
LINEE GUIDA RIUNIONI DI GIURIA

(tutte le cat. UISP)

Il presente documento vuole essere una guida utile e univoca per tutti i PDG (Presidente Di Giuria) che sovrintendono il corpo giudicante in tutte le fasi del Campionato Nazionale (gare di fase-1, incluse)

Tra i compiti del PDG è previsto quello di:

- Presiedere le riunioni di giuria impartendo le necessarie disposizioni in linea con il programma tecnico e il documento in allegato;
- Controllare che siano presenti i Giudici convocati alla competizione, cronometristi e giudici di linea compresi;
- Condividere con la GS (Giuria Superiore) la responsabilità del regolare svolgimento della stessa, con il dovere di consultare la GS su ogni decisione da prendere durante lo svolgimento della gara;
- Verificare l'attrezzatura in campo gara e **assicurarsi** che garantisca in ogni modo la sicurezza degli atleti.

(FEBBRAIO 2024)

Cat. Uisp
Mini I
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:

 2 elementi
 (1 equilibrio, 1 in uscita)
 4EC

Un solo percorso di trave

NON VIENE VALUTATA L'ARTISTICITA'
Corpo Libero:

 5 elementi
 (1acro, 2ginnici, 2 a scelta)

5 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici e viceversa

NON VIENE VALUTATA L'ARTISTICITA'

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 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 (**valutazione** PER MANCATO ROTOLAMENTO P. 0.10/0.30 E ARRIVO)

Tabella di Esecuzione UISP GAF		0.10	0.30	0.50
Penalità Generali		(piccolo)	(Medio)	(Grande)
Fase di battuta	Battuta sulle protezioni (tutto il piede sulla protezione)		X	
Fase ascendente	Altezza insufficiente salti ginnici	x	x	
	Elevazione insufficiente	x	x	x
Esecuzione (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	
	Corpo squadrato	x	x	
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	Salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	Salto nullo		
	Tornare sul trampolino	Salto nullo		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	Caduta p. 1,00		

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, 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 (perché fuori linea) p. -0.10 (facilitazione)

- Se durante il rotolamento (bacino già appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave (perché 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 (develloppeè avanti) o in direzione laterale (develloppeè 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, 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) E' PERMESSO L'ARRIVO 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

Durata esercizio 45'

**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

6EC

 Un solo percorso di
trave

**NON VIENE VALUTATA
L'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 (VALUTARE FASE DI VOLO, ALLINEAMENTO, MANCATO ROTOLAMENTO P. 0.10/0.30 E ARRIVO)

VALUTAZIONE SALTO VERTICALE ARRIVO SUPINO P. 5,00 (VALUTARE ALLINEAMENTO, TENUTA DEL CORPO ALL'ARRIVO, GAMBE E BRACCIA PIEGATE, GAMBE DIVARICATE – NO REPULSIONE)

VALUTAZIONE SALTO RUOTA (ALLINEAMENTO DEL CORPO, DIREZIONE, GAMBE E BRACCIA PIEGATE, ARRIVO – NO DIVARICATA INSUFF. DELLE GAMBE)

Tabella di Esecuzione UISP GAF		0.10	0.30	0.50
Penalità Generali		(piccolo)	(Medio)	(Grande)
Fase di battuta	Battuta sulle protezioni (tutto il piede sulla protezione)		X	
Fase ascendente	Altezza insufficiente salti ginnici	x	x	
	Elevazione insufficiente	x	x	x
Esecuzione (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	
Arrivo	Corpo arcato	x	x	
	Corpo squadrato	x	x	
	Arrivo con precedenza dei piedi	Salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	Salto nullo		
Arrivo	Tornare sul trampolino	Salto nullo		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	Caduta p. 1,00		

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 (perché fuori linea) p. -0.10 (facilitazione)

- Se durante il rotolamento (bacino già appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave (perché 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 (congietto) 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, 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) E' CONSENTITO L'ARRIVO A GAMBE PIEGATE.

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

ESECIZIO CON O SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE

Durata esercizio 45'

NON VIENE VALUTATA L'ARTISTICITA'

Cat. Uisp

Mini Prima 3

Generalità

(TR-CL-PA)

Volteggio (A):

2 salti uguali o diff.
Vale il migliore

Tappeti: all./junior 40cm
Senior (Scelta)40/60cm

Rincorsa a vuoto p. 0,30
dal salto succ.

