del bacino e gambe sollevate e nemmeno arrivo supino con bacino sollevato

E' obbligatorio utilizzare sempre il collare di protezione e facoltativo l'utilizzo del tappetino davanti alla pedana

### Parallele:

2 elementi 5 EC

Lavoro su uno staggio

Bonus PA: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – valore max assegnato ad ogni elemento (max 2) = p. 0.20

SLANCI per non avere pen.tà devono essere eseguiti all'orizzontale. Slanci con piedi sotto lo staggio pen. p.-0.30, con piedi sopra lo staggio pen. p. -0,10 (assolvono sempre alla EC). Lo slancio alla verticale lo si riconosce con una tolleranza fino a 30° dalla verticale. Se eseguito all'orizzontale VD A, sopra orizzontale VD B. Non si considera elemento (no VD) lo slancio eseguito in uscita. Per EC lo slancio deve essere eseguito all'interno dell'esercizio (no slancio in uscita, no slancio collegato all'elemento di uscita). Possibilità di Slancio eseguito anche singolarmente durante l'esercizio. Pag. 30 del documento ANNOTAZIONI PER TECNICI E GIUDICI.

Presa di slancio (evidente) pen 0.50

GIRO ARROSTO Se nella fase di risalita la ginnasta cambia impugnatura per completare l'elemento (e passare ad esempio dall'impugnatura palmare a dorsale), riceverà una penalità di p. 0.30 per facilitazione.

½ GIRO SOPRA LO STAGGIO: vedere specifica nella FAQ RIEPILOGATIVA di Aprile 2019

Gli elementi KIPPE e FUCS KIPPE sono uguali!! ½ giro + Kippe = elemento B

#### USCITA:

- a) PARTENZA DALLO SB PER SALTARE A TERRA (PIEDI INTERNI O ESTERNI RISPETTO ALL'APPOGGIO DELLE MANI), all'arrivo la ginnasta deve avere lo staggio alle sue spalle.
- b) DA IN PIEDI SULLO SB SALTARE ALLA SOSPENSIONE SA E OSCILLARE AVANTI; NELLA FASE DI RITORNO ABBANDONARE LE IMPUGNATURE (non pertinente a questa categoria), per andare a favore della ginnasta si assegna VD A p. 0.10 (no B)

Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo. Per salire si possono utilizzare tappeti fino ad avere le spalle sopra lo staggio.

### Trave:

6 elementi 7 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acro

Bonus TR: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – valore max assegnato ad ogni elemento (max 2) = p. 0.20 SPECIFICHE CAPOVOLTA: arrivo e partenza almeno in accosciata. Rotolamento: pen. -0.10 se esecuzione rallentata, pen. -0.30 se la ginnasta distende il corpo e poi si rialza. Capovolta dietro, nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) penalità di pt.0,10-0,30

Gli elementi con posizione mantenuta 2" (se codificati) assolvono alla EC di tenuta 2" e ottengono il riconoscimento dell'elemento (VD)

PONTE + ROV. DIETRO, ponte tenuto più di 2" di tenuta prima di calciare, interrompe la calciata della rovesciata e l'elemento viene declassato ad A ENTRATA IN SQUADRA (con o senza ½ giro) in punta trave anche con flessione delle gambe – ENTRATA IN CAPOVOLTA (VD B)

USCITA: RUOTA + SALTO IN ESTENSIONE, vedi ANNOTAZIONI pag. 38

Salti ginnici spinta a 2 pp. Eseguiti lateralmente e trasversali sono differenti. Salti ginnici con apertura 135° non si possono ripetere con apertura 180° Posizione staccata frontale o sagittale mantenuta 2", le mani devono essere staccate. Verticale di passaggio (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°).

Mancata posizione in relevè mantenuta 2" = pen.tà p. -0.10

EC 2 "1/2 giro in passè + tenuta 2" in relevè: la ginnasta deve mantenere la posizione di arrivo 2" per non perdere la EC

Nel caso di utilizzo di elemento codificato valore A nel codice Uisp " ½ giro in passè + ½ giro su due avampiedi", se all'arrivo del ½ giro su due avampiedi, la ginnasta mantiene la posizione 2", assolve a questa EC

Esecuzione di una sola linea di trave pen. p. -030 per facilitazione

Fino alla 3<sup>^</sup> cat. Enjambee spinta ad un piede con apertura 180° (sempre B) anche se eseguito con gamba av. piegata o "molle"

Per assegnare le serie, osservare il movimento delle gambe, non la direzione delle braccia della ginnasta

### Corpo Libero:

8 elementi 7 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acro

BONUS CL: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – valore max assegnato ad ogni elemento (max2) = p. 0.20 Salti ginnici con apertura 135° non si possono ripetere con apertura 180°

Assamblè interrompe la serie ginnica indiretta se eseguito prima del secondo elemento ginnico.

Pennello eseguito dopo rondata (elemento preparatorio) non viene considerato elemento ginnico. Ok Ruota+Pennello.

Le serie acro e/o miste composte da elementi con differente direzione (indietro e avanti/laterale), se combinati in maniera tale da spezzare la direzione della serie, incorrono in una penalità fissa di p. -0.50 (EC assegnata) Es. tic tac (elem. Dietro fino alla 3^ cat.) + rov. Avanti (elem. Avanti) + ruota (elem. avanti). Il TIC TAC deve essere inserito come primo elemento della serie!!

EVIDENTE MOLLEGGIO O CARICAMENTO SULLE GAMBE (es. arrivo dalla capriola avanti nelle SM) = INTERROMPE LA SERIE

Possibilità di unione delle serie ginniche diretta con indiretta, e serie acrobatica con serie mista.

Le capovolte possono essere utilizzate solo per la serie mista. Le verticali+cap e capovolta dietro alla verticale (anche a braccia piegate) possono essere utilizzate per la serie acrobatica e per la serie mista.

La piroetta con rotazione 360° (elemento valore B) non assolve alla EC del ½ giro con gamba libera tesa oppure in passe (posizione gamba libera).



