

## 2022 2024 linee guida per riunioni di giuria GAF

<b>Cat. Uisp Mini I</b>	<b>UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF</b>	<b>UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF</b>		
<b>Generalità</b> trave, corpo libero	Solo elementi della prima colonna (VD A). Nel caso di utilizzo di elementi di valore superiore: - Non si assegna il Vd all'elemento - Non si conteggia l'elemento eseguito per il valore di partenza (Nota D) - Si Penalizza l'elemento nell'esecuzione	Non è possibile utilizzare elementi del CDP FIG GAF Nel caso di utilizzo di elementi del CDP FIG GAF: - Non si assegna il Vd all'elemento - Non si conteggia l'elemento eseguito per il valore di partenza (Nota D) - Si Penalizza l'elemento nell'esecuzione		
<b>NOTA:</b> PER OGNI EC MANCANTE P. – 0.50; PER OGNI DIFFICOLTÀ MANCANTE P. – 0.10 <b>UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC – NO BONUS / NO ABBUONO</b>				
<b>Trampolino</b>  2 salti uguali o diff. Vale il migliore  Altezza tappeti: 40 cm Panca facoltativa  Max 3 rincorse  No pen. rincorsa a vuoto	VALUTAZIONE SALTO PENNELLO TESO P.3,50 (SALTO DI MATRICE GINNICA, BODY SHAPE) VALUTAZIONE SALTO RACCOLTO P. 4,00 (SALTO DI MATRICE GINNICA, BODY SHAPE) VALUTAZIONE SALTO CAPOVOLTA P. 5,00 ( PENALITÀ PER MANCATO ROTOLAMENTO P. 0.10/0.30 E ARRIVO)			
<b>Tabella Falli di Esecuzione UISP GAF</b>				
		<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
<b>Penalità Generali</b>		<b>(piccolo)</b>	<b>(Medio)</b>	<b>(Grande)</b>
<b>Fase di battuta</b>	Battuta sulle protezioni ( <b>tutto il piede sulla protezione</b> )		x	
<b>Fase ascendente</b>	Altezza insufficiente salti ginnici	x	x	
	Elevazione insufficiente	x	x	x
<b>Esecuzione</b> (una sola volta in tutte le fasi del salto)	Gambe incrociate	x		
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	x
	Braccia piegate	x	x	
	Deviazione dalla linea di direzione	x	x	
	Corpo arcato	x	x	
<b>Arrivo</b>	Corpo squadrato	x	x	
	Arrivo con precedenza dei piedi	<b>Salto valido</b>		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	<b>Salto nullo</b>		
Tornare sul trampolino		<b>Salto nullo</b>		
Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone		<b>Caduta p. 1,00</b>		
<b>NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG GAF in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)</b>				
<b>Trave:</b>  2 elementi (1 equilibrio, 1 in uscita) 4EC  Un solo percorso di trave  <b>NO PENALITÀ SU ARTISTICITÀ</b>	PREMIARE IL LAVORO IN TENUTA, POSSIBILMENTE VARIO COMPLETO DI SPOSTAMENTI LATERALI/INDIETRO. <b>CAPOVOLTA AVANTI</b> a) <b>ARRIVO SEDUTO</b> – Arrivo “libero” alla seduta (contatto del bacino – spalle staccate dalla trave > ok VD) Mancato rotolamento (p. -0.10, p.-0.30) per interruzioni o brevi pause dal momento in cui comincia il rotolamento sulla schiena fino all'arrivo: - Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia sulla trave prima di sollevare le spalle, penalità di p. -0.10, p.-0.30; - Se durante il rotolamento la ginnasta si aggrappa con le mani sotto la trave può incorrere nella penalità di mancato rotolamento (p.-0.10 p.-0.30); - Se la capovolta viene eseguita con la tecnica del passaggio in candela prima del rotolamento può incorrere in p. -0.10 (ritmo nell'esecuzione); - Se prima del rotolamento (bacino non ancora appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave(perchè fuori linea) p. -0.10 (facilitazione) - Se durante il rotolamento (bacino già appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave (perchè fuori linea) l'elemento non viene assegnato. - Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia in maniera evidente sulla trave (2" min.) prima di sollevare le spalle, no VD all'elemento. <b>BACINO ALLA VERTICALE (coniglietto)</b> Partenza a piedi uniti, spinta su entrambi i piedi. Assegnato con una tolleranza fino a 30° dalla verticale (fa riferimento il bacino della ginnasta). <b>TENUTA LATERALE DELLA GAMBA 135°</b> Nell'esecuzione la ginnasta deve impugnare la gamba <b>ELEMENTO STATICO DI EQUILIBRIO</b> Elementi descritti sul CdP UISP + elementi presenti nel cdp fig con l'indicazione di tenuta 2" <b>DEVELOPPE'E' AVANTI O LATERALE</b> Sollevamento avanti o laterale della gamba a 45° o 90°: La gamba che lavora, viene piegata in direzione avanti (develloppè avanti) o in direzione laterale (develloppè laterale) e si fa scivolare con la punta sulla gamba portante; con un passaggio dal passè, si alza all'altezza del ginocchio e si stende nella direzione desiderata (avanti o laterale). <b>ENTRATA SPACCATA FRONTALE/SAGGITALE DX/SX</b> Elemento (D)=Dance, quindi elemento ginnico. L'esecuzione della spaccata saggitale dx/sx prevede una partenza obliqua rispetto alla trave, se la ginnasta scavalca con una gamba la trave prima di eseguire la spaccata, penalità di p. -0.10 (facilitazione) <b>SALTI GINNICI IN USCITA.</b> Solo i salti ginnici elencati nel CdP UISP come uscite, se già ripetuti all'interno dell'esercizio <b>non</b> hanno penalità di p. -0.30 <b>Verticale UNITA di passaggio</b> (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°).			
<b>Corpo Libero:</b>  5 elementi (1acro, 2ginnici, 2 a scelta)  5 EC  Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici e viceversa	LE CAPOVOLTE DEVONO ARRIVARE IN PIEDI (MIN. IN ACCOSCIATA) – MANI STACCATE DAL SUOLO ALL'ARRIVO  L'ARRIVO DELLA CAPOVOLTA DIETRO E' LIBERO (A GAMBE UNITE OPPURE DIVARICATE) NON CI SONO PENALITÀ SE L'ARRIVO E' A GAMBE PIEGATE.  <b>PIROETTE:</b> il giro è considerato terminato quando il tallone si appoggia al suolo. Leggera tolleranza 30° circa.  <u>ESERCIZIO CON O SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE</u>  Durata esercizio 45'  <b>NO PENALITÀ SU ARTISTICITÀ</b>			

## 2022 2024 linee guida per riunioni di giuria GAF

### Cat. Uisp Mini 2

#### Generalità

trave, corpo libero

#### Trampolino

2 salti uguali o diff.  
Vale il migliore

Altezza tappeti:  
40 cm  
Panca facoltativa

Max 3 rincorse

No pen. rincorsa a vuoto

#### Trave:

1 elementi  
(1 Acro, 1 Ginnico, 1 in uscita)

L'elemento acro non  
sostituisce quello  
ginnico e viceversa

6 EC

Un solo percorso di  
trave

**NO PENALITA' SU  
ARTISTICITA'**

#### Corpo Libero:

6 elementi  
(2acro, 2ginnici, 2 a scelta)

5 EC

Gli elementi ginnici  
non sostituiscono quelli  
acrobatici

UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF	UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF
Solo elementi della prima colonna (VD A).	Non è possibile utilizzare elementi del CDP FIG GAF
Nel caso di utilizzo di elementi di valore superiore:	Nel caso di utilizzo di elementi del CDP FIG GAF:
- Non si assegna il Vd all'elemento	- Non si assegna il Vd all'elemento
- Non si conteggia l'elemento eseguito per il valore di partenza (Nota D)	- Non si conteggia l'elemento eseguito per il valore di partenza (Nota D)
- Si Penalizza l'elemento nell'esecuzione	- Si Penalizza l'elemento nell'esecuzione

**NOTA:** PER OGNI EC MANCANTE P. – 0.50; PER OGNI DIFFICOLTA' MANCANTE P. – 0.10

**UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC – NO BONUS / NO ABBUONO**

VALUTAZIONE SALTO RACCOLTO P. 3,50 (SALTO DI MATRICE GINNICA, BODY SHAPE)

VALUTAZIONE SALTO CAPOVOLTA SALTATA P. 4,00 (PENALITA' PER FASE DI VOLO, ALLINEAMENTO, MANCATO ROTOLAMENTO P. 0.10/0.30 E ARRIVO)

VALUTAZIONE SALTO VERTICALE ARRIVO SUPINO P. 5,00 (PENALITA' PER ALLINEAMENTO, TENUTA DEL CORPO ALL'ARRIVO, GAMBE E BRACCIA PIEGATE, GAMBE DIVARICATE – NESSUNA PENALITA' PER REPULSIONE)

VALUTAZIONE SALTO RUOTA (PENALITA' PER ALLINEAMENTO DEL CORPO, DIREZIONE, GAMBE E BRACCIA PIEGATE, ARRIVO – NESSUNA PENALITA' PER DIVARICATA INSUFFICIENTE DELLE GAMBE)

Tabella Falli di Esecuzione UISP GAF		0.10	0.30	0.50
Penalità Generali		(piccolo)	(Medio)	(Grande)
<b>Fase di battuta</b>	Battuta sulle protezioni (tutto il piede sulla protezione)		X	
<b>Fase ascendente</b>	Altezza insufficiente salti ginnici	X	X	
	Elevazione insufficiente	X	X	X
<b>Esecuzione</b> (una sola volta in tutte le fasi del salto)	Gambe incrociate	X		
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe flesse	X	X	X
	Braccia piegate	X	X	
	Deviazione dalla linea di direzione	X	X	
	Corpo arcato	X	X	
<b>Arrivo</b>	Corpo squadrato	X	X	
	Arrivo con precedenza dei piedi		<b>Salto valido</b>	
	Arrivo senza precedenza dei piedi		<b>Salto nullo</b>	
	Tornare sul trampolino		<b>Salto nullo</b>	
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone		<b>Caduta p. 1,00</b>	

**NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG GAF in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)**

PREMIARE IL LAVORO IN TENUTA, POSSIBILMENTE VARIO COMPLETO DI SPOSTAMENTI LATERALI/INDIETRO.

#### CAPOVOLTA AVANTI

a) **ARRIVO SEDUTO** - Arrivo "libero" alla seduta

(contatto del bacino – spalle staccate dalla trave > ok VD)

#### CAPOVOLTA AVANTI

b) **ARRIVO IN PIEDI** – Arrivo min. in accosciata

(bacino staccato dalla trave >ok VD)

Mancato rotolamento (p. -0.10, p.-0.30) per interruzioni o brevi pause dal momento in cui comincia il rotolamento sulla schiena fino all'arrivo:

- Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia sulla trave prima di sollevare le spalle, penalità di p. -0.10, p.-0.30;

- Se durante il rotolamento la ginnasta si aggrappa con le mani sotto la trave può incorrere nella penalità di mancato rotolamento (p.-0.10 p.-0.30);

- Se la capovolta viene eseguita con la tecnica del passaggio in candela prima del rotolamento può incorrere in p. -0.10 (ritmo nell'esecuzione);

- Se prima del rotolamento (bacino non ancora appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave(perchè fuori linea) p. -0.10 (facilitazione)

- Se durante il rotolamento (bacino già appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave (perchèfuori linea) l'elemento non viene assegnato.

- Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia in maniera evidente sulla trave (2'' min.) prima di sollevare le spalle, no VD all'elemento.

**BACINO ALLA VERTICALE (coniglietto)** Partenza a piedi uniti, spinta su entrambi i piedi. Assegnato con una tolleranza fino a 30° dalla verticale (fa riferimento il bacino della ginnasta.

**TENUTA LATERALE DELLA GAMBA 135°**Nell'esecuzione la ginnasta deve impugnare la gamba

**ELEMENTO STATICO DI EQUILIBRIO** Elementi descritti sul CdP UISP + elementi presenti nel cdp fig con l'indicazione di tenuta 2''

**DEVELOPPE'E' AVANTI O LATERALE** Sollevamento avanti o laterale della gamba a 45° o 90°: La gamba che lavora, viene piegata in direzione avanti (develloppèe avanti) o in direzione laterale (develloppèe laterale) e si fa scivolare con la punta sulla gamba portante; con un passaggio dal passè, si alza all'altezza del ginocchio e si stende nella direzione desiderata (avanti o laterale).

**ENTRATA SPACCATA FRONTALE/SAGGITALE DX/SX** Elemento (D)=Dance, quindi elemento ginnico. L'esecuzione della spaccata saggitale dx/sx prevede una partenza obliqua rispetto alla trave, se la ginnasta scavalca con una gamba la trave prima di eseguire la spaccata, penalità di p. -0.10 (facilitazione)

**SALTI GINNICI IN USCITA.** Solo i salti ginnici elencati nel CdP UISP come uscite, se già ripetuti all'interno dell'esercizio **non** hanno penalità di p. -0.30

**Verticale UNITA di passaggio** (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°).

LE CAPOVOLTE DEVONO ARRIVARE IN PIEDI (MIN. IN ACCOSCIATA) – MANI STACCATE DAL SUOLO ALL'ARRIVO

L'ARRIVO DELLA CAPOVOLTA DIETRO E' LIBERO (A GAMBE UNITE OPPURE DIVARICATE) NON CI SONO PENALITA' SE L'ARRIVO E' A GAMBE PIEGATE.