Max 3 rincorse (anche con 2 salti nulli è concessa la terza rincorsa)

OK collare protezione
+tappetino pedana

Parallele(B):

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

1 elemento-5 EC

(ENTRATA e USCITA CODIFICATE)

BONUS: p.+0.20 se eseguiti tutti gli elementi (max 1 elemento VD B)

ABBUONO: p.+0.50
EC entrata e EC uscita codificate senza caduta

Trave:

4 elementi
(1acro, 1ginnico, 2 a scelta)
8 EC (**USCITA COD.**)

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

BONUS: p. +0.40 max se eseguiti tutti gli elem. (max 2 elementi VD B)

ABBUONO: p.+0.50
EC ENTRATA COD.

ARTISTICITA'

Utilizzo limitato!
(pen. max p. 0.40)

Posizione/passaggio laterale (anche senza spostamento)

Contatto (una qualsiasi parte del corpo, coreografia oppure VD)

Corpo Libero:

6 elementi
(2acro, 2ginnici, 2ascelta)
7 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

BONUS: p. +0.40 max se eseguiti tutti gli elem. (max 2 elementi VD B)

ABBUONO:p. +0.50
(una serie acro, max 1)

ARTISTICITA': max 0.50

UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF	UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF
Solo elementi delle prime 2 colonne (VD A e VDB).	Scelta valida solo per elementi <u>non presenti nel Cdp Uisp</u>
SOLO 1 ELEMENTO di valore superiore:	Gli elementi ginnici mantengono lo stesso valore del Cdp Fig
- Si assegna il Vd B all'elemento	Agli elementi acrobatici viene riconosciuto il VD max A p. 0.10
- 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 ALMENO UN SALTO DA PUNTI 5.00 – 2 SALTI ESEGUITI con punteggio (salto nullo= no p.) (no CADUTA, no DECLASSAMENTO).

1 dei 2 salti è nullo=no abb.; 1 dei 2 salti è svalutato=ok abb. se il restante salto riporta Nota D 5.00; entrambi i salti sono svalutati=no abb.

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

P. 4,00 - CAPOVOLTA SALTATA: valutare elevazione, fase di volo e rotolamento. no pen. per mancato allineamento prima della capovolta e no pen. insuff.esposività

P.4,00 – VERTICALE SENZA REPULSIONE. Nessuna pen. di arrivo per insuff.altezza, lunghezza e esplosività.

P. 5,00 - VERTICALE CON REPULSIONE. Se la ginnasta arriva supina sui tappetoni senza aver eseguito la repulsione nella seconda parte del salto= si riconosce verticale SENZA repulsione (Nota D p.4.00)

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 rondata 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. 13, 14 documento GUIDA per TECNICI E GIUDICI DI GARA)

½ 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 **Pausa eccessiva (+ di 2''), no EC**

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 PUNTO PIU' BASSO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA. Penalità per ampiezza (p.-0.10;-0.30 + allineamento (p.-0.10, -0.30)

SLANCIO VD: PIEDI ALLO STAGGIO = VD A; ALL'ORIZZONTALE = VDB

SLANCIO EC: 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.

SLANCIO GAMBE DIVARICATE: si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe (pen. p.-0.10; p.-0.30)

Presenza 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

Uscita: "POSA DEI PIEDI + PENNELLO" – ARRIVO TRA GLI STAGGI

NO PENALITA' PER CONTROROTAZIONE – NO PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO

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)

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 (perché fuori linea) p. -0.10 (facilitazione)

- Se durante il rotolamento (bacino già appoggiato sull'attrezzo) si riallinea il bacino sulla trave (perché 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 piedi uniti, spinta su entrambi i piedi. Tolleranza fino a 30° dalla verticale (Rif. 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''-OK entrata BATTUTA 1 PIEDE E SALTO con arrivo in Arabesque, se tenuto 2''

DEVELOPPE'E' AVANTI O LATERALE Sollevamento avanti o laterale della gamba a 45° o 90°: Gamba piegata in direzione avanti (develloppè avanti) o in direzione laterale (develloppè laterale), scivolamento della punta sulla gamba portante; passaggio dal passè fino all'altezza del ginocchio, distensione nella direzione desiderata (avanti o laterale).