NB Esplosività

#### **UISP APS**

Settore di Attività Ginnastiche

### 1 CAT UISP (Ind. e Spec.tà)

### LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici -

### Volteggio:

2 salti uguali o differenti Vale il migliore

All 60cm Junior 60/80cm Senior 80 cm

Rincorsa a vuoto p. 0.30 dal salto successivo

### Parallele:

3 elementi 4 FC

Lavoro su uno staggio

Trave:

6 elementi 7 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acro

Gli elementi ginnici non sostituiscono

Corpo Libero:

8 elementi

quelli acro

8 EC

per eventuali penalità Penalità di presa di slancio -0,50 si applica se la presa di slancio è evidente EC 2 lo slancio deve essere eseguito all'interno dell'esercizio per la EC. No slanci dietro in uscita o prima di un elemento in uscita. GIRO ARROSTO Se nella fase di risalita la ginnasta cambia impugnatura per completare l'elemento (e passare ad esempio dall'impugnatura palmare a dorsale), riceverà una penalità di p. 0.30 per facilitazione. KIPPE e FUCS KIPPE: sono lo stesso elemento! KIPPE e ½ GIRO KIPPE oppure FUCS e ½ GIRO KIPPE: sono due elementi differenti (gradi di rotazione differenti) VD B

Bonus VO: assegnato se i 2 salti sono differenti ed entrambi da p. 5,00. Assegnato anche con caduta.

nella rondata, appoggio mani con rotazione inferiore a 90° il salto è nullo)

SALTO AVANTI (VEDI PAG. 24 ANNOTAZIONI PER TECNICI E GIURIA)

RONDATA + FLIC (VEDI PEN.TA' PAG. 26 ANNOTAZIONI PER TECNICI E GIURIA)

RUOTA KASAMATSU, si deve vedere repulsione nella seconda fase del salto. Se l'arrivo è a piedi uniti, si assegna rondata.

Bonus PA: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – max 3 elementi per Bonus di valore minimo B

penalizzate le esecuzioni con arrivo del bacino e gambe sollevate e nemmeno arrivo supino con bacino sollevato

E' obbligatorio utilizzare sempre il collare di protezione e facoltativo l'utilizzo del tappetino davanti alla pedana

RONDATA/RIBALTATA si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione (pen.tà per rotazione mani

RONDATA (arrivo in pedana) + SPINTA ARRIVO SUPINO SUL TAPPETO. Se la ginnasta arriva seduta sui tappeti, salto nullo. Non sono

Tappetino per le mani solo per salti tipo Yurchenko – volteggi con battuta in pedana dalla rondata - (pen.tà p. -0.50 tappeto suppl.)

SLANCI per non avere pen.tà devono essere eseguiti all'orizzontale. Slanci con piedi sotto lo staggio pen. p.-0.30, con piedi sopra lo

staggio pen. p. -0,10 (assolvono sempre alla EC). Lo slancio alla verticale lo si riconosce con una tolleranza fino a 30° dalla verticale. Se eseguito all'orizzontale VD A, sopra orizzontale VD B, eseguito ANCHE singolarmente durante l'esercizio. VEDI annotazioni pag.30

FIORETTO in uscita CON ROTAZIONE 180° non è pertinente a questa categoria, non si può eseguire. Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e continuo. Per salire si possono utilizzare tappeti fino ad avere le spalle sopra lo staggio.

Bonus TR: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – max 3 elementi per Bonus minimo B obbligatoriamente ginnici E acrobatici (pag. 47 ANNOTAZIONI per casistica BONUS) SPECIFICHE CAPOVOLTA: arrivo e partenza almeno in accosciata. Rotolamento: pen. -0.10 se esecuzione rallentata, pen. -0.30 se la

ginnasta distende il corpo e poi si rialza. Capovolta dietro, nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) penalità di pt.0,10-0,30 Salti ginnici spinta a 2 pp. Eseguiti lateralmente e trasversali sono differenti. Salti ginnici con apertura 135° non si possono ripetere con apertura 180°

Posizione staccata frontale o sagittale mantenuta 2", le mani devono essere staccate. Verticale di passaggio (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°).

ELEMENTO ACROBATICO A SCELTA (EC 4): la verticale può essere eseguita a gambe unite o divaricate oppure anche con scambio delle gambe (il coniglietto, "partenza in posizione accosciata o in ginocchio - spinta ppu elevare il bacino verso la verticale", non rientra nel computo delle verticali).

ENJAMBEE' spinta 1 PIEDE APERTURA 180°, riconoscimento VD B se raggiunge l'apertura a 180° (anche con gamba av. piegata) I salti con apertura 135° ottengono 1VD in meno rispetto al valore attribuito dal Cdp Uisp o FGI con apertura 180° SG: all'interno della serie ginnici ci deve essere l'elemento di grande ampiezza.

PONTE + ROVESCIATA: se la ginnasta cade dal ponte prima della rovesciata (piedi a terra) può ritentare l'elemento PONTE+ROVESCIATA solo se ha staccato le mani dall'attrezzo durante la caduta. Ponte mantenuto + di 2" no VD

ENTRATA IN CAPOVOLTA (VD C): Fino alla 1° cat l'arrivo deve essere minimo in accosciata (direttiva UISP)

ENTRATA IN SQUADRA (con o senza ½ giro), vedi ANNOTAZIONI pag. 37 (elemento acrobatico)

Mancata posizione in relevè mantenuta 2" = pen.tà p. -0.10; Esecuzione di una sola linea di trave pen. p. -030 per facilitazione Per assegnare le serie, osservare il movimento delle gambe, non la direzione delle braccia della ginnasta

BONUS CL: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – max 3 elementi per Bonus minimo B obbligatoriamente ginnici E acrobatici (pag. 47 ANNOTAZIONI per casistica Bonus)

Salti ginnici con apertura 135° non si possono ripetere con apertura 180° e ottengono 1 VD inferiore rispetto a quelli con apertura 180° Assamblè interrompe SG indiretta se eseguito prima del secondo elemento ginnico. SG INDIRETTA con salto di grande ampiezza! Pennello eseguito dopo rondata (elemento preparatorio) non viene considerato elemento ginnico. Ok Ruota+Pennello.