**PIROETTE:** il giro è considerato terminato quando il tallone si appoggia al suolo. Leggera tolleranza 30° circa.

Esercizio con o senza accompagnamento musicale

**NO PENALITA' SU ARTISTICITA'**

Durata esercizio 45'

### Cat. Uisp Mini Prima 3

#### Generalità

trave, corpo libero,  
parallele

#### Volteggio (A):

2 salti uguali o diff.  
Vale il migliore

Altezza tappeti:  
all./junior 40 cm  
Senior  
(ascelta)40/60cm

Rincorsa a vuoto p.  
0,30 dal salto succ.  
Max 3 rincorse

#### Parallele(B):

Esercizio su uno  
staggio (la ginnasta non  
può salire in appoggio  
allo SS)

1 elemento-5 EC

**SI BONUS:** se eseguiti  
tutti gli elementi

Bonus VD **max** p.0.20  
(max 1 elemento)

**No Bonus:** con caduta.

#### Trave:

4 elementi  
(1acro, 1ginnico, 2 a  
scelta)  
8 EC

Gli elementi ginnici  
non sostituiscono  
quelli acrobatici

**SI BONUS:** se eseguiti  
tutti gli elementi

Bonus VD **solo** p.0.20  
(per max 2 elementi)

**No Bonus:** con caduta.

**ARTISTICITA'** utilizzo  
limitato!

(pen. max p. 0.40)

#### Corpo Libero:

6 elementi  
(2acro, 2ginnici, 2 a  
scelta)  
7 EC

Gli elementi ginnici  
non sostituiscono quelli  
acrobatici

**SI BONUS:** se eseguiti  
tutti gli elementi

Bonus VD **solo** p.0.20  
(per max 2 elementi)

**No Bonus:** con caduta.

UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF	UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF
Solo elementi delle prime 2 colonne (VD A e VDB).	Solo elementi <u>non presenti</u> nel CdP Uisp
Nel caso di utilizzo di elementi di valore superiore:	Gli elementi ginnici mantengono lo stesso valore del CdP Fig
- Non si assegna il Vd all'elemento	Agli elementi acrobatici viene riconosciuto il VD max A p. 0.10
- Non si conteggia l'elemento eseguito per il valore di partenza (Nota D)	
- Si Penalizza l'elemento nell'esecuzione	

**NOTA:** PER OGNI EC MANCANTE P. - 0.50; PER OGNI DIFFICOLTA' MANCANTE P. - 0.10

**UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC**

**ABBUONO: + 0,50 CON ALMENO UN SALTO DA PUNTI 5.00 – SALTI ESEGUITI SENZA CADUTA O DECLASSAMENTO.**

“PRINCIPIO GENERALE” ABBUONO: la ginnasta deve eseguire 2 salti **con punteggi**, con un solo volteggio non si ottiene l'abbuono e il salto eseguito viene declassato di p. 1,00

**P. 3,50 - PENNELLO RACCOLTO:** salto di matrice ginnica, penalità per body shape (no penalità per lunghezza insufficiente)

**P. 4,50 - TUFFO/CAPOVOLTA SALTATA:** capovolta senza fase di volo= pen.tà p. 1.00 per declassamento + penalità di esecuzione

**P. 5,00 - VERTICALE CON REPULSIONE.** Se la ginnasta arriva supina sui tappetoni senza aver eseguito la repulsione nella seconda parte del salto= Penalità p. 1,00 (declassamento) + penalità di esecuzione della prima fase del salto, appoggio e arrivo.

SALTO NULLO: corpo MAI allineato e no passaggio dalla verticale, arrivo seduto con busto sollevato oppure di schiena con le gambe a 90° (squadra.)

**P. 5,00 - SALTO RUOTA.** Arrivo libero. Arrivo con simultanea posa dei piedi, si riconosce rodata con pen. di p. 1,00 per declassamento.

Valutare: Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto (Premiare lavoro in tenuta) Pen. di arrivo, fuori direzione (-0.10), passi, balzi, perdita equilibrio.

**Penalità** – tabella falli volteggio (rif. pag. 16, 17 documento GUIDA per TECNICI E GIUDICI DI GARA)

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

**¼ GIRO SULLO STAGGIO** gambe e braccia piegate (p. -0.10 p. 0.-30 p. -0.50) e fluidità (p. -0.10) per **evidente** pausa tra il primo ¼ di giro e il secondo ¼

**SLANCI** no penalità se all'orizzontale. Slanci con piedi sotto lo staggio pen. p.-0.30, con piedi sopra lo staggio pen. p. -0,10 (assolvo sempre alla EC).

**CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA**

**CODICE UISP:** SLANCIO ALL'ORIZZONTALE = VD B; SLANCIO DIVARICATO: si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe

**SLANCIO 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.

**Presa di slancio** (evidente) pen 0.50

**Capovolta di Forza:** non ci deve essere nessun tipo di spinta sugli arti inferiori

**POSA DEI PIEDI ALTERNATI SULLO STAGGIO** si può applicare la penalità di rallentamento (p. -0.10; p. -0.30) nel caso in cui la ginnasta lo esegua in maniera poco fluida, con **evidente** sosta/pausa durante l'appoggio successivo dei piedi

**NO PENALITA' PER CONTROROTAZIONE**

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

#### CAPOVOLTA AVANTI

a) **ARRIVO SEDUTO** - Arrivo “libero” alla seduta

(contatto del bacino – spalle staccate dalla trave > ok VD)

#### CAPOVOLTA AVANTI

b) **ARRIVO IN PIEDI** – Arrivo min. in accosciata

(bacino staccato dalla trave >ok VD)

Mancato rotolamento (p. -0.10, p.-0.30) per interruzioni o brevi pause dal momento in cui comincia il rotolamento sulla schiena fino all'arrivo:

- Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia sulla trave prima di sollevare le spalle, penalità di p. -0.10, p.-0.30;

- Se durante il rotolamento la ginnasta si aggrappa con le mani sotto la trave può incorrere nella penalità di mancato rotolamento (p.-0.10 p.-0.30);

- Se la capovolta viene eseguita con la tecnica del passaggio in candela prima del rotolamento può incorrere in p. -0.10 (ritmo nell'esecuzione);

- Se prima del rotolamento (bacino non ancora appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave(perchè fuori linea) p. -0.10 (facilitazione)

- Se durante il rotolamento (bacino già appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave (perchè fuori linea) l'elemento non viene assegnato.

- Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia in maniera evidente sulla trave (2" min.) prima di sollevare le spalle, no VD all'elemento.

**BACINO ALLA VERTICALE (coniglietto)** Partenza a piedi uniti, spinta su entrambi i piedi. Assegnato con una tolleranza fino a 30° dalla verticale (fa riferimento il bacino della ginnasta.

**TENUTA LATERALE DELLA GAMBA 135°** Nell'esecuzione la ginnasta deve impugnare la gamba

**ELEMENTO STATICO DI EQUILIBRIO** Elementi descritti sul CdP UISP + elementi presenti nel cdp fig con l'indicazione di tenuta 2"

**DEVELOPPE'E' AVANTI O LATERALE** Sollevamento avanti o laterale della gamba a 45° o 90°: La gamba che lavora, viene piegata in direzione avanti (develloppè avanti) o in direzione laterale (develloppè laterale) e si fa scivolare con la punta sulla gamba portante; con un passaggio dal passè, si alza all'altezza del ginocchio e si stende nella direzione desiderata (avanti o laterale).

**ENTRATA SPACCATA FRONTALE/SAGGITALE DX/SX** Elemento (D)=Dance, quindi elemento ginnico. L'esecuzione della spaccata saggitale dx/sx prevede una partenza obliqua rispetto alla trave, se la ginnasta scavalca con una gamba la trave prima di eseguire la spaccata, penalità di p. -0.10 (facilitazione)

**ELEMENTI ACROBATICI CON DIREZIONE AVANTI/LATERALE e/o INDIETRO:** verticale, ponte, candela, squadra e gli elementi di tenuta non soddisfano la EC dell'elem. acrobatico AVANTI/LATERALE o INDIETRO. Il CdP UISP evidenzia con colore azzurro (direzione avanti) e colore viola (direzione indietro)

**SALTI GINNICI IN USCITA.** Solo i salti ginnici elencati nel CdP UISP come uscite, se già ripetuti all'interno dell'esercizio **non** hanno penalità di p. -0.30

Salti ginnici spinta a 2 pp. In posizione laterale o trasversale sono differenti. Salti ginnici con apertura 135° **non** si possono ripetere con apertura 180°.

Salti ginnici di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD

**Verticale di passaggio** (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°).

**VERTICALE CON APERTURA SAGGITALE.** Sempre riconosciuta se il bacino e la prima gamba raggiungono la verticale.

**Posizione/passaggio laterale** (anche senza spostamento) – **contatto** (una qualsiasi parte del corpo, coreografato o con elemento)

I salti di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD - Salti ginnici con apertura 135° **non** si possono ripetere con apertura 180°

**SERIE GINNICA** solo SALTI ginnici! Assamblè interrompe la serie ginnica indiretta se eseguito prima del secondo elemento ginnico.

**SERIE GINNICHE CON SALTI UGUALI**, ATTENZIONE all'unione con altre serie. Possibilità di unione delle serie ginniche diretta con indiretta, e di serie acrobatica con serie mista

**INTERRUZIONE DI SERIE** = **EVIDENTE** MOLLEGGIO O CARICAMENTO SULLE GAMBE/ SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/ PASSI / CADUTA TRA GLI ELEMENTI

**SERIE MISTA:** L'elemento ginnico deve essere un “salto ginnico”. Pennello eseguito dopo rodata (elemento preparatorio) non viene considerato elemento ginnico. Ok Ruota + Pennello.

**SERIE ACROBATICHE** = **ABBUONO P. 0.50** (esecuzione senza cadute sull'intera serie acrobatica.) Si possono utilizzare le Capovolte per le serie acro.

Verticale +capovolta, e capovolta dietro alla verticale (anche a braccia piegate) ok per serie acrobatiche e serie miste.

**RUOTA + RUOTA CON 1 MANO** = OK SERIE ACROBATICA (sono 2 elementi differenti e in questa categoria il programma tecnico non specifica la “direzione” degli elementi.

E' permesso l'arrivo costale della ruota per il collegamento con altri elementi (es tic – tac)