ENTRATA SPACCATA 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, penalità di p. -0.10 (facilitazione)

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

Partenza PPU (piedi-pari-uniti) o da assemblé

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

Verticali: di passaggio (salita e discesa gambe libere) **unita** tolleranza 10° dalla verticale, **con scambio** almeno una gamba alla verticale (tolleranza 10°), **pen. p.-0.10,p.-0.30 (insuff. Divaricata), con apertura saggitale.** Riconosciuta con bacino e prima gamba alla verticale (pen. p.-0.10, p.-0.30 insuff. Div.)

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

SERIE GINNICHE CON SALTU UGUALI, ATTENZIONE all'unione delle serie con salti uguali (il 2° elemento non ha VD) 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 rondata (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.

Cat. Uisp Mini Prima 4

Generalità

(TR – CL – PA)

Volteggio:

2 salti uguali o diff.
Vale il miglioreAltezza tappeti:
60/80cm a scelta
(all., jun., sen.)Rincorsa a vuoto p. 0,30
dal salto succ.

Max 3 rincorse
(anche con 2 salti nulli e
concessa la terza
rincorsa)

Parallele:

Esercizio su uno staggio
(la ginnasta non può
salire in appoggio allo
SS)2 elementi - 5 EC
(ENTRATA e USCITA
CODIFICATE)

BONUS: p.+0.40 (max)
se eseguiti tutti gli elem.
(max 2 elementi VD B)

ABBUONO: p.+0.50
EC entrata e EC uscita
codificate senza caduta

Trave:

5 elementi
(1acro, 1ginnico, 3scelta)
7 EC (USCITA COD.)Gli elementi ginnici
non sostituiscono
quelli acrobatici

BONUS: p.+0.40 (max)
se eseguiti tutti gli elem.
(max 2 elementi VD B)

GINNICI E ACROBATICI
OBBLIGATORIAMENTE

ABBUONO: p.+0.50
EC ENTRATA COD.

ARTISTICITA'

utilizzo limitato!
(pen. max -0.40)

Posizione/passaggio
laterale (anche senza
spostamento)

Contatto (una qualsiasi
parte del corpo,
coreografia oppure VD)

Corpo Libero:

7 elementi
(2acro, 2ginnici, 3scelta)
7 ECGli elementi ginnici
non sostituiscono quelli
acrobatici

BONUS: p. +0.40 max
se eseguiti tutti gli elem.
(max 2 elementi VD B)

GINNICI E ACROBATICI
OBBLIGATORIAMENTE

ABBUONO: p. +0.50
(una serie acro, max 1)

UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF	UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF
Solo elementi delle prime 2 colonne (VD A e VDB).	Scelta valida solo elementi <u>non presenti nel Cdp Uisp</u>
SOLO 1 ELEMENTO di valore superiore:	Gli elementi ginnici mantengono lo stesso valore del Cdp Fig
- Si assegna il Vd B all'elemento	Agli elementi acrobatici viene riconosciuto il VD max A p. 0.10
- 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 ALMENO 1 SALTO DA PUNTI 5.00 – 2 SALTII ESEGUITI con punteggio (salto nullo= no p.) (no CADUTA, no DECLASSAMENTO).

1 dei 2 salti è nullo=no abb.; 1 dei 2 salti è svalutato=ok abb. se il restante salto riporta Nota D 5.00; entrambi i salti sono svalutati=no abb.

P. 4,50 - VERTICALE CON REPULSIONE. Se la ginnasta arriva supina sui tappetoni senza aver eseguito la repulsione nella seconda parte del salto= Pen. p.-1,00 (declassamento) + pen. di esecuzione della prima fase del salto, appoggio e arrivo. Nessuna pen. per insuff. altezza, lunghezza e esplosività 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. 4,50 - RUOTA. Arrivo libero. Arrivo con simultanea posa dei piedi, si riconosce rondata con pen. di p. 1,00 per declassamento.

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 – RONDATA ARRIVO IN PEDANA + PENNELLO TESO. 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.

P. 5.00 – RIBALTATA. Penalità di allineamento, 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. **Penalità** – tabella falli volteggio (rif. pag. 13, 14,1 e 17 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.-0.30 p. -0.50) e fluidità (p. -0.10) per **evidente** pausa tra il primo ¼ di giro e il secondo ¼ Pausa eccessiva (+ di 2"), no EC

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 PUNTO PIU' BASSO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA. Penalità per ampiezza (p.-0.10;-0.30 + allineamento (p.-0.10, -0.30)

SLANCIO VD: PIEDI ALLO STAGGIO = VD A; ALL'ORIZZONTALE = VDB

SLANCIO EC: 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.