Le serie acro composte da elementi con differente direzione (indietro e avanti/laterale), se combinati in maniera tale da spezzare la direzione della serie, incorrono in una penalità fissa di p. -0.50 (EC assegnata) Es. tic tac (elem. Dietro fino alla 3^ cat.) + rov. Avanti (elem. Avanti) + ruota (elem. avanti). Il TIC TAC deve essere inserito come primo elemento della serie!! Possibilità di unione delle serie ginniche diretta con indiretta, e serie acrobatica con serie mista.

SOLO 1 ELEMENTO PUO' ESSERE RIPETUTO NELLE DUE SERIE ACROBATICHE RICHIESTE DAL PROGRAMMA

elementi con fase di volo: rondata, ribaltata, flic avanti, flic indietro e Kippe di Testa

Le capovolte (avanti e/o dietro) e le verticali + capovolta possono essere utilizzate solo per la serie mista. Capovolta dietro alla verticale (con braccia tese) ok per serie acrobatica.

Piroetta 360°: i gradi di rotazione devono essere quelli indicati dal programma.



Settore di Attività Ginnastiche

### 2 CAT UISP (Ind. e Spec.tà)

### LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici -

Volteggio:

allieve h.80cm

Cubone:

iunior h.80 cm/1,00 m senior 1,00 m

Tavola: h. m 1,05 + tappeti di arrivo come da CdP FIG

Parallele:

4 elementi

5 EC

Lavoro

obbligatorio su 2 staggi

Trave:

6 elementi

8 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acro

Trave alta oppure bassa (abbuono p. 0.30 per esercizio su trave alta da aggiungere al Valore di Partenza)

Es. su linea o con direzioni

Corpo Libero:

8 elementi

8 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acro

2 salti differenti presi uno da ogni gruppo – Media dei salti -

**Bonus VO:** assegnato se i 2 salti sono differenti (Assegnato anche con caduta).

Se la ginnasta ripete lo stesso salto (es. 2 rondate), il punteggio finale è dato dal punteggio del primo salto / 2 (no bonus)

Se i salti sono differenti, ma dello stesso gruppo (es. rondata e rondata + flic), il punteggio finale è dato dal punteggio del primo salto /

RONDATA, RONDATA + FLIC (1 gruppo) p. 5

RIBALTATA, RIBALTATA CON ½ GIRO (2 gruppo) p. 5

RONDATA: Penalità per rotazione delle mani, vedi pag. 19 Annotazioni per Tecnici e Giuria

Salti tipo Yurchenko – volteggi con battuta in pedana dalla rondata - collare obbligatorio, tappetino per appoggio delle mani

facoltativo

Linea d'Arrivo: DENTRO LA LINEA P. 0,50 - SOPRA LA LINE P. 0,30 - APPENA FUORI LA LINEA P. 0,10

Rincorsa a vuoto p. 0,30 dal salto successivo

Bonus PA: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – max 3 elementi per Bonus di valore minimo B SLANCI per non avere pen.tà devono essere eseguiti all'orizzontale. Slanci con piedi sotto lo staggio pen. p.-0.30, con piedi sopra lo staggio pen. p. -0,10; solo lo slancio alla verticale riceve il VD e lo si riconosce con una tolleranza fino a 30° dalla verticale.

Slancio per EC eseguito all'interno delll' esercizio, no slancio collegato all'uscita (esempio prima del fioretto)

Presa di slancio, penalità p. -0.50 si applica se evidente, altrimenti p. -0.10 -0.30 mancanza di tenuta. NESSUNA PENALITA' PER CONTROROTAZIONE. - Passaggio allo staggio superiore anche con capriola (NO VD)

OSCILLAZIONE AVANTI E RITORNO (VD B): Anche per salire con kippe allo SS (pen.tà max per ampiezza p. -0.30), no penalità per oscillazione a vuoto!!

GIRO ARROSTO Se nella fase di risalita la ginnasta cambia impugnatura per completare l'elemento (e passare ad esempio dall'impugn. palmare a dorsale), riceverà una penalità di p. 0.30 per facilitazione.

KIPPE e FUCS + tempo di KIPPE: sono lo stesso elemento! (Ok solo kippe VD B +fucs kippe infilata 1 gamba VD C)

KIPPE INFILATA 1 GAMBA eseguita SI e SS sono una ripetizione

ENTRATA: ½ GIRO (180°) KIPPE e KIPPE, sono due elementi differenti (gradi di rotazione differenti) VD B

GIRO DI PIANTA: assegnazione VD B se la partenza è a gambe tese, penalizzata esecuzione (p. 0.10, 0.30, 0.50)

Gli elementi NON si possono ripetere anche se eseguiti non di seguito.

Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e continuo. Per salire si possono utilizzare tappeti fino ad avere le spalle sopra lo staggio.

Bonus TR: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma - max 4 elementi per Bonus minimo B obbligatoriamente ginnici E acrobatici (pag. 47 ANNOTAZIONI per casistica BONUS) SPECIFICHE

ELEMENTO A SCELTA EC 4 (ACROBATICO) la verticale tenuta 2" può essere eseguita a gambe unite o divaricate (verticale con scambio di gambe e/o coniglietto, non rientrano nel computo delle verticali) Verticale d'Impostazione (vedi pag. 38 delle Annotazioni) ELEMENTO A SCELTA EC 5 (GINNICO) l'enjambeè può essere eseguito con spinta a 1 o 2 piedi. Tutti i salti ginnici elencati nella EC possono essere eseguiti in posizione laterale oppure trasversale

- CAPOVOLTA Arrivo e partenza almeno in accosciata. Rotolamento: pen. -0.10 se esecuzione rallentata, pen. -0.30 se la ginnasta distende il corpo e poi si rialza. Capovolta dietro, nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) penalità di pt.0.10-0.30
- SALTI GINNICI SPINTA CON 2 pp. Eseguiti lateralmente e trasversali sono differenti. Salti ginnici con apertura 135° non si possono ripetere con apertura 180°
- **SG**: all'interno della serie ginnici ci deve essere l'elemento di grande ampiezza
- STACCATA FRONTALE o SAGITTALE posizione mantenuta 2", le mani devono essere staccate. Verticale di passaggio (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°).
- ENJAMBEE' spinta 1 PIEDE APERTURA 180°, riconoscimento VD B se raggiunge l'apertura a 180° (anche con gamba av. piegata)
- ENTRATA IN CAPOVOLTA (VD B): arrivo con bacino a contatto della Trave (elem. Non presente sul Codice Uisp in questa categoria per cui si segue la direttiva FIG GAF)
- ENTRATA IN SQUADRA (con o senza ½ giro), vedi pag 37 ANNOTAZIONI (elemento acrobatico)
- PONTE + ROVESCIATA: Ponte mantenuto + di 2" no VD
- USCITA: RUOTA + SALTO IN ESTENSIONE, vedi pag 38 ANNOTAZIONI per Tecnici e Giudici
- USCITA: SALTO DIETRO / SALTO AVANTI CONCESSO DA TRAVE ALTA. Se eseguito da trave bassa si declassa a VD A!