**TIC TAC:** è CONSIDERATO ELEMENTO INDIETRO!

**PIROETTE:** il giro è considerato terminato quando il tallone si appoggia al suolo. Leggera tolleranza 30° circa.

**CHECK LIST ARTISTICITA'** utilizzo limitato! (pen. max p. 0.50)

## 2022 2024 linee guida per riunioni di giuria GAF

<b>Cat. Uisp</b> <b>Mini Prima 4</b>	<b>UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF</b>	<b>UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF</b>
<b>Generalità</b> trave, corpo libero, parallele	Solo elementi delle prime 2 colonne (VD A e VDB). Nel caso di utilizzo di elementi di valore superiore: - Non si assegna il Vd all'elemento - Non si conteggia l'elemento eseguito per il valore di partenza (Nota D) - Si Penalizza l'elemento nell'esecuzione	Solo elementi <u>non presenti nel CdP Uisp</u> Gli elementi ginnici mantengono lo stesso valore del CdP Fig Agli elementi acrobatici viene riconosciuto il VD max A p. 0.10
<b>Volteggio:</b>  2 salti uguali o diff. Vale il migliore  Altezza tappeti:  60/80cm a scelta (all., jun., sen.)  Rincorsa a vuoto p. 0,30 dal salto succ. Max 3 rincorse	<b>NOTA:</b> PER OGNI EC MANCANTE P. – 0.50; PER OGNI DIFFICOLTA' MANCANTE P. – 0.10 <b>UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC</b> <b>ABBUONO: + 0,50 CON ALMENO UN SALTO DA PUNTI 5.00 – I SALTI DEVONO ESSERE ESEGUITI SENZA CADUTA O DECLASSAMENTO.</b> "PRINCIPIO GENERALE" ABBUONO: la ginnasta deve eseguire 2 salti <b>con punteggi</b> , con un solo volteggio non si ottiene l'abbuono e il salto eseguito viene declassato di p. 1,00 <b>P. 4,50 - VERTICALE CON REPULSIONE.</b> Se la ginnasta arriva supina sui tappetoni senza aver eseguito la repulsione nella seconda parte del salto= Penalità p. 1,00 (declassamento) + penalità di esecuzione della prima fase del salto, appoggio e arrivo. SALTO NULLO: corpo MAI allineato e no passaggio dalla verticale, arrivo seduto con busto sollevato oppure di schiena con le gambe a 90° (squadra.) <b>P. 4,50 - RUOTA.</b> Arrivo libero. Arrivo con simultanea posa dei piedi, si riconosce rondata con pen. di p. 1,00 per declassamento. <b>P. 5.00 – RONDATA.</b> Rotazione mani (180° no penalità – sotto 180° fino 135° p. 0.10 – sotto 135° fino 90° p. 0.30 – sotto 90° salto nullo) <b>p. 5.00 – RONDATA ARRIVO IN PEDANA + PENNELLO TESO.</b> Penalità di tenuta e allineamento sul pennello. Se nell'esecuzione del salto pennello la ginnasta tocca/sfiora i tappetoni la giuria applica la penalità di p. -0.30. Se, dopo l'esecuzione la ginnasta arriva sui tappetoni (in qualsiasi altra posizione) p. -1.00 (CADUTA) + le penalità di esecuzione. Non si applicano altre penalità di arrivo. <b>P. 5.00 – RIBALTATA.</b> Penalità di allieamento, repulsione (salita del bacino nella 2° fase di volo) Valutare: Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto - Pen. di arrivo, fuori direzione (-0.10), passi, balzi, perdita equilibrio. <b>Penalità</b> – tabella falli volteggio (rif. pag. 16, 17,18 e 20 GUIDA per TECNICI E GIUDICI DI GARA) OK collare di protezione ed il tappetino davanti alla pedana per tutti i salti. <b>½ GIRO SULLO STAGGIO</b> gambe e braccia piegate (p. -0.10 p. 0.-0.30 p. -0.50) e fluidità (p. -0.10) per <b>evidente</b> pausa tra il primo ¼ di giro e il secondo ¼ <b>SLANCIO</b> no penalità se 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). <b>CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA</b> <b>CODICE UISP:</b> SLANCIO ALL'ORIZZONTALE = VD B; SLANCIO DIVARICATO: si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe <b>SLANCIO EC:</b> 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. <b>Capovolta di Forza:</b> non ci deve essere nessun tipo di spinta sugli arti inferiori <b>Presa di slancio</b> (evidente) pen 0.50 Uscita: "POSA DEI PIEDI + PENNELLO" – <b>ARRIVO TRA GLI STAGGI</b> <b>POSA DEI PIEDI ALTERNATI SULLO STAGGIO</b> si può applicare la penalità di rallentamento (p. -0.10; p. -0.30) nel caso in cui la ginnasta lo esegua in maniera poco fluida, con <b>evidente</b> sosta/pausa durante l'appoggio successivo dei piedi <b>NO PENALITA' PER CONTROROTAZIONE</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).	
<b>Parallele:</b>  Esercizio su uno staggio (la ginnasta non può salire in appoggio allo SS)  2 elementi - 5 EC  <b>SI BONUS:</b> se eseguiti tutti gli elementi Bonus VD <b>solo</b> p.0.20 (per max 2 elementi) <b>No Bonus:</b> con caduta.	<b>CAPOVOLTA AVANTI</b> a) <b>ARRIVO SEDUTO</b> - Arrivo "libero" alla seduta (contatto del bacino – spalle staccate dalla trave > ok VD) Mancato rotolamento (p. -0.10, p.-0.30) per interruzioni o brevi pause dal momento in cui comincia il rotolamento sulla schiena fino all'arrivo: - Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia sulla trave prima di sollevare le spalle, penalità di p. -0.10, p.-0.30; - Se durante il rotolamento la ginnasta si aggrappa con le mani sotto la trave può incorrere nella penalità di mancato rotolamento (p.-0.10 p.-0.30); - Se la capovolta viene eseguita con la tecnica del passaggio in candela prima del rotolamento può incorrere in p. -0.10 (ritmo nell'esecuzione); - Se prima del rotolamento (bacino non ancora appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave(perchè fuori linea) p. -0.10 (facilitazione) - Se durante il rotolamento (bacino già appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave (perchè fuori linea) l'elemento non viene assegnato. - Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia in maniera evidente sulla trave (2" min.) prima di sollevare le spalle, no VD all'elemento. <b>BACINO ALLA VERTICALE (coniglietto)</b> Partenza a piedi uniti, spinta su 2 piedi. tolleranza fino a 30° dalla verticale (rif. il bacino della ginnasta.) <b>TENUTA LATERALE DELLA GAMBA 135°</b> Nell'esecuzione la ginnasta deve impugnare la gamba <b>ELEMENTO STATICO DI EQUILIBRIO</b> Elementi descritti sul CdP UISP + elementi presenti nel cdp fig con l'indicazione di tenuta 2" <b>DEVELOPPE'E' AVANTI O LATERALE</b> Sollevamento avanti o laterale della gamba a 45° o 90°: La gamba che lavora, viene piegata in direzione avanti (develloppè avanti) o in direzione laterale (develloppè laterale) e si fa scivolare con la punta sulla gamba portante; con un passaggio dal passè, si alza all'altezza del ginocchio e si stende nella direzione desiderata (avanti o laterale). <b>ENTRATA SPACCATO FRONTALE/SAGGITALE DX/SX</b> Elemento (D)=Dance, quindi elemento ginnico. L'esecuzione della spaccata saggitale dx/sx prevede una partenza obliqua rispetto alla trave, se la ginnasta scavalca con una gamba la trave prima di eseguire la spaccata, penalità di p. -0.10 (facilitazione) <b>ELEMENTI ACROBATICI CON DIREZIONE AVANTI/LATERALE e/o INDIETRO:</b> verticale, ponte, candela, squadra e gli elementi di tenuta non soddisfano la EC dell'elem. acrobatico AVANTI/LATERALE o INDIETRO. Il CdP UISP evidenzia con i colori azzurro (direzione avanti) e viola (direzione indietro) <b>SALTI GINNICI IN USCITA.</b> Solo i salti ginnici elencati nel CdP UISP come uscite, se già ripetuti all'interno dell'esercizio <b>non</b> hanno penalità di p. -0.30 Salti ginnici spinta a 2 pp. In posizione laterale o trasversale sono differenti. Salti ginnici con apertura 135° <b>non</b> si possono ripetere con apertura 180°. Salti ginnici di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD <b>VERTICALE DI PASSAGGIO</b> (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°). <b>VERTICALE CON APERTURA SAGGITALE.</b> Sempre riconosciuta se il bacino e la prima gamba raggiungono la verticale. <b>Posizione/passaggio laterale</b> (anche senza spostamento) – <b>contatto</b> (una qualsiasi parte del corpo, coreografato o con elemento)	
<b>Trave:</b> 5 elementi (1acro, 1ginnico, 3 a scelta) 8 EC  Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici  <b>SI BONUS:</b> se eseguiti tutti gli elementi Bonus VD <b>solo</b> p.0.20 (per max 2 elementi) <b>GINNICI E ACROBATICI</b> <b>OBBLIGATORIAMENTE</b>  <b>No Bonus:</b> con caduta.  <b>ARTISTICITA'</b> utilizzo limitato! (pen. max p. 0.40)	<b>CAPOVOLTA AVANTI</b> b) <b>ARRIVO IN PIEDI</b> – Arrivo min. in accosciata (bacino staccato dalla trave >ok VD) I salti di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD Salti ginnici con apertura 135° <b>non</b> si possono ripetere con apertura 180° - Assamblè interrompe la serie ginnica indiretta se eseguito prima del secondo elemento ginnico. <b>INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE MOLLEGGIO O CARICAMENTO SULLE GAMBE/ SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/ PASSI / CADUTA TRA GLI ELEMENTI</b> <b>SERIE MISTA:</b> L'elemento ginnico deve essere un "salto ginnico". Il Pennello eseguito dopo rondata (elemento preparatorio) non viene considerato elemento ginnico. Ok Ruota + Pennello. <b>SERIE ACROBATICHE = ABBUONO P. 0.50</b> (esecuzione senza cadute sull'intera serie acrobatica) Si possono utilizzare le Capovolte per le serie acro. Verticale +capovolta, e capovolta dietro alla verticale (anche a braccia piegate) ok per serie acrobatiche e serie miste. RUOTA + RUOTA CON 1 MANO = OK SERIE ACROBATICA (sono 2 elementi differenti e in questa categoria il programma tecnico non specifica la "direzione" degli elementi <b>TIC TAC:</b> è CONSIDERATO ELEMENTO INDIETRO! <b>PIROETTE:</b> il giro è considerato terminato quando il tallone si appoggia al suolo. Leggera tolleranza 30° circa <b>CHEK LIST ARTISTICITA' utilizzo limitato! (pen. max p. 0.50)</b>	
<b>Corpo Libero:</b> 7 elementi (2acro, 2ginnici, 3 a scelta) 7 EC Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici  <b>SI BONUS:</b> se eseguiti tutti gli elementi Bonus VD <b>max</b> p.0.20 (per max 2 elementi) <b>GINNICI E ACROBATICI</b> <b>OBBLIGATORIAMENTE</b>  <b>No Bonus:</b> con caduta.		

**Cat. Uisp 1°****Generalità**

trave, corpo libero, parallele

**Volteggio:**

2 salti uguali o diff.  
Vale il migliore

Altezza tappeti:  
60/80cm a scelta  
all.,jun  
80 cm senior  
Rincorsa a vuoto  
p. 0,30 dal salto succ.  
Max 3 rincorse

**Parallele:**

Esercizio su uno  
staggio (la ginnasta  
non può salire in  
appoggio allo SS)

3 elementi - 5 EC

**SI BONUS:** se eseguiti  
tutti gli elementi  
Bonus VD **min.** p.0.20  
**max** p.0.30 (max 3  
elementi)  
**No Bonus:** con caduta.

**Trave:**

6 elementi  
(2acro, 2ginnici, 2 a  
scelta)  
9 EC

Gli elementi ginnici  
non sostituiscono  
quelli acrobatici

**SI BONUS:** se eseguiti  
tutti gli elementi  
Bonus VD **min** p.0.20  
**max** p. 0.30 (max 2  
elementi)

**GINNICI E ACROBATICI  
OBBLIGATORIAMENTE**

**No Bonus:** con caduta.

**ARTISTICITA'** utilizzo  
limitato! (pen. max p.  
0.40)

**Corpo Libero:**

9 elementi (3acro,  
3ginnici, 3 a scelta)  
7 EC  
Gli elementi ginnici  
non sostituiscono quelli  
acrobatici

**SI BONUS:** se eseguiti  
tutti gli elementi  
Bonus VD **min** p.0.20  
**max** p.0.30 (max 3  
elementi)

**GINNICI E ACROBATICI  
OBBLIGATORIAMENTE**

**No Bonus:** con caduta.

UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF	UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF
Solo elementi delle prime 3 colonne (VD A VDB e VD C).	Solo elementi <u>non presenti</u> nel CdP Uisp
Nel caso di utilizzo di elementi di valore superiore:	Gli elementi ginnici mantengono lo stesso valore del CdP Fig
- Non si assegna il Vd all'elemento	Agli elementi acrobatici viene riconosciuto il VD max A p. 0.10
- Non si conteggia l'elemento eseguito per il valore di partenza (Nota D)	
- Si Penalizza l'elemento nell'esecuzione	

**NOTA:** PER OGNI EC MANCANTE P. - 0.50; PER OGNI DIFFICOLTA' MANCANTE P. - 0.10 **UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC**

**ABBUONO: + 0,50 CON 2 SALTI DIFFERENTI DA PUNTI 5.00 – I SALTI DEVONO ESSERE ESEGUITI SENZA CADUTA O DECLASSAMENTO.**

“PRINCIPIO GENERALE” ABBUONO: la ginnasta deve eseguire 2 salti **con punteggi**, con un solo volteggio non si ottiene l'abbuono e il salto eseguito viene declassato di p. 1,00

**P. 5.00 – RONDATA.** Rotazione mani (180° no penalità – sotto 180° fino 135° p. 0.10 – sotto 135° fino 90° p. 0.30 – sotto 90° salto nullo)

**P. 5.00 – RIBALTATA.** Penalità di allieamento, repulsione (salita del bacino nella 2° fase di volo)

**P. 5.00 - SALTO AVANTI** Valutare elevazione, Mancato allineamento prima di entrare nel salto, insuff. Riapertura, eccessiva lunghezza, esplosività

**P. 5.00 PT – RONDATA IN PENDANA + PENNELLO ARRIVO SUI TAPPETI IN PIEDI** – valutazione del salto pennello con penalità per body shape. Qualsiasi posizione di arrivo differente rispetto a quella prevista (candela, cucchiaino ...), pen.tà di p. -1.00 per declassamento + penalità di esecuzione.

Valutare: Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto - Pen. di arrivo, fuori direzione (-0.10), passi, balzi, perdita equilibrio. **Penalità** – tabella falli volteggio (rif. pag. 18,19 e 20 GUIDA per TECNICI E GIUDICI DI GARA) OK collare di protezione ed il tappetino davanti alla pedana per tutti i salti.

½ GIRO SULLO STAGGIO gambe e braccia piegate (p. -0.10 p. 0.-30 p. -0.50) fluidità (p. -0.10) per **evidente** pausa tra il primo ¼ di giro e il secondo ¼ **SLANCI** no penalità se all'orizzontale. Slanci con piedi sotto lo staggio pen. p. -0.30, con piedi sopra lo staggio pen. p. -0,10 (assolvono sempre la EC).

**CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA**

**CODICE UISP:** SLANCIO ALL'ORIZZONTALE = VD B; SLANCIO 45° = VD C

SLANCIO DIVARICATO: si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe

**SLANCIO 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.

**Capovolta di Forza:** non ci deve essere nessun tipo di spinta sugli arti inferiori

**GIRO DI PIANTA A GAMBE PIEGATE:** GAMBE UNITE O DIVARICATE, deve essere terminato per essere assegnato.

**Presenza di slancio** (evidente) pen 0.50

Uscita: “POSA DEI PIEDI + PENNELLO” – **ARRIVO TRA GLI STAGGI**

**POSA DEI PIEDI ALTERNATI SULLO STAGGIO** si può applicare la penalità di rallentamento (p. -0.10; p. -0.30) nel caso in cui la ginnasta lo esegua in maniera poco fluida, con **evidente** sosta/pausa durante l'appoggio successivo dei piedi

**NO PENALITA' PER CONTROROTAZIONE**

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

**CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTO** – arrivo “libero” alla seduta (contatto del bacino – spalle staccate dalla trave > ok VD)

**CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI** – Arrivo min. accosciata (bacino staccato dalla trave >ok VD)

Mancato rotolamento (p. -0.10, p.-0.30) per interruzioni o brevi pause dal momento in cui comincia il rotolamento sulla schiena fino all'arrivo:

- Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia sulla trave prima di sollevare le spalle, penalità di p. -0.10, p.-0.30;
- Se durante il rotolamento la ginnasta si aggrappa con le mani sotto la trave può incorrere nella penalità di mancato rotolamento (p.-0.10 p.-0.30);
- Se la capovolta viene eseguita con la tecnica del passaggio in candela prima del rotolamento può incorrere in p. -0.10 (ritmo nell'esecuzione);
- Se prima del rotolamento (bacino non ancora appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave(perchè fuori linea) p. -0.10 (facilitazione)
- Se durante il rotolamento (bacino già appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave (perchè fuori linea) l'elemento non viene assegnato.
- Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia in maniera evidente sulla trave (2" min.) prima di sollevare le spalle, no VD all'elemento.

**VERTICALE + CAPOVOLTA** Arrivo in accosciata min. (fino 2° cat – direttiva Uisp)

**TENUTA LATERALE DELLA GAMBA 135°** Nell'esecuzione la ginnasta deve impugnare la gamba

**ELEMENTO STATICO DI EQUILIBRIO** Elementi descritti sul CdP UISP + elementi presenti nel cdp fig con l'indicazione di tenuta 2"

**DEVELOPPE'E' AVANTI O LATERALE** Sollevamento avanti o laterale della gamba a 45° o 90°: La gamba che lavora, viene piegata in direzione avanti (develloppèe avanti) o in direzione laterale (develloppèe laterale) e si fa scivolare con la punta sulla gamba portante; con un passaggio dal passè, si alza all'altezza del ginocchio e si stende nella direzione desiderata (avanti o laterale).

**ENTRATA SPACCATO FRONTALE/SAGGITALE DX/SX** Elemento (D)=Dance, elemento ginnico. L'esecuzione della spaccata saggitale dx/sx prevede una partenza obliqua rispetto alla trave, se la ginnasta scavalca con una gamba la trave prima di eseguire la spaccata, pen. p. -0.10 (facilitazione)

**ELEMENTI ACROBATICI CON DIREZIONE AVANTI/LATERALE e/O INDIETRO:** verticale, ponte, candela, squadra e gli elementi di tenuta non soddisfano la EC dell'elem. acrobatico AVANTI/LATERALE o INDIETRO. Il CdP UISP evidenzia con i colori azzurro (dir. avanti) e viola (dir. indietro)

**SALTI GINNICI.** I SALTI DI GRANDE AMPIEZZA SOTTO I 135° VENGONO DECLASSATI DI 1 VD – NON SI POSSONO RIPETERE CON APERTURA A 180°  
Salti ginnici spinta a 2 pp. In pos. laterale o trasversale sono differenti. USCITA: solo i salti ginnici elencati nel CdP UISP come uscite, se già ripetuti all'interno dell'esercizio **non** hanno penalità di p. -0.30

**VERTICALE DI PASSAGGIO** (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°).

**VERTICALE CON APERTURA SAGGITALE.** Sempre riconosciuta se il bacino e la prima gamba raggiungono la verticale.

**Spostamento laterale, 2 passi** (SUFFICIENTE APRO E CHIUDO) **coreografato** – **contatto** (una qualsiasi parte del corpo, coreografato o con elemento)

**ABBUONO SERIE MISTA: + P. 0.50** (ELEMENTO GINNICO / OK PIVOT + ELEMENTO ACRO) anche con elemento acrobatico in entrata.

I salti di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD - Salti ginnici con apertura 135° **non** si possono ripetere con apertura 180° -

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

**INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE** MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI  
**SERIE MISTA:** L'elemento ginnico deve essere un “salto ginnico”. Il Pennello eseguito dopo rondata (elemento preparatorio) non viene considerato elemento ginnico. Ok Ruota + Pennello. Si possono utilizzare le capovolte e verticale + capovolta

**SERIE ACROBATICHE = No Capovolte e Verticale + Capovolta.** Si capovolta dietro alla verticale (anche a braccia piegate)

RUOTA + RUOTA CON 1 MANO = ELEMENTI DIFFERENTI

**ATTENZIONE ALLA DIREZIONE DELLE SERIE** (RICH: 1 SERIE CON ALMENO UN ELEMENTO AVANTI E 1 SERIE CON ALMENO UN ELEMENTO INDIETRO)

**TIC TAC:** è CONSIDERATO ELEMENTO INDIETRO!

**PIROETTE:** il giro è considerato terminato quando il tallone si appoggia al suolo. Leggera tolleranza 30° circa

**ELEMENTI ACRO CON FASE DI VOLO:** NO RUOTE SPINTE E/O RUOTE SALTATE

**ABBUONO + P.0.50 = SERIE GINNICA DI 3 ELEMENTI CON 2 SALTI DI VALORE B (MINIMO)**

**CHEK LIST ARTISTICITA'** utilizzo limitato! (pen. max p. 0.50)

## 2022 2024 linee guida per riunioni di giuria GAF

### Cat. Uisp 2°

#### UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF

Tutte le colonne del CDP UISP (VD A VDB VD C e VD D).

#### UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF

Solo elementi non presenti nel Cdp Uisp

Gli elementi ginnici mantengono lo stesso valore del CdP Fig

Agli elementi acrobatici viene riconosciuto il VD max A p. 0.10

**NOTA:** PER OGNI EC MANCANTE P. - 0.50; PER OGNI DIFFICOLTA' MANCANTE P. - 0.10 **UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC**

### Generalità

trave, corpo libero, parallele

### Volteggio:

2 salti differenti.  
Vale il migliore

Altezza tappeti:

all., jun 60/80cm  
(rialzo 20/40 cm)  
senior 80 cm  
(rialzo 40 cm)

Rincorsa a vuoto  
p. 0,30 dal salto succ.  
Max 3 rincorse

### Parallele:

Esercizio su 2 staggi (la ginnasta deve salire in appoggio allo SS)

4 elementi - 6 EC

**SI BONUS:** se eseguiti tutti gli elementi  
Bonus VD **min.** p.0.20 (max 4 elementi)

**No Bonus:** con caduta.

### Trave: (alta)

7 elementi  
(3acro, 3ginnici, 2 a scelta)  
11 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

**SI BONUS:** se eseguiti tutti gli elementi  
Bonus VD **min** p.0.20 (max 4 elementi)

GINNICI E ACROBATICI  
OBBLIGATORIAMENTE

**No Bonus:** con caduta.

**ARTISTICITA'** utilizzo limitato! (pen. max p. 0.40)

### Corpo Libero:

9 elementi (3acro, 3ginnici, 3 scelta) 7 EC  
Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

**SI BONUS:** se eseguiti tutti gli elementi  
Bonus VD **min** p.0.20 (max 4 elementi)

GINNICI E ACROBATICI  
OBBLIGATORIAMENTE

**No Bonus:** con caduta.

**ABBUONO: + 0,50 CON 1 SALTO DA PUNTI 5.00 – I SALTI DEVONO ESSERE ESEGUITI SENZA CADUTA O DECLASSAMENTO.**

“PRINCIPIO GENERALE” ABBUONO: la ginnasta deve eseguire 2 salti **con punteggi**, con un solo volteggio non si ottiene l'abbuono e il salto eseguito viene declassato di p. 1,00 - Se i salti sono uguali, il secondo volteggio viene declassato di p. 1,00 (no bonus)

P. 4.00 - RONDATA IN PIANO

P. 4.00 - RIBALTATA IN PIANO

P. 4.50 - RONDATA FLIC IN PIANO

P. 5.00 - RONDATA CON RIALZO

P. 5.00 - RIBALTATA CON RIALZO

P. 5.00 - RONDATA FLIC CON RIALZO

VALUTAZIONE SALTO RONDATA: Rotazione mani (180° no penalità - sotto 180° fino 135° p. 0.10 - sotto 135° fino 90° p. 0.30 - sotto 90° salto nullo)

VALUTAZIONE SALTO RIBALTATA: Penalità di allieamento, repulsione/tempo di reazione sulla tavola (salita del bacino nella 2° fase di volo)

VALUTAZIONE SALTO RONDATA FLIC: RONDATA (penalità come corpo libero); FLIC (allineamento, tempo di reazione sui tappeti, esplosività)

**VALUTAZIONE ARRIVO IN RIALZO:**

Mancanza di spinta, arrivo sbilanciato in avanti, la ginnasta scende dal rialzo verso la pedana/senza caduta (pen. esecuz. + under rotation p. 0.10)

Mancanza di spinta, arrivo sbilanciato in avanti, la ginnasta cade dal tappeto in rialzo (pen. p. 1.00 + under rotation p. 0.30)

Valutare: Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto - Pen. di arrivo, fuori direzione (-0.10), passi, balzi, perdita equilibrio. **Penalità** - tabella falli volteggio (rif. pag. 19 e 20 GUIDA per TECNICI E GIUDICI DI GARA) OK collare di protezione ed il tappetino davanti alla pedana per tutti i salti.

**½ GIRO SULLO STAGGIO** è possibile utilizzarlo per il collegamento degli elementi = no penalità per elemento non caratteristico

SALITA ALLO SS IN CAPOVOLTA = OK EC, NO VD

SALITA ALLO SS CON SPINTA DEI PIEDI = NO EC (- p. 0.50) NESSUNA PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO, SOLO PEN.TA' DI ESECUZIONE

**SLANCI** no penalità se all'orizzontale. Slanci con piedi sotto lo staggio pen. p.-0.30, con piedi sopra lo staggio pen. p. -0,10

**CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA**

CODICE UISP: SLANCIO ALL'ORIZZONTALE = VD B; SLANCIO 45° = VD C; SLANCIO ALLA VERTICALE = VD D

SLANCIO DIVARICATO: si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe

**SLANCIO EC:** MINIMO ALL'ORIZZONTALE (tolleranza 10°) 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.

**GIRO DI PIANTA A GAMBE TESE** (VD D): Partenza a gambe tese, penalizzata esecuzione. VD anche con giro non completato, ma la ginnasta riesce a prendere lo SS.

I gradi di rotazione rendono l'elemento differente (kippe e ½ giro + Kippe sono elementi differenti) - Kippe + Fucs Kippe sono elementi uguali

**KIPPE INFILATA:** utilizzato anche per salire allo SS (OK EC). Stesso elemento se eseguito sullo SI e sullo SS e quindi riceverà il VD una sola volta

La posizione della gamba rende (tesa o piegata/in presa poplitea) rende l'elemento differente

**USCITA:** partenza dall'appoggio - allo SS oppure dalla sospensione allo SS.

**Presa di slancio** (evidente) pen 0.50; **PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.10**

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

**CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTO** - arrivo "libero" alla seduta

(contatto del bacino - spalle staccate dalla trave > ok VD)

**CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI** - Arrivo min. accosciata

(bacino staccato dalla trave >ok VD)

Mancato rotolamento (p. -0.10, p.-0.30) per interruzioni o brevi pause dal momento in cui comincia il rotolamento sulla schiena fino all'arrivo:

- Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia sulla trave prima di sollevare le spalle, penalità di p. -0.10, p.-0.30;

- Se durante il rotolamento la ginnasta si aggrappa con le mani sotto la trave può incorrere nella penalità di mancato rotolamento (p.-0.10 p.-0.30);

- Se la capovolta viene eseguita con la tecnica del passaggio in candela prima del rotolamento può incorrere in p. -0.10 (ritmo nell'esecuzione);

- Se prima del rotolamento (bacino non ancora appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave(perchè fuori linea) p. -0.10 (facilitazione)

- Se durante il rotolamento (bacino già appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave (perchèfuori linea) l'elemento non viene assegnato.

- Se durante il rotolamento la ginnasta si sdraia in maniera evidente sulla trave (2" min.) prima di sollevare le spalle, no VD all'elemento.

**VERTECALE + CAPOVOLTA** Arrivo in accosciata min. (fino 2° cat - direttiva Uisp)

**TENUTA LATERALE DELLA GAMBA 135°** Nell'esecuzione la ginnasta deve impugnare la gamba

**ELEMENTO STATICO DI EQUILIBRIO** Elementi descritti sul CdP UISP + elementi presenti nel cdp fig con l'indicazione di tenuta 2"

**DEVELLOPPE'E' AVANTI O LATERALE** Sollevamento avanti o laterale della gamba a 45° o 90°: La gamba che lavora, viene piegata in direzione avanti (develloppè avanti) o in direzione laterale (develloppè laterale) e si fa scivolare con la punta sulla gamba portante; con un passaggio dal passè, si alza all'altezza del ginocchio e si stende nella direzione desiderata (avanti o laterale).

**ENTRATA SPACCATO FRONTALE/SAGGITALE DX/SX** Elemento (D)=Dance, elemento ginnico. L'esecuzione della spaccata saggitale dx/sx prevede una partenza obliqua rispetto alla trave, se la ginnasta scavalca con una gamba la trave prima di eseguire la spaccata, pen. p. -0.10 (facilitazione)

**ELEMENTI ACROBATICI CON DIREZIONE AVANTI/LATERALE e/o INDIETRO:** verticale, ponte, candela, squadra e gli elementi di tenuta non soddisfano la EC dell'elem. acrobatico AVANTI/LATERALE o INDIETRO. Il CdP UISP evidenzia con i colori azzurro (dir. avanti) e viola (dir. indietro)

**SALTI GINNICI.** I SALTI DI GRANDE AMPIEZZA SOTTO I 135° VENGONO DECLASSATI DI 1 VD - NON SI POSSONO RIPETERE CON APERTURA A 180°

In pos. laterale o trasversale sono differenti. IN USCITA: solo se elencati nel CdP UISP come uscite, se già ripetuti nell'esercizio **non** hanno pen. p. -0.30

**CAPOVOLTA ALLA VERTICALE** Tolleranza 10° dalla verticale. Partenza libera (anche da seduti, massima accosciata, in piedi...)