SLANCIO GAMBE DIVARICATE: si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe (pen. p.-0.10; p.-0.30)

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

Uscita: "POSA DEI PIEDI + PENNELLO" – ARRIVO TRA GLI STAGGI

NO PENALITA' PER CONTROROTAZIONE – NO PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO

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	CAPOVOLTA AVANTI
a) ARRIVO SEDUTO - Arrivo "libero" alla seduta (contatto del bacino – spalle staccate dalla trave > ok VD)	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 (conglietto) Partenza piedi uniti, spinta su 2 piedi. tolleranza fino a 30° dalla verticale (rif. 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 (developpè avanti) o in direzione laterale (developpè 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)

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

Partenza PPU (piedi-pari-uniti) o da assemblè

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

Salto ginnico di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD

Verticali: di passaggio (salita e discesa gambe libere) **unita** tolleranza 10° dalla verticale, **con scambio** almeno una gamba alla verticale (tolleranza 10°),

pen. p.-0.10, p.-0.30 (insuff. Divaricata), **con apertura saggitale.** Riconosciuta con bacino e prima gamba alla verticale (pen. p.-0.10, p.-0.30 insuff. Div.)

I salti di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD

Salto ginnico con apertura 135° **non** si possono ripetere con apertura 180° - Asssemblè interrompe la serie ginnica indiretta se eseguito prima del secondo elemento ginnico.

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". Il Pennello eseguito dopo rondata (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

TIC TAC: è CONSIDERATO ELEMENTO INDIETRO!

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

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

Cat. Uisp 1°**Generalità**

(TR – CL – PA)

Volteggio:2 salti uguali o diff.
Vale il miglioreAltezza tappeti:
60/80cm a scelta all. jun
80 cm seniorRincorsa a vuoto
p. 0,30 dal salto succ.
Max 3 rincorse
(anche con 2 salti nulli e
concessa la terza
rincorsa)**Parallele:**Esercizio su uno o due
staggi3 elementi - 5 EC
ENTRATA CODIFICATA**BONUS: p.+0.90** (max)
se eseguiti tutti gli elem.
(fino a 3 elementi con
VD B min, VD C max)**ABBUONO: p.+0.50**
EC entrata e EC uscita
codificate senza caduta**Trave:**6 elementi
(2acro, 2ginnici, 2 scelta)
7 EC
Gli elementi ginnici
non sostituiscono
quelli acrobatici**BONUS: p.+0.90** (max)
se eseguiti tutti gli elem.
(fino a 3 elementi con
VD B min, VD C max)**GINNICI E ACROBATICI
OBBLIGATORIAMENTE****ABBUONO: p.+0.50**
Serie Mista
(elementi sopra la trave,
oppure elemento acro in
entrata)**ARTISTICITA'**utilizzo limitato!
(pen. max p. 0.40)
Spostamento laterale
(minimo 2 passi)
Contatto (qualsiasi
parte del corpo,
coreografia oppure VD)**Corpo Libero:**9 el. (3acro, 3ginnici, 3
a scelta) - 7 EC
Gli elementi ginnici
non sostituiscono quelli
acrobatici**BONUS: p.+0.90** (max)
se eseguiti tutti gli elem.
(fino a 3 elementi con
VD B min, VD C max)**GINNICI E ACROBATICI
OBBLIGATORIAMENTE**

UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF	UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF
Solo elementi delle prime 3 colonne (VD A, VD B e VD C).	Scelta valida solo elementi <u>non presenti nel Cdp Uisp</u>
SOLO 1 ELEMENTO di valore superiore:	Gli elementi ginnici mantengono lo stesso valore del Cdp Fig
- Si assegna il VD C all'elemento	Agli elementi acrobatici viene riconosciuto il VD max A p. 0.10
- 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 2 SALTO DIFF. DA PUNTI 5.00 – 2 SALTII ESEGUITI con punteggio (salto nullo= no p.) (no CADUTA, no DECLASSAMENTO).****1 dei 2 salti è nullo = no abb.; 1 o 2 salti svalutati = no abb.; salti uguali = no abb.****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 allineamento, 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. 15,16 e 17 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) e fluidità (p. -0.10) per **evidente** pausa tra il primo ¼ di giro e il secondo ¼ Pausa eccessiva (+ di 2''), no EC**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 PUNTO PIU' BASSO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA.** Penalità per ampiezza (p.0.10; 0.30+allineamento p.0.10; 0.30)**SLANCIO VD:** PIEDI ALLO STAGGIO = VD A; ALL'ORIZZONTALE = VD B; A 45° dalla verticale = VD C;**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.**SLANCIO GAMBE DIVARICATE:** si deve vedere la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe (pen. p.-0.10; p.-0.30)**Presenza di slancio** (evidente) pen 0.50**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.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 – NO PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO**