Mancata posizione in relevè mantenuta 2" = pen.tà p. -0.10; Esecuzione di una sola linea di trave pen. p. -030 per facilitazione Per assegnare le serie, osservare il movimento delle gambe, non la direzione delle braccia della ginnasta

BONUS CL: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – max 4 elementi per Bonus minimo B obbligatoriamente ginnici E acrobatici (pag. 47 ANNOTAZIONI per casistica BONUS) Salti ginnici eseguiti SOLO con apertura saggitale 180° - SG INDIRETTA con salto di grande ampiezza!!

Le serie acro composte da elementi con differente direzione (indietro e avanti/laterale), se combinati in maniera tale da spezzare la direzione della serie, incorrono in una penalità fissa di p. -0.50 (EC assegnata) Es. tic tac (elem. Dietro fino alla 3^ cat.) + rov. Avanti (elem. Avanti) + ruota (elem. avanti). Il TIC TAC deve essere inserito come primo elemento della serie!!

Elementi con fase di volo: rondata, ribaltata, flic avanti, flic indietro e Kippe di Testa (no ruota spinta e/o saltata)

SOLO 1 ELEMENTO PUO' ESSERE RIPETUTO NELLE DUE SERIE ACROBATICHE RICHIESTE DAL PROGRAMMA

Possibilità di unione delle serie ginniche diretta con indiretta, e serie acrobatica con serie mista.

Gli elementi eseguiti all'interno delle linee acrobatiche devono essere DIFFERENTI

Piroetta 360°: i gradi di rotazione devono essere quelli indicati dal programma.

Le capovolte e verticali + capovolta possono essere utilizzate solo per la serie mista. La capovolta dietro alla verticale con braccia tese può essere usata anche nelle serie acrobatiche. CONTARE GLI ELEMENTI!!!



Settore di Attività Ginnastiche

### **3 CAT UISP**

(Ind. e Spec.tà)

### LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici -

## Volteggio:

cubone: allieve h.80cm junior h. 80 cm/1,00 m senior 1,00 m

Tavola: h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF

### Parallele:

5 elementi 6 EC

Lavoro obbligatorio su 2 staggi

Se la ginnasta ripete lo stesso salto, il punteggio finale è dato dal punteggio del primo salto / 2 (no bonus)

Bonus VO: assegnato se uno dei 2 salti eseguiti è RONDATA o RIBALTATA mentre l'altro viene scelto tra quelli elencati a pag. 19 delle Annotazioni per Tecnici e Giuria (Yamashita, Yamashita con ½ avv. nel secondo volo, Ribaltata con ½ avv. nel secondo volo, Rondata + Flic, Rondata + Flic con ½ avv. nel primo volo, Rondata con ½ avv. nel secondo volo, Rondata Flic con 1 avv. nel primo volo) Se la ginnasta esegue RONDATA e RIBALTATA, il punteggio finale è dato dalla media dei 2 salti (no bonus)

PENALITA' PER ROTAZIONE DELLE MANI NEL SALTO RONDATA, vedi pag. 19 delle Annotazioni

Salti tipo Yurchenko – volteggi con battuta in pedana dalla rondata - tappetino mani facoltativo, **collare obbligatorio** Linea d'Arrivo: DENTRO LA LINEA P. 0,50 - SOPRA LA LINE P. 0,30 - APPENA FUORI LA LINEA P. 0,10

Rincorsa a vuoto p. 0,30 dal salto successivo

2 salti differenti - Media dei 2 salti -

Bonus PA: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – max 3 elementi per Bonus di valore minimo B <u>SLANCI</u> per non avere pen.tà devono essere eseguiti all'orizzontale. Slanci con piedi sotto lo staggio pen. p.-0.30, con piedi sopra lo staggio pen. p. -0,10 (per assolvere laEC deve essere almeno all'orizzontale). No VD per slanci all'orizzontale o sopra l'orizzontale. <u>Solo lo slancio alla verticale riceve il VD e lo si riconosce con una tolleranza fino a 30° dalla verticale.</u>

Lo slancio eseguito singolarmente durante l'esercizio, incorre nell'eventuale pen.tà di mancanza di tenuta p. -0,10 -0,30 (la pen.tà -0,50 si applica se la presa di slancio è evidente) vedi FAQ RIEPILOGATIVA di Aprile 2019

PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.10

Passaggio allo staggio superiore con kippe (passaggio SS con capriola = no EC)

OSCILLAZIONE AVANTI e RITORNO (VD B), se collegata alla kippe per salire allo SS, si applica la pen. di p. -0.10 (oscillazione a vuoto). KIPPE + VERTICALE (VD C), se eseguito senza interruzione è considerato elemento unico, per cui alla ginnasta viene riconosciuto nuovamente il valore dell'elemento KIPPE e/o dello SLANCIO IN VERTICALE, se ripetuto nell'esercizio.

FIORETTO E/O GUIZZO IN USCITA CON ALMENO ROTAZIONE 180°

KIPPE INFILATA 1 GAMBA (ok EC ma non riceve VD) anche se collegata a fucs

KIPPE e FUCS KIPPE: sono lo stesso elemento!

KIPPE e ½ GIRO KIPPE oppure FUCS e ½ GIRO KIPPE: sono due elementi differenti (gradi di rotazione differenti) VD A

GIRO DI PIANTA: assegnazione VD B se la partenza è a gambe tese, penalizzata esecuzione (p. 0.10, 0.30, 0.50)

Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e continuo. Per salire si possono utilizzare tappeti fino ad avere le spalle sopra lo staggio.