**VERTICALE DI PASSAGGIO** (salita e discesa gambe libere, tolleranza per assegnazione 10°).

**VERTICALE CON APERTURA SAGGITALE.** Sempre riconosciuta se il bacino e la prima gamba raggiungono la verticale.

**Spostamento laterale, 2 passi** (SUFFICIENTE APRO E CHIUDO) **coreografato - contatto** (2 parti del corpo, coreografato o con elemento)

**ABBUONO SERIE GINNICA LATERALE + P. 0.50** (SOLO SALTI SPINTA SU 2 PIEDI - LA ROTAZIONE/ANCHE 180° RENDE L'ELEMENTO DIFFERENTE.

I salti di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD - Sali ginnici con apertura 135° **non** si possono ripetere con apertura 180° - Assablè interrompe la serie ginnica indiretta se eseguito prima del secondo elemento ginnico.

**INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE** MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI

**SERIE MISTA:** L'elemento ginnico deve essere un "salto ginnico". Il Pennello eseguito dopo rondata (elemento preparatorio) non viene considerato elemento ginnico. Ok Ruota + Pennello. Si possono utilizzare le capovolte e verticale + capovolta

**SERIE ACROBATICHE = No Capovolte e Verticale + Capovolta.** Si capovolta dietro alla verticale (SOLO A BRACCIA TESE!!)

**ATTENZIONE ALLA DIREZIONE DELLE SERIE** (RICH: 1 SERIE CON ALMENO UN ELEMENTO AVANTI E 1 SERIE CON ALMENO UN ELEMENTO INDIETRO)

**TIC TAC:** è CONSIDERATO ELEMENTO INDIETRO!

**PIROETTE:** il giro è considerato terminato quando il tallone si appoggia al suolo. Leggera tolleranza 30° circa

**ELEMENTI ACRO SENZA POSA DELLE MANI:** OK ANCHE RUOTE SENZA MANI E RIBALTATE SENZA MANI

**ABBUONO SERIE MISTA DI 3 ELEMENTI CON PIVOT + P.0.50** = il PIVOT DEVE ESSERE ESEGUITO COME 1° OPPURE ULTIMO ELEMENTO DELLA SERIE

**CHEK LIST ARTISTICITA'** utilizzo limitato! (pen. max p. 0.50)

## 2022 2024 linee guida per riunioni di giuria GAF

### Cat. Uisp 3°

#### Generalità

trave, corpo libero, parallele

#### Volteggio:

3 salti, min. 2 diff.  
Vale il migliore

#### Tavola:

allieve/junior  
mt 1.05/1.15/1.25  
senior  
mt 1.15/1.25  
**Cubo:** mt 1.15

Linea d'arrivo sui tappeti parallela distante 1 mt  
Arrivo cm 20

Rincorsa a vuoto  
p. 0,30 dal salto succ.  
Max 4 rincorse

#### Parallele:

Esercizio su 2 staggi (la ginnasta deve salire in appoggio allo SS)

#### Elementi

(4+USCITA)  
Uscita obbligatoria nel computo

7 EC

#### Trave: (alta)

7 elementi maggior valore + USCITA  
(3acro, 3ginnici, 2 a scelta)  
7 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

**ARTISTICITA'** utilizzo limitato! (pen. max p. 0.40)

#### Corpo Libero:

7 elementi maggior valore + USCITA  
(3acro, 3ginnici, 2 a scelta)  
7 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

#### UTILIZZO ELEMENTI SOLO DEL CDP FIG GAF AGG.TO

**ESERCIZIO CORTO:** PENALITA' SOLO A TRAVE E CORPO LIBERO (DA NOTA D)  
PENALITA' PER MANCANZA DI USCITA (DETRATTA DA NOTA D)

#### NOTA D

+ EC (P. 0.50 OGNUNA)

+ VD (ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE)

+ ABBUONO UISP (COLLEGAMENTO ESEGUITO SENZA CADUTE)

#### UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC

**ABBUONO: + 0,50 CON 2 SALTU uguali o differenti DA PUNTI 5.00 – I SALTU DEVONO ESSERE ESEGUITI SENZA CADUTA O DECLASSAMENTO.**

“PRINCIPIO GENERALE” ABBUONO: la ginnasta deve eseguire 2 salti (min.) **con punteggio**, con un solo volteggio non si ottiene l'abbuono e il salto eseguito viene declassato di p. 1,00 - Se i salti sono **tutti** uguali, i volteggi ripetuti vengono declassati di p. 1,00 (no bonus)

P. 4.00 – RONDATA; PT 4.00– RIBALTATA

p. 5.00 – RONDATA FLIC; P. 5.00 – RONDATA 180°; p. 5.00 – RIBALTATA 180°; p. 5.00 – YAMASHITA

VALUTAZIONE SALTO RONDATA: Rotazione mani (180° no penalità – sotto 180° fino 135° p. 0.10 – sotto 135° fino 90° p. 0.30 – sotto 90° salto nullo)

VALUTAZIONE SALTO RIBALTATA: Penalità di allieamento, repulsione/tempo di reazione sulla tavola (salita del bacino nella 2° fase di volo)

VALUTAZIONE SALTO RONDATA FLIC: RONDATA (penalità come corpo libero); FLIC (allineamento, tempo di reazione sui tappeti, esplosività)

VALUTAZIONE SALTO RONDATA 180°: Rotazione mani (180° no penalità – sotto 180° fino 135° p. 0.10 – sotto 135° p. 0.30 – a 90° p. 0.30 = roncata)

VALUTAZIONE SALTO RIBALTATA 180° - ATTENZIONE ALL'APPOGGIO DELLE MANI SU TAVOLA/CUBO E COMPLETAMENTO DELLA ROT. NELLA 2° FASE

VALUTAZIONE SALTO YAMASHITA= SI DEVE VEDERE LA SQUADRATURA/RIAPERTURA DEL CORPO NELLA 2° FASE DEL SALTO.

Valutare: Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto - Pen. di arrivo, fuori direzione (-0.10), passi, balzi, perdita equilibrio / DINAMISMO

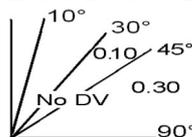
POSSIBILITA' DI UTILIZZARE IL COLLARE E IL TAPPETINO DAVANTI ALLA PEDANA IN TUTTI I SALTU

COLLARE OBBLIGATORIO NEI SALTU PROVENIENTI DALLA RONDATA

TAPPETINO FACOLTATIVO NEI SALTU PROVENIENTI DALLA RONDATA

**ENTRATA** AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA' (NO PENALITA' SE LA GINNASTA PASSA SOTTO LO STAGGIO DOPO IL SALUTO)

**SLANCI:** PER NON AVERE PENALITA' TUTTI ALLA VERTICALE (PEN. 0.10; 0.30 PER GRADI DI ALLINEAMENTO ALLA VERTICALE)



**SLANCI VD:** SOLO ALLA VERTICALE

**SLANCIO EC:** MINIMO ALL'ORIZZONTALE (tolleranza 10°) OK 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. PEN. P. 0.30 SOTTO ORIZZONTALE, PEN. P. 0.10 SOPRA ORIZZONTALE FINO AI 30° DALLA VERTICALE

**CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA**

**SLANCIO DIVARICATO:** si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe

**GIRO DI PIANTA:** partenza a gambe tese, penalizzata l'esecuzione per gambe e braccia piegate. Assegnato se la ginnasta riesce a prendere lo SS.

I gradi di rotazione rendono l'elemento differente (kippe e ½ giro + Kippe sono elementi differenti) – Kippe + Fucs Kippe sono elementi uguali

**SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE CON KIPPE (min.):** SALITA ALLO SS CON SPINTA DEI PIEDI = NO EC (- p. 0.50) +PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO (-P. 0.50) + penalità di esecuzione.

**Presenza di slancio** (evidente) pen 0.50; **PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.50**

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

**ENTRATA** AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'

**USCITA:** OBBLIGATORIAMENTE ACROBATICA E CONTEGGIATA NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!

**ENTRATA E USCITA:** anche dallo stesso capo della trave. E' possibile muovere il tappeto d'arrivo supplementare anche all'ultimo momento, no penalità

**ELEMENTI ACROBATICI:** CON ARRIVO SU 1 O 2 PIEDI SONO DIFFERENTI / ESEGUITI IN ENTRATA, SOPRA OPPURE IN USCITA

Per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi (avampiede o parte del piede)

**SERIE GINNICA:** con salto di grande ampiezza (sopra 135°)

**SALTU GINNICI (JUMP/SPINTA SU 2 PIEDI) con ½ giro (180°)** la posizione prescritta deve essere raggiunta all'inizio OPPURE alla fine del giro, altrimenti si assegna il VD dell'elemento eseguito in posizione trasversale senza rotazione (es. ENJAMBEE SUL POSTO CON ROT. 180° ESECUZIONE LATERALE)

**EC 2 PIVOT OPPURE MULINELLO:** (ok entrata in capovolta, ok verticale capovolta, ok capovolta senza mani, capovolta alla verticale)

**CAPOVOLTA ALLA VERTICALE = TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE** Partenza libera (anche da seduti, massima accosciata, in piedi...)

**CAPOVOLTE E VERTICALE + CAPOVOLTE = ASSEGNAZIONE DA CDP FIG** (bacino sulla trave, spalle staccate)

**INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE** MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI

**contatto** (2 parti del corpo, coreografato o con elemento) - **Spostamento laterale, 2 passi** (SUFFICIENTE APRO E CHIUDO) **coreografato**

**ABBUONO (MAX 1) PER SERIE MISTA + 0.50:** A+B (minimo) – elementi eseguiti entrambi sulla trave oppure elemento acrobatico eseguito in entrata.

**USCITA** Ultima LINEA ACROBATICA CHE CONTA. L'Elemento con VD più alto viene obbligatoriamente CONTEGGIATO NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!

**SOLO 1 LINEA ACROBATICA:** NO EC (p. 0.50) + MANCANZA DI USCITA (p. 0.50), si conteggiano solo 7 ELEMENTI.

**SERIE ACROBATICHE:** (RICH: 1 SERIE CON ALMENO UN ELEMENTO AVANTI E 1 SERIE CON ALMENO UN ELEMENTO INDIETRO), ALMENO UN ELEMENTO CON FASE DI VOLO ALL'INTERNO DI OGNI SERIE ACRO

NOTA! GLI ELEMENTI ACROBATICI ESEGUITI DOPO L'ULTIMA LINEA ACRO, NON HANNO VALORE (SI DEVONO PERO' PENALIZZARE NELL'ESECUZIONE)

**ELEMENTI ACRO SENZA POSA DELLE MANI:** OK ANCHE RUOTE SENZA MANI E RIBALTATE SENZA MANI (SI POSSONO UTILIZZARE ANCHE NELLE SERIE ACROBATICHE E/O MISTE)

**SERIE MISTA:** ELEMENTI ACROBATICI ANCHE SENZA FASE DI VOLO

**SERIE GINNICA: (SOLO SALTU GINNICI)** SALTU LEAP O HOP (SPINTA A 1 PIEDE)

**ABBUONO (MAX 1) PER SERIE MISTA + 0.50:** A+B (MINIMO)

**CHEK LIST ARTISTICITA'** utilizzo limitato! (pen. max p. 0.50)

**Cat. Uisp 4°****Generalità**

trave, corpo libero,  
parallele

**Volteggio:**

2 salti uguali o diff.  
Vale il migliore

**Tavola:**

h 125 cm

Arrivo cm 20

**Rincorsa a vuoto**

p. 0,30 dal salto succ.  
Max 3 rincorse

**Parallele:**

Esercizio su 2 staggi (la  
ginnasta deve salire in  
appoggio allo SS)

**Elementi**

(5+USCITA)

Uscita obbligatoria nel  
computo

7 EC

**Trave: (alta)**

7 elementa maggior

valore + USCITA

(3acro, 3ginnici, 2 a

scelta)

7 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono

quelli acrobatici

**ARTISTICITA'**

da CDP FIG GAF

**Corpo Libero:**

7 elementi maggior

valore + USCITA

(3acro, 3ginnici, 2 a

scelta)

7 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono

quelli acrobatici

**UTILIZZO ELEMENTI SOLO DEL CDP FIG GAF AGG.TO**

**ESERCIZIO CORTO:** PENALITA' SOLO A TRAVE E CORPO LIBERO (DA NOTA D)  
PENALITA' PER MANCANZA DI USCITA (DETRATTA DA NOTA D)

**NOTA D**

+ EC (P. 0.50 OGNUNA)

+ VD (ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE)

+ ABBUONO UISP (COLLEGAMENTO ESEGUITO SENZA CADUTE)

UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC

**NO ABBUONO**

SALTI CON VALORE PUNTI 4.00 – TUTTI I SALTI DI VALORE INFERIORI A PT. 2.40 SUL CDP FIG GAF

SALTI CON VALORE PUNTI 5.00 – TUTTI I SALTI DI VALORE A PARTIRE DA PT. 2.40 SUL CDP FIG GAF

Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. Salita del bacino prima dell'arrivo a terra, tenuta e tempo di reazione sulla tavola/DINAMISMO  
Under rotation senza caduta pen. p. 0,10; con caduta pen. p. 0,30. Penalità di linea e direzione.