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.

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 (develloppèè avanti) o in direzione laterale (develloppèè 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, 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 IN USCITA.** I salti ginnici elencati nel Cdp UISP come uscite, se già ripetuti all'interno dell'esercizio **non** hanno penalità di p. -0.30

Partenza PPU (piedi-pari-uniti) o da assemblé

Salti ginnici spinta 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

Verticali: di passaggio (salita e discesa gambe libere) **unita** tolleranza 10° dalla verticale, **con scambio** almeno una gamba alla verticale (tolleranza 10°), pen. p.-0.10, p.-0.30 (insuff. Divaricata), **con apertura saggitale.** Riconosciuta con bacino e prima gamba alla verticale (pen. p.-0.10, p.-0.30 insuff. Div.)I salti di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD - Salti ginnici con apertura 135° **non** si possono ripetere con apertura 180° -

Asssemblé 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 avanti e Verticale + Capovolta.** Si capovolta dietro alla verticale (anche a braccia piegate), **Si capovolta indietro (arrivo in accosciata min.) la discesa della capovolta indietro deve essere eseguita a gambe piegate (gambe tese=no EC)**

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 SALTII DI VALORE B (MINIMO)**

Cat. Uisp 2°**Generalità**

(TR – CL – PA)

Volteggio:

2 salti differenti.

Vale il migliore

Altezza tappeti:

all., jun

60/80cm (rialzo 20 cm)

senior

80 cm (rialzo 40 cm)

Rincorsa a vuoto

p. 0,30 dal salto succ.

Max 3 rincorse

(anche con 2 salti nulli e concessa la terza

rincorsa)

Parallele:

Esercizio su 2 staggi (la

ginnasta deve salire in

appoggio allo SS)

4 elementi cod. 6 EC

ENTRATA CODIFICATA**BONUS: p.+1.60** (max)

se eseguiti tutti gli elem.

(fino a 4 elementi con

VD B min, VD D max)

ABBUONO: p.+0.50

EC entrata e EC uscita

codificate senza caduta

Trave: (alta)

7 elementi ((2acro,

2ginnici, scelta) 7 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono

quelli acrobatici

BONUS: p.+1.60 (max)

se eseguiti tutti gli elem.

(fino a 4 elementi con

VD B min, VD D max)

GINNICI E ACRBATICI**OBBLIGATORIAMENTE****ABBUONO: p.+0.50**

Serie Ginnaia laterale

(solo salti spinta a 2pp,

la rotazione rende

l'elemento diff.)

ARTISTICITA'

pen. max p. -0.40)

Spostamento laterale,

coreografato (2 passi

min.) **Contatto** (2 parti

del corpo, coreografia

o VD)

Corpo Libero:

9 elementi (3acro,

3ginnici, 3 scelta) 7 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono quelli

acrobatici

BONUS: p.+1.60 (max)

se eseguiti tutti gli elem.

(fino a 4 elementi con

VD B min, VD D max)

GINNICI E ACRBATICI**OBBLIGATORIAMENTE****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

Scelta valida 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**ABBUONO: + 0,50 CON 1 SALTO DA PUNTI 5.00 – 2 SALTI ESEGUITI con punteggi (salto nullo= no p.) (no CADUTA, no DECLASSAMENTO).****1 dei 2 salti è nullo = no abb.; il salto partenza p. 5.00 è svalutato= no abb.; i salti sono uguali = no abb.****SE I SALTI SONO UGUALI, AI FINI DELLA CLASSIFICA ENTRA IL PUNTEGGIO DEL PRIMO SALTO ESEGUITO**

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 allineamento, 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/dietro (nella direzione opposta del salto):

la ginnasta scende dal rialzo verso la pedana/senza caduta (pen. esecuz. + under rotation p. 0.10)

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. 16 e 17 GUIDA per TECNICI E GIUDICI DI GARA)

OK collare di protezione ed il tappetino davanti alla pedana per tutti i salti, senza penalità.