### Trave:

6 elementi 8 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acro

Trave alta

**Bonus TR:** assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – max 4 elementi per Bonus minimo B **obbligatoriamente** ginnici E acrobatici (pag. 47 ANNOTAZIONI per casistica BONUS)

**SPECIFICHE CAPOVOLTA**: arrivo e partenza almeno in accosciata. Rotolamento: pen. -0.10 se esecuzione rallentata, pen. -0.30 se la ginnasta distende il corpo e poi si rialza. Capovolta dietro, nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) penalità di pt.0,10-0,30 Salti ginnici spinta a 2 pp. Eseguiti lateralmente e trasversali sono differenti. Salti ginnici con apertura 135° non si possono ripetere con apertura 180°

ELEMENTO A SCELTA EC 4 (ACROBATICO) la verticale tenuta 2" può essere eseguita a gambe unite o divaricate (verticale con scambio di gambe e/o coniglietto, non rientrano nel computo delle verticali) Verticale d'Impostazione (vedi pag. 38 Annotazioni) ELEMENTO A SCELTA EC 5 (GINNICO) l'enjambeé può essere eseguito con spinta a 1 o 2 piedi. Se non specificato diversamente, i salti ginnici elencati nella EC possono essere eseguiti in posizione laterale oppure trasversale

**ENJAMBEE'** spinta 1 PIEDE APERTURA 180°, riconoscimento VD B se raggiunge l'apertura a 180° (anche con gamba av. piegata) **ENTRATA IN CAPOVOLTA (VD B)**: arrivo con bacino a contatto della Trave (elem. Non presente sul Codice Uisp in questa categoria per cui si segue la direttiva FIG GAF)

ENTRATA IN SQUADRA CON O SENZA ½ GIRO (180°) NON SI PUO' ESEGUIRE (non è presente nel Codice UISP)

USCITA: RUOTA + SALTO IN ESTENSIONE, vedi pag 398 ANNOTAZIONI per Tecnici e Giudici

**SG**: all'interno della serie ginnici ci deve essere l'elemento di grande ampiezza.

Mancata posizione in relevè mantenuta 2" = pen.tà p. -0.10; Esecuzione di una sola linea di trave pen. p. -030 per facilitazione Per assegnare le serie, osservare il movimento delle gambe, non la direzione delle braccia della ginnasta

### Corpo Libero:

Es. con direzioni

8 elementi 8 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acro **BONUS CL**: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma – max 4 elementi per Bonus minimo B **obbligatoriamente** ginnici E acrobatici (pag. 47 ANNOTAZIONI per casistica BONUS)

Salti ginnici eseguiti SOLO con apertura saggitale 180° - SG INDIRETTA con salto di grande ampiezza!!

Le serie acro composte da elementi con differente direzione (indietro e avanti/laterale), se combinati in maniera tale da spezzare la direzione della serie, incorrono in una penalità fissa di p. -0.50 (EC assegnata) Es. tic tac (elem. Dietro fino alla 3^ cat.) + rov. Avanti (elem. Avanti) + ruota (elem. avanti). Il TIC TAC deve essere inserito come primo elemento della serie!!

Possibilità di unire le serie ginniche diretta con indiretta, e serie acrobatica con serie mista.

Linea Acro di 2 elementi: 1 elemento deve essere preparatorio (elementi preparatori=elementi con fase di volo e arrivo su due piedi: rondata, ribaltata, flic indietro, flic avanti)

Elemento con fase di volo senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (anche singolarmente) = ok salto dietro da fermi.

Le capovolte e verticali + capovolta possono essere utilizzate solo per la serie mista. Capovolta dietro alla verticale a braccia tese ok per serie acrobatiche e/o miste. SOLO 1 ELEMENTO PUO' ESSERE RIPETUTO NELLE DUE SERIE ACROBATICHE RICHIESTE DAL PROGRAMMA - Piroetta 360°: i gradi di rotazione devono essere quelli indicati dal programma.

FINO ALLA 3° CATEGORIA: LA SPINTA E/O L'ARRIVO A 1 O 2 PIEDI NEGLI ELEMENTI GINNICI E/O ACROBATICI RENDONO GLI ELEMENTI DIFFERENTI, <u>I DIVERSI GRADI DI ROTAZIONE NEGLI ELEMENTI</u> GINNICI, ACROBATICI...ecc... RENDONO GLI ELEMENTI DIFFERENTI.IL - TIC TAC E' CONSIDERATO ELEMENTO CON DIREZIONE INDIETRO -

NB:



NO BONUS

### **UISP APS**

Settore di Attività Ginnastiche

### 4<sup>a</sup> CAT. UISP Individuale e Spec.tà

### LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici -

### Elementi presi solo da CdP FGI GAF aggiornato Penalità da CdP FIG GAF aggiornato

### Volteggio:

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

2 Salti uguali o differenti

Vale il migliore

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

Valore dei salti p. 4,00 fino a p. 2,60 del CdP in vigore (Ribaltate, Rondate, Yamashita, Ribaltate con ½ avv 2° volo, Rondata + Flic. Rondata + Flic con ½ avv nel 1° volo)

Valore dei salti p. 5,00 da p. 2,80 del CdP in vigore.

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

PENALITA' PER ROTAZIONE DELLE MANI NEL SALTO RONDATA, vedi pag. 19 delle ANNOTAZIONI

COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA

Tappetino per le mani (facoltativo) ed utilizzabile solo per salti tipo Yurchenko – volteggi con battuta in pedana dalla rondata - (pen.tà p. -0.50 tappeto suppl.)