**ROTAZIONE INSUFF. SULL' A/L**

**SALTI DEL GR. 1.** RICONOSCIUTI SE ESEGUITI CON ROT. DELLE MANI FINO A 90° (RUOTA) CON PEN. MAX DI P. – 0,30; MANI SOTTO I 90° IL SALTO E' NULLO.

**SALTO RONDATA** p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (da 90° a 135°); salto nullo (sotto 90°)

**SALTO RONDATA CON ½ AVV.** (180°) p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°); p. -0.30 a 90° (mani a ruota)= rondata

**SALTO RONDATA CON AVVITAMENTO SU AL 360° NEL SECONDO VOLO** p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°)

**SALTI GR. 3, TSUKAHARA** se eseguiti con rotazione delle spalle inferiore a 45° vengono considerato ribaltata.

Penalità p. -0.30 (rotazione delle spalle 45° ca.)

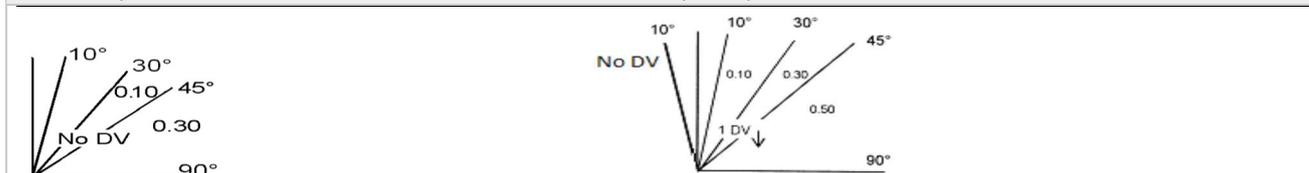
**COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DALLA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA;** Tappetino per le mani (facoltativo)

POSSIBILITA' DI UTILIZZARE IL COLLARE E IL TAPPETINO DAVANTI ALLA PEDANA IN TUTTI I SALTI

**ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA' (NO PENALITA' SE LA GINNASTA PASSA SOTTO LO STAGGIO DOPO IL SALUTO)****SLANCI VD: SOLO ALLA VERTICALE****ELEMENTI CIRCOLARI SENZA ROTAZIONE E CON VOLO DALLO SS ALLO SI**

PEN. P 0.10; P 0.30 PER GRADI DI ALLINEAMENTO

PEN. P 0.10; P 0.30; P 0.50 PER GRADI DI ALLINEAMENTO



**SLANCIO EC:** MINIMO ALL'ORIZZONTALE (tolleranza 10°) OK EC. Lo slancio deve essere eseguito all'interno dell'esercizio (anche singolarmente)

PEN. P. 0.30 SOTTO ORIZZONTALE, PEN. P. 0.10 SOPRA ORIZZONTALE FINO AI 30° DALLA VERTICALE

**CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA**

**SLANCIO DIVARICATO:** si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe

**GIRO DI PIANTA:** partenza a gambe tese, penalizzata l'esecuzione per gambe e braccia piegate. Assegnato se la ginnasta riesce a prendere lo SS.

I gradi di rotazione rendono l'elemento differente (kippe e ½ giro + Kippe sono elementi differenti) – Kippe + Fucs Kippe sono elementi uguali

**SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE CON KIPPE (min.)**

**ELEMENTI CON VOLO:** Es. Fioretto e stacco pen. di altezza p. 0.10; p. 0.30; (rif. Staggio superiore) + under rotation p. 0.10

**PRESA ANCHE MOMENTANEA DELLO STAGGIO= OK VD**

**Presa di slancio (evidente) pen 0.50; PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.50 / Nessun' altra penalità di esecuzione**

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

**ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'**

**USCITA:** OBBLIGATORIAMENTE ACROBATICA E CONTEGGIATA NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!

**ENTRATA E USCITA:** anche dallo stesso capo della trave. E' possibile muovere il tappeto d'arrivo supplementare anche all'ultimo momento, no penalità

**ELEMENTI ACROBATICI:** CON ARRIVO SU 1 O 2 PIEDI SONO UGUALI / ESEGUITI IN ENTRATA OPPURE SOPRA

Per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi (avampiede o parte del piede)

**SERIE GINNICA:** con salto di grande ampiezza (sopra 135°)

**SALTI GINNICI (JUMP/SPINTA SU 2 PIEDI) con ½ giro (180°)** la posizione prescritta deve essere raggiunta all'inizio OPPURE alla fine del giro, altrimenti si assegna il VD dell'elemento eseguito in posizione trasversale senza rotazione (es. ENJAMBEE SUL POSTO CON ROT. 180° ESECUZIONE LATERALE)

**EC 2 PIVOT OPPURE MULINELLO:** (ok entrata in capovolta, ok verticale capovolta, ok capovolta senza mani, capovolta alla verticale)

**CAPOVOLTA ALLA VERTICALE = TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE** Partenza libera (anche da seduti, massima accosciata, in piedi...)

**CAPOVOLTE E VERTICALE + CAPOVOLTE = ASSEGNAZIONE DA CDP FIG** (bacino sulla trave, spalle staccate)

**INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI**

**contatto** (2 due parti del corpo sull'attrezzo, escluso interno coscia): 2 elementi a contatto della trave/1 elemento + 1 movimento coreografico toccando

la trave con due diverse parti del corpo/2 movimenti coreografici toccando la trave con due diverse parti del corpo

**-Spostamento laterale, OCCUPARE DELLO SPAZIO" sull'attrezzo (lo spostamento deve essere evidente)"OCCUPARE TEMPO" (lo spostamento deve**

**essere coreografato).**

**ABBUONO SERIE MISTA + 0.50:** A+B (minimo) – elementi eseguiti entrambi sulla trave oppure elemento acrobatico eseguito in entrata.

**ABBUONO SERIE ACROBATICA + 0.50:** B+B (minimo) – elementi eseguiti sulla trave, elementi anche senza fase di volo e tutti i rotolamenti codificati

come acrobatici sul Cdp FIG GAF.

**!!! E' possibile ripetere gli elementi acrobatici B con appoggio delle mani e con fase di volo per ricevere gli abbuoni**

**USCITA** Ultima LINEA ACROBATICA CHE CONTA. L'Elemento con VD più alto viene obbligatoriamente CONTEGGIATO NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!

**SOLO 1 LINEA ACROBATICA: NO EC (p. 0.50) + MANCANZA DI USCITA (p. 0.50), si conteggiano solo 7 ELEMENTI.**

**SERIE ACROBATICHE CON SALTI:** (RICH: 1 SERIE CON ALMENO UN ELEMENTO AVANTI E 1 SERIE CON ALMENO UN ELEMENTO INDIETRO)

NOTA! GLI ELEMENTI ACROBATICI ESEGUITI DOPO L'ULTIMA LINEA ACRO, NON HANNO VALORE (SI DEVONO PERO' PENALIZZARE NELL'ESECUZIONE)

**ELEMENTI ACRO SENZA POSA DELLE MANI:** OK ANCHE RUOTE SENZA MANI E RIBALTATE SENZA MANI (UTILIZZABILI SOLO NELLE SERIE MISTE)

**SERIE MISTA:** ELEMENTI ACROBATICI ANCHE SENZA FASE DI VOLO

**SERIE GINNICA: (SOLO SALTI GINNICI) SALTI LEAP O HOP (SPINTA A 1 PIEDE) CON SALTO GINNICO DI VALORE MINIMO B**

**ABBUONO PER SERIE PIVOT + 0.50:** 2 DIFFERENTI (collegamento diretto, concesso piccolo demipliè per collegare gli elementi, e appoggio sul

tallone prima di eseguire la seconda piroetta)

**ABBUONO PER SERIE GINNICA + 0.50:** con salti ginnici B + C (minimo)

**CHEK LIST ARTISTICITA' utilizzo DA CDP FIG GAF**

**Cat. Uisp 5<sup>o</sup>**

**Generalità**

trave, corpo libero, parallele

**Volteggio:**

2 salti uguali o diff. Vale il migliore

**Tavola:**

h 125 cm

Arrivo cm 20

**Rincorsa a vuoto**

p. 0,30 dal salto succ. Max 3 rincorse

**Parallele:**

Esercizio su 2 staggi (la ginnasta deve salire in appoggio allo SS)

**Elementi**

(6+USCITA)

Uscita obbligatoria nel computo

7 EC

**Trave: (alta)**

7 elementa maggior valore + USCITA

(3acro, 3ginnici, 2 a scelta)

7 EC

**Gli elementi ginnici**

non sostituiscono quelli acrobatici

**ARTISTICITA'**

da CDP FIG GAF

**Corpo Libero:**

7 elementi maggior valore + USCITA

(3acro, 3ginnici, 2 a scelta)

7 EC

**Gli elementi ginnici**

non sostituiscono quelli acrobatici

UTILIZZO ELEMENTI SOLO DEL CDP FIG GAF AGG.TO	NOTA D
ESERCIZIO CORTO: PENALITA' SOLO A TRAVE E CORPO LIBERO (DA NOTA D)	+ EC (P. 0.50 OGNUNA)
PENALITA' PER MANCANZA DI USCITA (DETRATTA DA NOTA D)	+ VD (ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE)
	+ ABBUONO UISP (COLLEGAMENTO ESEGUITO SENZA CADUTE)

UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC

**NO ABBUONO**

SALTI CON VALORE PUNTI 4.00 – TUTTI I SALTI DI VALORE INFERIORI A PT. 2.40 SUL CDP FIG GAF  
SALTI CON VALORE PUNTI 5.00 – TUTTI SALTI DI VALORE A PARTIRE DA PT. 2.40 SUL CDP FIG GAF

Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. Salita del bacino prima dell'arrivo a terra, tenuta e tempo di reazione sulla tavola/DINAMISMO Under rotation senza caduta pen. p. 0,10; con caduta pen. p. 0,30. Penalità di linea e direzione.

**ROTAZIONE INSUFF. SULL' A/L**

SALTI DEL GR. 1. RICONOSCIUTI SE ESEGUITI CON ROT. DELLE MANI FINO A 90° (RUOTA) CON PEN. MAX DI P. – 0,30; MANI SOTTO I 90° IL SALTO E' NULLO. SALTO RONDATA p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (da 90° a 135°); salto nullo (sotto 90°)  
SALTO RONDATA CON ½ AVV. (180°) p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°); p. -0.30 a 90° (mani a ruota)= rondata  
SALTO RONDATA CON AVVITAMENTO SU AL 360° NEL SECONDO VOLO p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°)  
SALTI GR. 3. TSUKAHARA se eseguiti con rotazione delle spalle inferiori a 45° vengono considerato ribaltata.

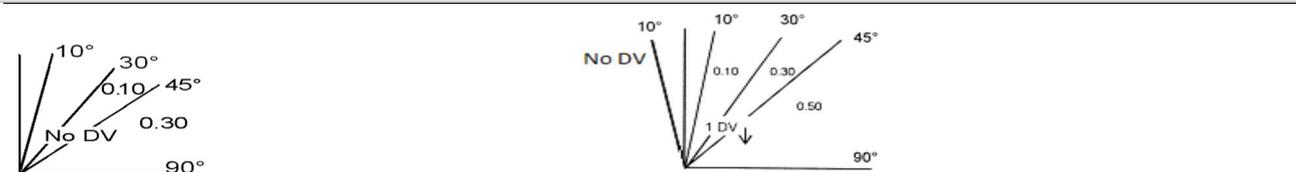
Penalità p. -0.30 (rotazione delle spalle 45° ca.)

COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DALLA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA; Tappetino per le mani (facoltativo)

POSSIBILITA' DI UTILIZZARE IL COLLARE E IL TAPPETINO DAVANTI ALLA PEDANA IN TUTTI I SALTI

ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA' (NO PENALITA' SE LA GINNASTA PASSA SOTTO LO STAGGIO DOPO IL SALUTO)

SLANCI VD: SOLO ALLA VERTICALE	ELEMENTI CIRCOLARI SENZA ROTAZIONE E CON VOLO DALLO SS ALLO SI
PEN. P 0.10; P 0.30 PER GRADI DI ALLINEAMENTO	PEN. P 0.10; P 0.30; P 0.50 PER GRADI DI ALLINEAMENTO



EC SLANCIO, ELEMENTO O PASSAGGIO ALLA VERTICALE: TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE PER IL RICONOSCIMENTO.

CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA

SLANCIO DIVARICATO: si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe

GIRO DI PIANTA: partenza a gambe tese, penalizzata l'esecuzione per gambe e braccia piegate. Assegnato se la ginnasta riesce a prendere lo SS.

I gradi di rotazione rendono l'elemento differente (kippe e ½ giro + Kippe sono elementi differenti) – Kippe + Fucs Kippe sono elementi uguali

SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE CON VOLO (no kippe)

ELEMENTI CON VOLO: Es. Fioretto e stacco pen. di altezza p. 0.10; p. 0.30; (rif. Staggio superiore) + under rotation p. 0.10

PRESA ANCHE MOMENTANEA DELLO STAGGIO= OK VD

Presenza di slancio (evidente) pen 0.50; **PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.50 / Nessun' altra penalità di esecuzione**

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

ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'

USCITA: OBBLIGATORIAMENTE ACROBATICA E CONTEGGIATA NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!