½ GIRO SULLO STAGGIO è possibile utilizzarlo per il collegamento degli elementi = no penalità per elemento non caratteristicoSALITA ALLO SS IN CAPOVOLTA **VD B** = ASSOLVE EC DEL PASSAGGIO ALLO SS (pen. 0.10 max braccia piegate, 0.10 ampiezza oscillazione, 0.10 mancanza

di ritmo, penalità braccia e gambe divaricate)

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 PUNTO PIU' BASSO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA. Penalità per ampiezza (p.0.10; 0.30+allineamento p.0.10; 0.30)****SLANCIO VD:** PIEDI ALLO STAGGIO = VD A; ALL'ORIZZONTALE = VD B; A 45° dalla verticale = VD C; 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

USCITE: dall' appoggio oppure dalla sospensione allo SS. – e' POSSIBILE L'USCITA CAPOVOLTA TENUTA A GB TESE (VD A) dallo staggio superiore**Presa di slancio** (evidente) pen 0.50; **NESSUNA PENALITA' PER CONTROROTAZIONE – NO PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO****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 aggancia 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

(developpè avanti) o in direzione laterale (developpè 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, 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 ACRBATICI 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 IN USCITA. I salti ginnici elencati nel Cdp Uisp come uscite, se già ripetuti all'interno dell'esercizio **non** hanno penalità di p. -0.30

Partenza PPU (piedi-pari-uniti) o da assemblé

Salti ginnici spinta 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

CAPOVOLTA ALLA VERTICALE Tolleranza 10° dalla verticale. Partenza libera (anche da seduti, massima accosciata, in piedi...)**Verticali: di passaggio** (salita e discesa gambe libere) **unita** tolleranza 10° dalla verticale, **con scambio** almeno una gamba alla verticale (tolleranza 10°),pen. p.-0.10,p.-0.30 (insuff. Divaricata), **con apertura saggitale.** Riconosciuta con bacino e prima gamba alla verticale (pen. p.-0.10, p.-0.30 insuff. Div.)I salti di grande ampiezza sotto 135° vengono declassati di 1 VD - Salti ginnici con apertura 135° **non** si possono ripetere con apertura 180° - Assamblé

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 ACRBATICHE = No Capovolte e Verticale + Capovolta. Si capovolta dietro alla verticale**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 ARTISTICA'** utilizzo limitato! (pen. max p. 0.50)

Cat. Uisp 3°
Generalità

(TR – CL – PA)

Volteggio:

 2 salti, uguali o diff
 Vale il migliore

Altezza Tavola:

 (a scelta)
 da 1.10 a 1.25 mt

Altezza Cubo:

 all/jun (cm 80/100)
 Senior (cm 120)

Arrivo cm 20

 Linea d'arrivo sui
 tappeti parallela
 distante 1 mt

Rincorsa a vuoto

p. 0,30 dal salto succ.

Max 3 rincorse

 (anche con 2 salti nulli è
 concessa la 3°rincorsa)

Parallele:

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

Elementi (4+USCITA)

7 EC

**1 ELEMENTO DEL
 CDP UISP GAF (NO
 ENTRATE E USCITE)
 VD ASSEGNATO
 P.0.10 VDA**
ABBUONO: p.+0.50
 5 EC ASSOLTE

Trave: (alta)

 7 El. maggior VD +
 USCITA (3acro,3ginnici,
 2 a scelta) - 7 EC
 Gli el ginnici non
 sostituiscono quelli
 acrobatici

ABBUONO: p.+0.50
 Serie Mista (A+B min)

ARTISTICITA'

 utilizzo limitato!
 (pen. max p. 0.40)

Spostamento laterale,

 coreografato (2 passi
 min.) - **Contatto** (2
 parti del corpo,
 coreografia o VD)

Corpo Libero:

 7 El. maggior VD +
 USCITA (3acro,3ginnici,
 2 a scelta) - 7 EC
 Gli el ginnici non
 sostituiscono quelli
 acrobatici

ARTISTICITA'

 utilizzo limitato!
 (pen. max p. 0.50)