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

BONUS PA: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma. Somma degli elementi eseguiti minimo B

### Parallele:

6 Elementi (5 + 1 Uscita) 6 EC Lavoro su 2 staggi

Penalità da CdP FIG GAF aggiornato (es. contro rotazione p. -0.50)

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

Trave: 6 Flementi

(2 acro + 2 ginn + 2 scelta)

Gli elementi acro non sostituiscono quelli ginnici e viceversa

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

Corpo Libero:

8 Elementi (3acro + 2ginn + 2scelta) 5 EC

Gli elementi acro non sostituiscono quelli ginnici e viceversa

 $30^{\circ}$ 6.19/45

Gli slanci per non avere penalità devono essere \_90° eseguiti tra 10° e 30° dalla vert., tra 30° e 45° 0,10 e sotto 45° o,30. Il VD dello slancio alla verticale si assegna se eseguito entro 10° dalla verticale (no penalità)

Ok kippe per salire allo staggio alto. Un elemento, se ripetuto, non prende valore ma viene penalizzato

Il passaggio dalla verticale può essere soddisfatto da uno slancio in vert., oppure da una granvolta...ecc...

Fioretto e stacco ...se la ginnasta nell'esecuzione prende lo staggio alto e non riesce a salire in kippe si assegna VD elemento con p. 0,50 di penalità ...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.

GIRO DI PIANTA: SEMPRE assegnato se la partenza è a gambe tese; si penalizza l'esecuzione.

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.

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

BONUS TR: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma. Somma degli elementi eseguiti minimo B SG richiesta deve essere soddisfatta con 1 salto di grande ampiezza. 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)

Salti con spinta 2 piedi eseguiti in posizione laterale e trasversale sono uguali (vale ordine cronologico)

Il contatto con l'attrezzo deve essere assolto con una combinazione (pen.tà p. -0.10)

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)

OK verticale + capovolta, capovolte e tutti i rotolamenti codificati come acro nel CdP FIG GAF per per composizione delle serie! ENTRATA E USCITA SONO POSSIBILI ANCHE DALLO STESSO CAPO DELLA TRAVE!

Per assegnare serie, osservare il movimento delle gambe, non la direzione delle braccia della ginnasta

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

BONUS CL: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma. Somma degli elementi eseguiti minimo B Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3)

Salti ginnici uguali e quindi se ripetuti non assegnati (sissone= eni sulposto; jhonson mezzo= eni cambio mezzo) stessa cosa salti acrobatici (raccolto dietro con ½ avv. = teso dietro con ½ avv.)

LA EC della differente direzione deve essere soddisfatta con un elemento con o senza appoggio delle mani inserito nella linea acrobatica. Si possono ripetere 1 o 2 elementi nelle serie acro (almeno 1 elemento deve essere differente)

L'ULTIMA LINEA ACROBATICA DEVE ESSERE QUELLA CON IL SALTO (richiesta come da definizione del CdP.) Gli elementi acro eseguiti dopo l'ultima linea acrobatica non ottengono valore, ma vengono penalizzati.

EC COMBINAZIONE DI 2 PIROETTE DIFFERENTI: una delle due deve essere minimo B. No passi tra i giri, ok demi pliè e appoggio sul tallone per unire i giri.

I giri su una gamba eseguiti internamente ed esternamente sono considerati elementi differenti se collegati direttamente AD ECCEZIONE dei giri in passè o con la gamba sotto l'orizzontale.



Settore di Attività Ginnastiche

<u>5ª CAT. UISP</u> Individuale e Spec.tà

### LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici -

### Elementi presi solo dal CdP FIG GAF aggiornato Penalità da CdP FIG GAF aggiornato

### Volteggio:

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

2 Salti uguali o differenti Vale il migliore

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

### Parallele:

7 Elementi (6 + 1 Uscita) 6 EC Lavoro su 2 staggi

Penalità da CdP FIG GAF aggiornato (es. contro rotazione p. -0.50)

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

Trave:

8 Elementi (3acro + 3ginn+ 2scelta) 6 EC

Gli elementi acro non sostituiscono quelli ginnici e viceversa

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

### Corpo Libero:

8 Elementi (3acro + 2ginn + 2scelta) 6 EC

Gli elementi acro non sostituiscono quelli ginnici e viceversa

#### NO BONUS

Valore dei salti p. 4,00 fino a p. 2,60 del CdP in vigore (Ribaltate, Rondate, Yamashita, Ribaltate con ½ avv 2° volo, Rondata + Flic, Rondata

Valore dei salti p. 5,00 da p. 2,80 del CdP in vigore.

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

PENALITA' PER ROTAZIONE DELLE MANI NEL SALTO RONDATA, vedi pag. 19 delle ANNOTAZIONI

COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA

Tappetino per le mani (facoltativo) ed utilizzabile solo per salti tipo Yurchenko – volteggi con battuta in pedana dalla rondata - (pen.tà p. -0.50 tappeto suppl.)

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

BONUS PA: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma. Somma degli elementi eseguiti minimo B

slanci per non avere penalità devono essere

Gli slanci per non avere penalità devono essere 90° eseguiti tra 10° e 30° dalla vert., tra 30° e 45° 0,10 , sotto 45° 0,30. Il VD dello slancio alla verticale si assegna se eseguito entro 10° dalla verticale (no penalità)

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

**GIRO DI PIANTA:** SEMPRE assegnato se la partenza è a gambe tese; si penalizza l'esecuzione.

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.

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

**BONUS TR**: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma. Somma degli elementi eseguiti minimo B **La SG** richiesta deve essere soddisfatta con 1 salto di grande ampiezza. 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)

Specifica salti con spinta 2 pp eseguiti posiziona laterale e trasversale sono uguali (vale ordine cronologico)

**SA** di 2 elem. di cui 1 con volo (es. rov. Ind.+ flic sm) di valore **B**, oppure, SM con 1 elem. **C** (ES. rov. Ind.+ Enj. Sul posto con mezzo giro)

OK verticale + capovolta, capovolte e tutti i rotolamenti codificati come acro sul CdP FIG GAF per comporre le serie! ENTRATA E USCITA SONO POSSIBILI ANCHE DALLO STESSO CAPO DELLA TRAVE!

Per assegnare le serie, osservare il movimento delle gambe e non la direzione delle braccia della ginnasta.

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

**BONUS CL**: assegnato se eseguiti tutti gli elementi richiesti dal programma. Somma degli elementi eseguiti minimo B Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3)

Salti ginnici uguali se ripetuti non assegnati (sissone= enj sulposto; jhonson mezzo= enj cambio mezzo) stessa cosa salti acrobatici (raccolto dietro con ½ avv. = teso dietro con ½ avv.)