ENTRATA E USCITA: anche dallo stesso capo della trave. E' possibile muovere il tappeto d'arrivo supplementare anche all'ultimo momento, no penalità

ELEMENTI ACROBATICI: CON ARRIVO SU 1 O 2 PIEDI SONO UGUALI / ESEGUITI IN ENTRATA OPPURE SOPRA

Per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi (avampiede o parte del piede)

SERIE GINNICA: con salto di grande ampiezza (sopra 135°)

SERIE ACRO: elementi eseguiti sulla trave, elementi anche senza fase di volo e tutti i rotolamenti codificati come acrobatici sul Cdp FIG GAF.

SALTI GINNICI (JUMP/SPINTA SU 2 PIEDI) con ½ giro (180°) la posizione prescritta deve essere raggiunta all'inizio OPPURE alla fine del giro, altrimenti si assegna il VD dell'elemento eseguito in posizione trasversale senza rotazione (es. ENJAMBEE SUL POSTO CON ROT. 180° ESECUZIONE LATERALE)

EC 2 PIVOT OPPURE MULINELLO: (ok entrata in capovolta, ok verticale capovolta, ok capovolta senza mani, capovolta alla verticale)

CAPOVOLTA ALLA VERTICALE = TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE Partenza libera (anche da seduti, massima accosciata, in piedi...)

CAPOVOLTE E VERTICALE + CAPOVOLTE = ASSEGNAZIONE DA CDP FIG (bacino sulla trave, spalle staccate)

INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI contatto (2 due parti del corpo sull'attrezzo, escluso interno coscia): 2 elementi a contatto della trave/1 elemento + 1 movimento coreografico toccando la trave con due diverse parti del corpo/2 movimenti coreografici toccando la trave con due diverse parti del corpo

-Spostamento laterale, OCCUPARE DELLO SPAZIO" sull'attrezzo (lo spostamento deve essere evidente)"OCCUPARE TEMPO" (lo spostamento deve essere coreografato).

ABBUONO SERIE MISTA + 0.50: con elemento C (min.) – elementi eseguiti entrambi sulla trave oppure elemento acrobatico eseguito in entrata.

ABBUONO SERIE GINNICA + 0.50: elementi differenti eseguiti sulla trave, salti ginnici con spinta su 2 piedi.

!!! E' possibile ripetere gli elementi acrobatici B con appoggio delle mani e con fase di volo per ricevere gli abbuoni

USCITA Ultima LINEA ACROBATICA CHE CONTA. L'Elemento con VD più alto viene obbligatoriamente CONTEGGIATO NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!  
SOLO 1 LINEA ACROBATICA: NO EC (p. 0.50) + MANCANZA DI USCITA (p. 0.50), si conteggiano solo 7 ELEMENTI.

SERIE ACROBATICHE CON SALTI: (LA DIREZIONE DEL SALTO INDICA LA DIREZIONE DELLA SERIE)

NOTA! GLI ELEMENTI ACROBATICI ESEGUITI DOPO L'ULTIMA LINEA ACRO, NON HANNO VALORE (SI DEVONO PERO' PENALIZZARE NELL'ESECUZIONE)

ELEMENTI ACRO SENZA POSA DELLE MANI: OK ANCHE RUOTE SENZA MANI E RIBALTATE SENZA MANI (UTILIZZABILI SOLO NELLE SERIE MISTE)

SERIE MISTA: ELEMENTI ACROBATICI ANCHE SENZA FASE DI VOLO

SERIE GINNICA: (SOLO SALTI GINNICI) SALTI LEAP O HOP (SPINTA A 1 PIEDE) CON SALTO GINNICO DI VALORE MINIMO B

ABBUONO PER SERIE PIVOT + 0.50: 2 DIFFERENTI (collegamento diretto, concesso piccolo demipliè per collegare gli elementi, e appoggio sul tallone prima di eseguire la seconda piroetta)

ABBUONO PER SERIE GINNICA + 0.50: con salti ginnici B + C (minimo)

EC "salto con avv. minimo 180° sull'AL" deve essere eseguita all'interno della linea acro per il riconoscimento della EC.

CHEK LIST ARTISTICITA' utilizzo da CDP FIG GAF

**Cat. Uisp 6°D**
**Generalità**

 trave, corpo libero,  
 parallele

**Volteggio:**

 2 salti uguali o diff.  
 Vale il migliore

**Tavola:**

h 125 cm

Arrivo cm 20

Rincorsa a vuoto

p. 1.00 dal salto succ.

Max 3 rincorse

**Parallele:**

 Esercizio su 2 staggi (la  
 ginnasta deve salire in  
 appoggio allo SS)

Elementi

(5+USCITA)

 USCITA obbligatoria nel  
 computo

4 EC

Es. Corto:

10.PT - 6 ELEMENTI

8 PT - 5 ELEMENTI

6 PT - 4 ELEMENTI

4 PT - 3 ELEMENTI

2 PT - 2 ELEMENTI

**Trave: (alta)**

7 elementa

maggior valore +

USCITA

(3acro, 3ginnici, 2 a

scelta)

5 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono

quelli acrobatici

**ARTISTICITA'**

da CDP FIG GAF

**Corpo Libero:**

7 elementi maggior

valore + USCITA

(3acro, 3ginnici, 2 a

scelta)

5 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono

quelli acrobatici

**UTILIZZO ELEMENTI SOLO DEL CDP FIG GAF AGG.TO**
**ESERCIZIO CORTO:** PENALITA' A TRAVE, CORPO LIBERO

PARALLELE/ADATTATO (DA NOTA D)

PENALITA' PER MANCANZA DI USCITA (DETRATTA DA NOTA D)

**NOTA D**

+ EC (P. 0.50 OGNUNA)

+ VD (ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE)

+ ABBUONO DA CDP (COLLEGAMENTO ESEGUITO SENZA CADUTE)

+ BONUS PER USCITA (MIN. VD D + 0.20 SENZA CADUTA)

**UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC**
**NO ABBUONO**

VALORE DEI SALTI DA CDP FIG GAF AGGIORNATO.

 Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. Salita del bacino prima dell'arrivo a terra, tenuta e tempo di reazione sulla tavola/DINAMISMO  
 Under rotation senza caduta pen. p. 0,10; con caduta pen. p. 0,30. Penalità di linea e direzione.

**ROTAZIONE INSUFF. SULL' A/L**
**SALTI DEL GR. 1**, RICONOSCIUTI SE ESEGUITI CON ROT. DELLE MANI FINO A 90°(RUOTA) CON PEN. MAX DI P. - 0,30; MANI SOTTO I 90° IL SALTO E' NULLO.

SALTO RONDATA p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (da 90° a 135°); salto nullo (sotto 90°)

SALTO RONDATA CON ½ AVV. (180°) p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°); p. -0.30 a 90° (mani a ruota)= rondata

SALTO RONDATA CON AVVITAMENTO SU AL 360° NEL SECONDO VOLO p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°)

**SALTI GR. 3, TSUKAHARA** se eseguiti con rotazione delle spalle inferiore a 45° vengono considerato ribaltata.

Penalità p. -0.30 (rotazione delle spalle 45° ca.)

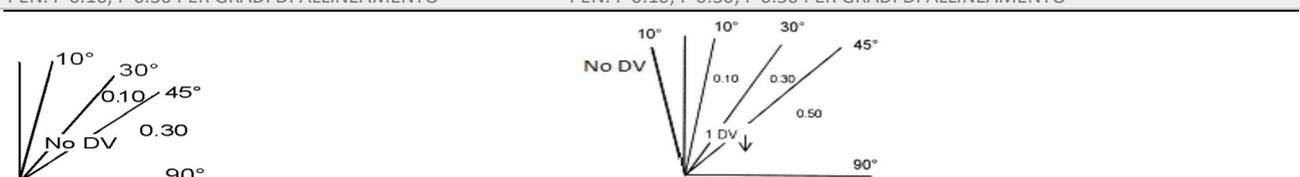
COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DALLA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA; Tappetino per le mani (facoltativo)

POSSIBILITA' DI UTILIZZARE IL COLLARE E IL TAPPETINO DAVANTI ALLA PEDANA IN TUTTI I SALTI

**ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA' (NO PENALITA' SE LA GINNASTA PASSA SOTTO LO STAGGIO DOPO IL SALUTO)**
**SLANCI VD: SOLO ALLA VERTICALE**
**ELEMENTI CIRCOLARI SENZA ROTAZIONE E CON VOLO DALLO SS ALLO SI**

PEN. P 0.10; P 0.30 PER GRADI DI ALLINEAMENTO

PEN. P 0.10; P 0.30; P 0.50 PER GRADI DI ALLINEAMENTO


**EC SLANCIO, ELEMENTO O PASSAGGIO ALLA VERTICALE:** TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE PER IL RICONOSCIMENTO.

**CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA**
**SLANCIO DIVARICATO:** si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe

**GIRO DI PIANTA:** partenza a gambe tese, penalizzata l'esecuzione per gambe e braccia piegate. Assegnato se la ginnasta riesce a prendere lo SS.

I gradi di rotazione rendono l'elemento differente (kippe e ½ giro + Kippe sono elementi differenti) – Kippe + Fucs Kippe sono elementi uguali

**SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE CON VOLO (no kippe)**
**ELEMENTI CON VOLO:** Es. Fioretto e stacco pen. di altezza p. 0.10; p. 0.30; (rif. Staggio superiore) + under rotation p. 0.10

PRESA ANCHE MOMENTANEA DELLO STAGGIO= OK VD

**Presa di slancio (evidente) pen 0.50; PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.50 / Nessun' altra penalità di esecuzione**

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

**ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'**
**USCITA:** OBBLIGATORIAMENTE ACROBATICA E CONTEGGIATA NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!

**ENTRATA E USCITA:** da differenti estremità della trave. Pen. p. 0.50 per spostamento del tappeto supplementare.

**ELEMENTI ACROBATICI:** CON ARRIVO SU 1 O 2 PIEDI SONO UGUALI / **DIFF. DIREZIONE** ESEGUITI SOPRA LA TRAVE.

Per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi (avampiede o parte del piede)

**SERIE GINNICA:** con salto di grande ampiezza (sopra 135°)

**SERIE ACRO:** elementi eseguiti sulla trave, DIFFERENTI anche senza fase di volo. NO rotolamenti codificati come acrobatici sul Cdp FIG GAF.

**SALTI GINNICI (JUMP/SPINTA SU 2 PIEDI) con ½ giro (180°)** la posizione prescritta deve essere raggiunta all'inizio OPPURE alla fine del giro, altrimenti

si assegna il VD dell'elemento eseguito in posizione trasversale senza rotazione (es. ENJAMBEE SUL POSTO CON ROT. 180° ESECUZIONE LATERALE)

**EC 2 PIVOT OPPURE MULINELLO:** (ok entrata in capovolta, ok verticale capovolta, ok capovolta senza mani, capovolta alla verticale)

**CAPOVOLTA ALLA VERTICALE = TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE** Partenza libera (anche da seduti, massima accosciata, in piedi...)

**CAPOVOLTE E VERTICALE + CAPOVOLTE = ASSEGNAZIONE DA CDP FIG** (bacino sulla trave, spalle staccate)

**INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI**
**contatto** (2 due parti del corpo sull'attrezzo, escluso interno coscia): 2 elementi a contatto della trave/1 elemento + 1 movimento coreografico toccando

la trave con due diverse parti del corpo/2 movimenti coreografici toccando la trave con due diverse parti del corpo

**-Spostamento laterale, OCCUPARE DELLO SPAZIO" sull'attrezzo (lo spostamento deve essere evidente)"OCCUPARE TEMPO" (lo spostamento deve**
**essere coreografato).**
**BONUS DI SERIE (BS)** p. 0,10 x collegamenti di 3 o + elementi in serie ginniche, miste e/o acrobatiche B+B+C (qualsiasi ordine), in entrata/sopra/uscita,

elemento C

**!!! E' possibile ripetere gli elementi acrobatici B con appoggio delle mani e con fase di volo per ricevere gli abbuoni**
**USCITA** Ultima LINEA ACROBATICA CHE CONTA. L'Elemento con VD più alto viene obbligatoriamente CONTEGGIATO NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!

**SOLO 1 LINEA ACROBATICA: NO EC (p. 0.50) + MANCANZA DI USCITA (p. 0.50), si conteggiano solo 7 ELEMENTI.**
**SERIE ACROBATICHE CON SALTI:** (LA DIREZIONE DEL SALTO INDICA LA DIREZIONE DELLA SERIE)

NOTA! GLI ELEMENTI ACROBATICI ESEGUITI DOPO L'ULTIMA LINEA ACRO, NON HANNO VALORE (SI DEVONO PERO' PENALIZZARE NELL'ESECUZIONE)

**SERIE GINNICA: (SOLO SALTI GINNICI)** SALTI LEAP O HOP (SPINTA A 1 PIEDE)

**EC "salto con avv. minimo 180° sull'AL"** deve essere eseguita all'interno della linea acro per il riconoscimento della EC.