ABBUONO: p.+0.50
 Serie Mista (A+B min)

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) **USCITA OBBLIGATORIA**

 + **ABBUONO UISP (COLLEGAMENTO ESEGUITO SENZA CADUTE)**
UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC – L'ELEMENTO NON PUO' ESSERE RIPETUTO PER SODDISFARE UN'ALTRA EC
**ABBUONO: + 0,50 CON 2 SALTII DIFFERENTI DA PUNTI 5.00 – 2 SALTII ESEGUITI con punteggio (salto nullo= no p.) (no CADUTA, no DECLASSAMENTO).
 1 dei 2 salti è nullo = no abb.; 1 o entrambi i salti sono svalutati= no abb.; i salti sono uguali = no abb.**
VOLTEGGI VD P. 4.00 (RONDATA; RIBALTATA; RONDATA FLIC)
VOLTEGGI VD P. 5.00 (RONDATA FLIC – ROT 180° NELLA 2° FASE DI VOLO "BONGIOVANNI"; RONDATA 180°; RIBALTATA 180°; 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 allineamento, 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.
 VALUTAZIONE SALTO "BONGIOVANNI"= (Penalità per Rotazione sull'AL iniziata troppo presto sulla tavola, per esplosività, per allineamento,
 repulsione/tempo di reazione sulla tavola (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 / DINAMISMO

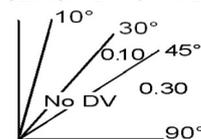
POSSIBILITA' DI UTILIZZARE IL COLLARE E IL TAPPETINO DAVANTI ALLA PEDANA IN TUTTI I SALTII, no PENALITA'

COLLARE OBBLIGATORIO NEI SALTII PROVENIENTI DALLA RONDATA

TAPPETINO FACOLTATIVO NEI SALTII PROVENIENTI DALLA RONDATA

ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'

(NO PENALITA' SE LA GINNASTA PASSA SOTTO LO STAGGIO DOPO IL SALUTO)

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

SLANCIO VD: SOLO ALLA VERTICALE (entro 10° dalla 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. **Penalità da CdP FIG**
CONSIDERARE PUNTO PIU' BASSO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA. Penalità per ampiezza (p.0.10; 0.30+allineamento p.0.10; 0.30)
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) Si penalizza l'esecuzione, ma NESSUNA PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO

Presa di slancio (evidente) pen 0.50; PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.10; NESSUNA PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO

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

ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'
ENTRATA E USCITA: anche dallo stesso capo della trave. E' possibile muovere il tappeto d'arrivo supplementare anche all'ultimo momento, no penalità

NESSUNA PENALITA' PER ENTRATA SENZA VD
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 MISTA: Elementi eseguiti entrambi sulla trave oppure con elemento acrobatico in entrata + ginnico sopra l'attrezzo

SERIE GINNICA: con salto di grande ampiezza (sopra 135°)– elementi eseguiti sulla trave (no in entrata e/o uscita)

SALTII 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)

SALTII GINNICI SPINTA 2 PP. (JUMP) In posizione laterale o trasversale sono UGUALI. Il salto eseguito in posizione laterale acquisisce 1 VD maggiore

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 + CAPOVOLTA = ASSEGNAZIONE DA CDP FIG (bacino sulla trave, spalle staccate)

CAPOVOLTA INDIETRO = PARTENZA LIBERA, APPOGGIO DELLE MANI SULLA TRAVE, ARRIVO SU UNO O DUE PIEDI
TIC TAC = elemento AVANTI
INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI
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)

ELEMENTI ACROBATICI: CON ARRIVO SU 1 O 2 PIEDI SONO DIFFERENTI

SERIE MISTA: ELEMENTI ACROBATICI ANCHE SENZA FASE DI VOLO

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

Cat. Uisp 4°**Generalità**

(TR – CL – PA)

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

h 125 cm

Arrivo cm 20

NOTA D:VALORE SALTI
+ PUNTEGGIO
AGGIUNTIVO P.2,00**Rincorsa a vuoto**

p. 0,30 dal salto succ.