LA EC della differente direzione e la EC del salto teso (con o senza avvitamento) devono essere soddisfatte con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito all'interno della linea acrobatica. Devono essere eseguite 2 linee acrobatiche contenenti ciascuna 1 salto.... Una composta da 2 elem. ed una di 3 elem.

L'ultima linea acrobatica deve essere quella con il salto B.

Gli elementi acro eseguiti dopo l'ultima linea acrobatica non ottengono valore, ma vengono penalizzati.

**EC COMBINAZIONE DI 2 PIROETTE DIFFERENTI**: una delle due deve essere minimo B. No passi tra i giri, ok demi pliè e appoggio sul tallone per unire i giri. I giri su una gamba eseguiti internamente ed esternamente sono considerati elementi differenti se <u>collegati direttamente</u> AD ECCEZIONE dei giri in passè o con la gamba sotto l'orizzontale.



Settore di Attività Ginnastiche LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici -6<sup>^</sup> D Codice **facilitato** Individuale e Elementi presi solo dal CdP FIG GAF aggiornato **Specialità** Penalità da CdP FIG GAF aggiornato Esecuzione di 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore. Valore dei salti da CdP massimo VD assegnato p. 3.30. Volteggio: Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. Tavola Si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione 1,25 m NB dinamismo. Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana Rincorsa a vuoto p. 1.00 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 PENALITA' PER ROTAZIONE DELLE MANI NEL SALTO RONDATA, vedi pag. 19 delle ANNOTAZIONI TSUKAHARA RACCOLTO: se l'angolo delle ginocchia è maggiore di 135° si riconosce carpiato con penalità per gambe flesse. Se non c'è angolo a livello delle anche, ma le gambe sono flesse, si riconosce teso con penalità per gambe flesse. NEI SALTI TESI UNA FLESSIONE DELLE ANCHE (COURBETTE) SUBITO DOPO LA REPLSIONE E' ACCETTABILE. COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA Tappetino per le mani (facoltativo) ed utilizzabile solo per salti tipo Yurchenko – volteggi con battuta in pedana dalla rondata - (pen.tà p. -0.50 tappeto suppl.) Canali di arrivo tracciati sul tappeto (cm 10), penalità di linea (p. -0.10 arrivo o passo 1 piede fuori dal corridoio, p. -0.30 arrivo o passo 2 piedi fuori dal corridoio) \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* Parallele: 30° /0.19/45° 6 Elementi (5 + 1 uscita) 4 EC ognuna di p. 0.50 Gli slanci per non avere penalità devono essere .90° eseguiti tra 10° e 30° dalla vert., tra 30° e 45° 0,10 , sotto 45° 0,30. Valore delle Difficoltà da Il VD dello slancio alla verticale si assegna se eseguito entro 10° dalla verticale (no penalità) CdP FIG GAF aggiornato Il passaggio dalla verticale può essere soddisfatto da uno slancio in vert. Oppure da una granvolta...ecc... (A 0.10, B 0.20, C0.30 ...) 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. Esercizio corto 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 Nota E massimo di: penalità, si riconosce il VD dell'elemento ...non si penalizzano le oscillazioni utili per riprendere l'esercizio. 10.00 P. con 6 elem, fatti Se la ginnasta esegue fioretto e stacco ma dopo aver preso lo staggio alto cade, si assegna VD elemento e si penalizza p. 6.00 P. con 5 elem. fatti 1,00 di caduta. Se la ginnasta non afferra lo staggio non si assegna il VD e si penalizza di p. 1,00 la caduta 4.00 P. con 4 elem fatti Uscita: se la ginnasta nell'eseguire fioretto mezzo giro non completa la rotazione non viene assegnata l'uscita, perde la EC 2.00 P. da 3 a 2 elem fatti dell'uscita ma non viene assegnata la penalità (p.0,50) relativa a non tentare l'uscita . 0.00 P. nessun elem fatto Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo. L'ELEMENTO SI ASSEGNA SE REALIZZATO \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* Trave: SG deve essere soddisfatta con 1 salto di grande ampiezza 8 Elementi di Maggior SA di 2 elem. differenti anche senza fase di volo (tic tac + rov. Indietro, rov. Avanti + ruota, rov. Indietro + ruota ... ecc ...) Valore Non si possono usare le capovolte av. e ind. e le verticali (no vert. + cap. e no cap. dietro alla verticale) (3ginn+3 acro+ 2 scelta) 5EC ognuna di p. 0.50 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) Valore delle Difficoltà da **DIFFERENTE DIREZIONE** eseguita SULLA TRAVE. Specifica salti con spinta 2 pp eseguiti posiziona laterale e trasversale sono uguali (vale ordine cronologico) (A 0.10, B 0.20, C0.30 ...) ENTRATA SU LATO TRAVE OPPOSTO ALL'USCITA USCITA OBBLIGATORIAMENTE ACROBATICA E DEVE RIENTRARE NEL CONTEGGIO DEGLI ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* Corpo Libero: Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3) Salti ginnici uguali se ripetuti non assegnati (sissone= eni sul posto; jhonson mezzo= eni cambio mezzo). 8 Elementi di Maggior LA EC della differente direzione e la EC del salto con avvitamento devono essere soddisfatte con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito nella linea acrobatica (linea acro lavoro AVANTI e linea acro lavoro INDIETRO) obbligatoria nel conteggio RICHIESTI 3 SALTI DIFFERENTI!!

Valore – uscita (3ginn+3acro+2 a scelta)

5 EC ognuna di p. 0.50

Valore delle Difficoltà da CdP (A 0.10, B 0.20, C0.30 ...) uno dei quali deve essere un salto.

Devono essere eseguite minimo 2 linee acrobatiche

Gli elementi acrobatici eseguiti dopo l'ultima linea acrobatica, non ottengono VD ma vengono penalizzati.