**EC "3 SALTI DIFFERENTI ALL'INTERNO DELL'ESERCIZIO"** – ASSOLTA CON SALTI ACROBATICI UNO DEI QUALI ESEGUITO ANCHE NON IN LINEA

ACROBATICA

**CHEK LIST ARTISTICITA'** utilizzo da CDP FIG GAF

**Cat. Uisp 6°C****Generalità**

trave, corpo libero, parallele

**Volteggio:**2 salti uguali o diff.  
Vale il migliore**Tavola:**

h 125 cm

Arrivo cm 20

Rincorsa a vuoto  
p. 1.00 dal salto succ.  
Max 3 rincorse**Parallele:**Esercizio su 2 staggi (la  
ginnasta deve salire in  
appoggio allo SS)Elementi  
(7+USCITA)Uscita obbligatoria  
nel computo

4 EC

**Trave: (alta)**7 elementi maggior  
valore + USCITA  
(3acro, 3ginnici, 2 a  
scelta)

5 EC

Gli elementi ginnici  
non sostituiscono  
quelli acrobatici**ARTISTICITA'**

da CDP FIG GAF

**Corpo Libero:**7 elementi maggior  
valore + USCITA  
(3acro, 3ginnici, 2 a  
scelta)

5 EC

Gli elementi ginnici  
non sostituiscono  
quelli acrobatici**UTILIZZO ELEMENTI SOLO DEL CDP FIG GAF AGG.TO****ESERCIZIO CORTO:** PENALITA' A TRAVE, CORPO LIBERO

EPARALLELE (DA NOTA D)

PENALITA' PER MANCANZA DI USCITA (DETRATTA DA NOTA D)

**NOTA D**

+ EC (P. 0.50 OGNUNA)

+ VD (ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE)

+ ABBUONO DA CDP (COLLEGAMENTO ESEGUITO SENZA CADUTE)

+ BONUS per USCITA (MIN. VD D +0.20 SENZA CADUTA)

**UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC****NO ABBUONO**

VALORE DEI SALTI DA CDP FIG GAF AGGIORNATO.

Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. Salita del bacino prima dell'arrivo a terra, tenuta e tempo di reazione sulla tavola/DINAMISMO  
Under rotation senza caduta pen. p. 0,10; con caduta pen. p. 0,30. Penalità di linea e direzione.**ROTAZIONE INSUFF. SULL' A/L****SALTI DEL GR. 1,** RICONOSCIUTI SE ESEGUITI CON ROT. DELLE MANI FINO A 90°(RUOTA) CON PEN. MAX DI P. - 0,30; MANI SOTTO I 90° IL SALTO E' NULLO.

SALTO RONDATA p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (da 90° a 135°); salto nullo (sotto 90°)

SALTO RONDATA CON ½ AVV. (180°) p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°); p. -0.30 a 90° (mani a ruota)= rondata

SALTO RONDATA CON AVVITAMENTO SU AL 360° NEL SECONDO VOLO p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°)

**SALTI GR. 3, TSUKAHARA** se eseguiti con rotazione delle spalle inferiore a 45° vengono considerato ribaltata.

Penalità p. -0.30 (rotazione delle spalle 45° ca.)

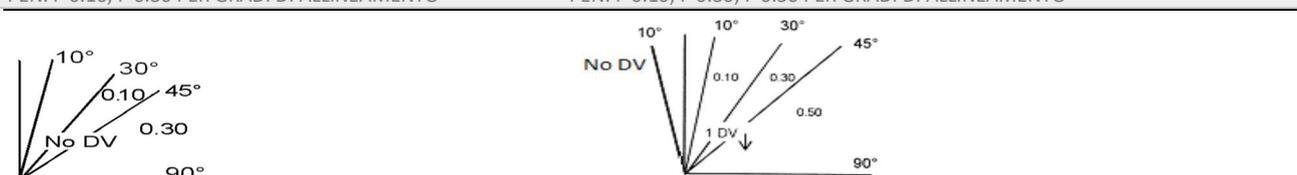
COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DALLA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA; Tappetino per le mani (facoltativo)

POSSIBILITA' DI UTILIZZARE IL COLLARE E IL TAPPETINO DAVANTI ALLA PEDANA IN TUTTI I SALTI

**ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA' (NO PENALITA' SE LA GINNASTA PASSA SOTTO LO STAGGIO DOPO IL SALUTO)****SLANCI VD: SOLO ALLA VERTICALE****ELEMENTI CIRCOLARI SENZA ROTAZIONE E CON VOLO DALLO SS ALLO SI**

PEN. P 0.10; P 0.30 PER GRADI DI ALLINEAMENTO

PEN. P 0.10; P 0.30; P 0.50 PER GRADI DI ALLINEAMENTO

**EC SLANCIO IN VERTICALE: NO IN ENTRATA** TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE PER IL RICONOSCIMENTO.**CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA****SLANCIO DIVARICATO:** si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe**EC ELEMENTO SENZA VOLO CON O SENZA ROTAZIONE DEI GRUPPI 2,4,5 :** MIN. B, ESCLUSO SLANCIO IN VERTICALE, (DIFFERENTE DA QUELLO USATO PER SODDISFARE LA EC 2)**GIRO DI PIANTA:** partenza a gambe tese, penalizzata l'esecuzione per gambe e braccia piegate. Assegnato se la ginnasta riesce a prendere lo SS.

I gradi di rotazione rendono l'elemento differente (kippe e ½ giro + Kippe sono elementi differenti) – Kippe + Fucs Kippe sono elementi uguali

**SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE CON VOLO (no kippe)****ELEMENTI CON VOLO:** Es. Fioretto e stacco pen. di altezza p. 0.10; p. 0.30; (rif. Staggio superiore) + under rotation p. 0.10

PRESA ANCHE MOMENTANEA DELLO STAGGIO= OK VD

**Presa di slancio (evidente) pen 0.50; PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.50 / Nessun' altra penalità di esecuzione**

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

**ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'****USCITA:** OBBLIGATORIAMENTE ACROBATICA E CONTEGGIATA NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!**ENTRATA E USCITA:** da differenti estremità della trave. Pen. p. 0.50 per spostamento del tappeto supplementare.**ELEMENTI ACROBATICI:** CON ARRIVO SU 1 O 2 PIEDI SONO UGUALI / **DIFF. DIREZIONE** ESEGUITI SOPRA LA TRAVE.

Per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi (avampiede o parte del piede)

**SERIE GINNICA:** con salto di grande ampiezza (sopra 135°)**SALTI ACRO:** elem. eseguiti sulla trave, uguali o diff. CON VOLO (con o senza appoggio delle mani). NO rotolamenti codificati come acro sul Cdp FIG**SALTI GINNICI (JUMP/SPINTA SU 2 PIEDI) con ½ giro (180°)** la posizione prescritta deve essere raggiunta all'inizio OPPURE alla fine del giro, altrimenti

si assegna il VD dell'elemento eseguito in posizione trasversale senza rotazione (es. ENJAMBEE SUL POSTO CON ROT. 180° ESECUZIONE LATERALE)

**EC 2 PIVOT OPPURE MULINELLO:** (ok entrata in capovolta, ok verticale capovolta, ok capovolta senza mani, capovolta alla verticale)**CAPOVOLTA ALLA VERTICALE = TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE** Partenza libera (anche da seduti, massima accosciata, in piedi...)**CAPOVOLTE E VERTICALE + CAPOVOLTE = ASSEGNAZIONE DA CDP FIG** (bacino sulla trave, spalle staccate)**INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE** MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI**contatto** (2 due parti del corpo sull'attrezzo, escluso interno coscia): 2 elementi a contatto della trave/1 elemento + 1 movimento coreografico toccando la trave con due diverse parti del corpo/2 movimenti coreografici toccando la trave con due diverse parti del corpo**-Spostamento laterale, OCCUPARE DELLO SPAZIO** sull'attrezzo (**lo spostamento deve essere evidente**) "OCCUPARE TEMPO" (**lo spostamento deve essere coreografato**).**BONUS DI SERIE (BS)** p. 0,10 x collegamenti di 3 o + elementi in serie ginniche, miste e/o acrobatiche B+B+C (qualsiasi ordine), in entrata/sopra/uscita, elemento C**!!! E' possibile ripetere gli elementi acrobatici B con appoggio delle mani e con fase di volo per ricevere gli abbuoni****USCITA** Ultima LINEA ACROBATICA CHE CONTA. L'Elemento con VD più alto viene obbligatoriamente CONTEGGIATO NEL COMPUTO DEGLI ELEMENTI!**SOLO 1 LINEA ACROBATICA: NO EC (p. 0.50) + MANCANZA DI USCITA (p. 0.50), si conteggiano solo 7 ELEMENTI.****SERIE ACROBATICHE CON SALTI:** (LA DIREZIONE DEL SALTO INDICA LA DIREZIONE DELLA SERIE)

NOTA! GLI ELEMENTI ACROBATICI ESEGUITI DOPO L'ULTIMA LINEA ACRO, NON HANNO VALORE (SI DEVONO PERO' PENALIZZARE NELL'ESECUZIONE)

**SERIE GINNICA: (SOLO SALTI GINNICI)** SALTI LEAP O HOP (SPINTA A 1 PIEDE)**EC 3 (salto avanti/laterale & dietro) EC 4 (salto acrobatico di valore B) EC 5 (doppio salto A/T oppure avvitemento 360° AL)** devono essere eseguite

all'interno delle linee acro per il riconoscimento della EC.

**CHEK LIST ARTISTICITA'** utilizzo da CDP FIG GAF

**Cat. Uisp**  
**6° A/B**
**Generalità**

 trave, corpo libero,  
 parallele

**Volteggio:**

 esecuzione di 1 solo  
 salto

**Tavola:**

h 125 cm

Arrivo cm 20

 Rincorsa a vuoto  
 p. 1.00 dal salto succ.  
 Max 2 rincorse

**Parallele:**

 Esercizio su 2 staggi (la  
 ginnasta deve salire in  
 appoggio allo SS)

 Elementi  
 (7+USCITA)  
 Uscita obbligatoria  
 nel computo

4 EC

**Trave: (alta)**

 7 elementi maggior  
 valore + USCITA  
 (3acro, 3ginnici, 2 a  
 scelta)  
 4 EC

 Gli elementi ginnici  
 non sostituiscono  
 quelli acrobatici

**ARTISTICITA'**  
 da CDP FIG GAF

**Corpo Libero:**

 7 elementi maggior  
 valore + USCITA  
 (3acro, 3ginnici, 2 a  
 scelta)  
 5 EC

 Gli elementi ginnici  
 non sostituiscono  
 quelli acrobatici

**CHEK LIST**  
**ARTISTICITA'**  
 utilizzo da CDP FIG  
 GAF

**UTILIZZO ELEMENTI SOLO DEL CDP FIG GAF AGG.TO**  
**ESERCIZIO CORTO:** PENALITA' A TRAVE, CORPO LIBERO  
 E PARALLELE (DA NOTA D)  
 PENALITA' PER MANCANZA DI USCITA (DETRATTA DA NOTA D)

NOTA D

+ EC (P. 0.50 OGNUNA)

+ VD (ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE)

+ ABBUONO E BONUS DA CDP (CONCORSO MODIFICATO)

UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC

**NO ABBUONO**

VALORE DEI SALTI DA CDP FIG GAF AGGIORNATO.

 Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. Salita del bacino prima dell'arrivo a terra, tenuta e tempo di reazione sulla tavola/DINAMISMO  
 Under rotation senza caduta pen. p. 0,10; con caduta pen. p. 0,30. Penalità di linea e direzione.

**ROTAZIONE INSUFF. SULL' A/L**

SALTI DEL GR. 1, RICONOSCIUTI SE ESEGUITI CON ROT. DELLE MANI FINO A 90°(RUOTA) CON PEN. MAX DI P. – 0,30; MANI SOTTO I 90° IL SALTO E' NULLO.

SALTO RONDATA p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (da 90° a 135°); salto nullo (sotto 90°)

SALTO RONDATA CON ½ AVV. (180°) p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°); p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°); p. -0.30 a 90° (mani a ruota)= rondata

SALTO RONDATA CON AVVITAMENTO SU AL 360° NEL SECONDO VOLO p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°);p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°)

SALTI GR. 3, TSUKAHARA se eseguiti con rotazione delle spalle inferiore a 45° vengono considerato ribaltata.

Penalità p. -0.30 (rotazione delle spalle 45° ca.)

COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DALLA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA; Tappetino per le mani (facoltativo)

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

- 1 – Volo dallo SS allo SI p. 0.50
- 2 – Volo con ripresa dello stesso staggio p. 0.50
- 3 – Prese differenti (esclusi slanci in verticale, entrata e uscita) p. 0.50
- 4 – Elemento senza volo con rotazione min. di 360° (no entrata) p. 0.50

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

 1 – Un collegamento di almeno due elementi ginnici **differenti**, di cui 1 salto (tranne gli hop) con divaricata di 180° (*sagittale o laterale*) o in posizione carpiata divaricata p. 0.50

2 – Giro (gruppo 3) o capovolta/mulinelli\* 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

\*Gli elementi: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 possono soddisfare l'EC #2

\*\* Elementi con volo con o senza appoggio delle mani

**Nota:**

– Le EC 1,2 (piroette), 3 &amp; 4 devono essere eseguite sulla Trave

 – Verticali ed elementi in tenuta **non** possono essere utilizzati per soddisfare le EC

 – Le capovolte possono essere usate **solo** per soddisfare l'EC # 2

**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 frontale*) o in posizione carpiata divaricata p.0,50 - (*L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido.*)

I salti con spinta su 2 piedi o i giri non sono ammessi perché sono statici. I tour chainé (½ giri su 2 piedi) sono permessi perché sono passi che favoriscono lo spostamento. Nel passaggio di danza, i salti eseguiti come primo elemento devono arrivare su 1 piede (leap/hop).

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