L'uscita è l'ultima linea acrobatica conteggiata, si assegna il salto col VD più alto eseguito nell'ultima linea acrobatica IL SALTO DELL'USCITA DEVE RIENTRARE NEL CONTEGGIO DEGLI ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE

Def. LINEA ACROBATICA: Una linea acrobatica è costituita da minimo 2 elementi con fase di volo collegati direttamente,



# **UISP APS**Settore di Attività Ginnastiche

#### 6<sup>^</sup> C Codice Modificato LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici -Individuale e Specialità Elementi presi solo dal CdP FIG GAF aggiornato Penalità da CdP FIG GAF aggiornato Esecuzione di 1 SALTO. Valore dei salti da CdP. Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. Volteggio: Si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione NB dinamismo. Tavola Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana 1,25 m Rincorsa a vuoto p. 1.00 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 Indicazioni Penalità specifiche: 1° fase di volo ROTAZIONE DELLE MANI, vedi pag. 19 delle ANNOTAZIONI Fase di Repulsione, Non passare dalla verticale (p. -0.10) 2° fase di volo Posizione del corpo nei salti dietro, altezza (p. 0.10 0.30 0.50) TSUKAHARA RACCOLTO: se l'angolo delle ginocchia è maggiore di 135° si riconosce carpiato con penalità per gambe flesse. Se non c'è angolo a livello delle anche, ma le gambe sono flesse, si riconosce teso con penalità per gambe flesse. NEI SALTI TESI UNA FLESSIONE DELLE ANCHE (COURBETTE) SUBITO DOPO LA REPLSIONE E' ACCETTABILE. Penalità per gambe flesse e gambe aperte applicate in ogni fase del volteggio COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA Tappetino per le mani (facoltativo) ed utilizzabile solo per salti tipo Yurchenko – volteggi con battuta in pedana dalla rondata - (pen.tà p. -0.50 tappeto suppl.) Canali di arrivo tracciati sul tappeto (cm 10), penalità di linea (p. -0.10 arrivo o passo 1 piede fuori dal corridoio, p. -0.30 arrivo o passo 2 piedi fuori dal corridoio) \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* /0.19/45° <u>Parallele:</u> **√** 0.30 8 Element di Maggior Valorei 90° eseguiti tra 10° e 30° dalla vert., tra 30° e 45° Gli slanci per non avere penalità devono essere (7 + uscita)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 Lavoro su 2 staggi fatta con fioretto e stacco (perdita 0.50 se la ginnasta utilizza la kippe) 4 EC ognuna di p. 0.50 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 Valore delle Difficoltà da CdP esegue fioretto e stacco ma dopo aver preso lo staggio alto cade si assegna VD elemento e si penalizza p. 1,00 di (A 0.10. B 0.20. C0.30 ...) 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. L'ELEMENTO SI ASSEGNA SE REALIZZATO. \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* Trave: La SG richiesta deve essere soddisfatta con 1 salto di grande ampiezza. SA di 2 elem. differenti con fase di volo con o senza appoggio mani anche uguali (Non si possono usare le 8 Elementi di Maggior Valore capovolte av. e ind. E le verticalei..(no vert. + cap.) (3ginn+3 acro+ 2 scelta) 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) 5EC ognuna di p. 0.50 **DIFFERENTE DIREZIONE** eseguita SULLA TRAVE. Valore delle Difficoltà da CdP Specifica salti con spinta 2 pp eseguiti posiziona laterale e trasversale sono uguali (vale ordine cronologico) (A 0.10, B 0.20, C0.30 ...) RICHIESTO ELEMENTO ACRO MINIMO C ENTRATA SU LATO TRAVE OPPOSTO ALL'USCITA

### Corpo Libero:

8 Elementi di Maggior Valore (3ginn+3 acro+ 2 scelta)

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

5EC ognuna di p. 0.50

Valore delle Difficoltà da CdP (A 0.10, B 0.20, C0.30 ..)

Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3) Salti ginnici uguali se ripetuti non assegnati (sissone= enj sul posto; jhonson mezzo= enj cambio mezzo) LA EC della differente direzione E la EC dell'avv. deve essere soddisfatta con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito nella linea acrobatica .

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

RICHIESTO SALTO ACROBATICO MINIMO B – DOPPIO SALTO SULL' AT oppure SALTO CON AVVITAMENTO 360° SULL'AL

<u>Def. LINEA ACROBATICA</u>: Una linea acrobatica è costituita da minimo 2 elementi con fase di volo collegati direttamente, uno dei quali deve essere un salto.

Gli elementi acrobatici eseguiti dopo l'ultima linea acrobatica, non ottengono VD ma vengono penalizzati.



Settore di Attività Ginnastiche

### 6^ CAT. A/B Individuale e Specialità

### LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA – Utile per Tecnici e Giudici

Programma CdP GAF FIG 2017/2020 AGGIORNATO – concorso modificato junior-senior Penalità da CdP FIG GAF aggiornato

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

#### Indicazioni Penalità specifiche:

1° fase di volo ROTAZIONE DELLE MANI, vedi pag. 19 delle ANNOTAZIONI

Fase di Repulsione, Non passare dalla verticale (p. -0.10)

2° fase di volo Posizione del corpo nei salti dietro, altezza (p. 0.10 0.30 0.50)

TSUKAHARA RACCOLTO: se l'angolo delle ginocchia è maggiore di 135° si riconosce carpiato con penalità per gambe flesse. Se non c'è angolo a livello delle anche, ma le gambe sono flesse, si riconosce teso con penalità per gambe flesse. NEI SALTI TESI UNA FLESSIONE DELLE ANCHE (COURBETTE) SUBITO DOPO LA REPLSIONE E' ACCETTABILE.

Penalità per gambe flesse e gambe aperte applicate in ogni fase del volteggio.

Canali di arrivo tracciati sul tappeto (cm 10), penalità di linea (p. -0.10 arrivo o passo 1 piede fuori dal corridoio, p. -0.30 arrivo o passo 2 piedi fuori dal corridoio)

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* 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 360º (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).

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

Trave:

8 Elementi (Uscita obbligatoria)

4 EC ognuna p. 0.50

CDP FIG GAF AGG.

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

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.

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

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

Parallele:

(7 + uscita obbligatoria)

4 EC ognuna p. 0.50

**ABBUONI PAG. 37** 

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

CDP FIG GAF AGG.

8 Elementi

**ABBUONI PAG. 41** 

Corpo Libero:

8 Elementi (Uscita obbligatoria)

4 EC ognuna p. 0.50

**ABBUONI PAG. 46** CDP FIG GAF AGG.