Max 3 rincorse(anche con 2 salti nulli è
concessa la terza
rincorsa)**Parallele:****Esercizio su 2 staggi**

Elementi (5+USCITA)

7 EC

1 ELEMENTO DEL CDPUISP GAF (NO
ENTRATE E USCITE)
VD ASSEGNATO
P.0.10 VDA**ABBUONO: p.+0.50**

5 EC ASSOLTE

Trave: (alta)

Elementi (7+USCITA)

(3acro,3ginnici,2

scelta) - 7 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono

quelli acrobatici

ARTISTICITA'

da CDP FIG GAF

ABBUONO: p.+0.50

Serie Acro (B+B min.)

ABBUONO: p.+0.50

Serie Mista (A+B min.)

**Gli elementi acro B
con appoggio delle
mani e fase di volo si
possono ripetere per
gli abbuoni, no per le
EC****Corpo Libero:**

Elementi (7+USCITA)

(3acro, 3ginnici, 2 a

scelta) - 7 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono quelli

acrobatici

ARTISTICITA'

DA CDP FIG GAF

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)

UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC – L'ELEMENTO NON PUO' ESSERE RIPETUTO PER SODDISFARE UN'ALTRA EC

NO ABBUONO

VALORE SALTI CDP FIG GAF

VALORE SALTI CDP UISP GAF:

P. 2.60 (**BONGIOVANNI**) RONDATA FLIC CON ROT 180° NELLA 2° FASE DI VOLOP. 3.00 (**AMATO**) RONDATA FLIC CON ROT 360° NELLA 2° FASE DI VOLOAllineamento 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.)

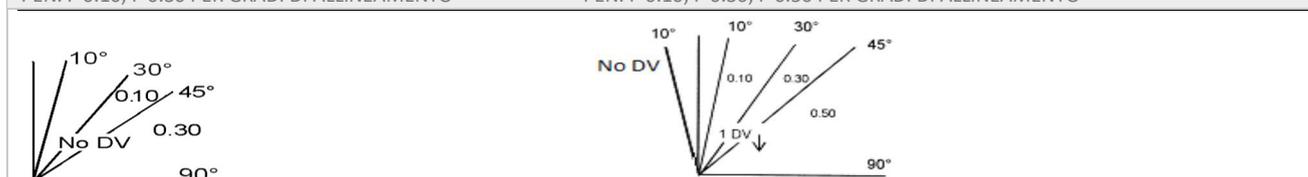
COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DALLA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA; Tappetino per le mani (facoltativo)

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 (no slancio in uscita, noslancio collegato all'elemento di uscita). Possibilità di Slancio eseguito anche singolarmente durante l'esercizio. **Penalità da CdP FIG****CONSIDERARE PUNTO PIU' BASSO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA. Penalità per ampiezza (p.0.10; 0.30+allineamento p.0.10; 0.30)****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

Preso di slancio (evidente) pen 0.50; PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.10; NESSUNA PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO

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

ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'**ENTRATA E USCITA:** anche dallo stesso capo della trave. E' possibile muovere il tappeto d'arrivo supplementare anche all'ultimo momento, no penalità**ENTRATA SENZA VD:** PEN. -0.10 (penalità di composizione)**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 ACROBATICA: SOLO CON ELEMENTI ACRO ESEGUITI SULLA TRAVE ANCHE SENZA FASE DI VOLO (NO ELEMENTO IN ENTRATA)**SERIE MISTA:** Elementi eseguiti entrambi sulla trave oppure con elemento acrobatico in entrata + ginnico sopra l'attrezzo**SERIE GINNICA: solo salti ginnici,** uno di grande ampiezza (sopra 135°) – elementi eseguiti sulla trave (no in entrata e/o uscita)**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)

SALTI GINNICI SPINTA 2 PP. (JUMP) In posizione laterale o trasversale sono UGUALI. Il salto eseguito in posizione laterale acquisisce 1 VD maggiore**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 associata, in piedi...)**CAPOVOLTE E VERTICALE + CAPOVOLTE = ASSEGNAZIONE DA CDP FIG** (bacino sulla trave, spalle staccate)**CAPOVOLTA INDIETRO = PARTENZA LIBERA, APPOGGIO DELLE MANI SULLA TRAVE, ARRIVO SU UNO O DUE PIEDI****TIC TAC = elemento AVANTI****EC = I ROTOLAMENTI CODIFICATI COME ACROBATICI SUL CDP FIG GAF ASSOLVONO LE EC****INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI****Contatto** (2parti 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 SPAZIO" (deve essere evidente)"OCCUPARE TEMPO" (deve essere coreografato).****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 P. + 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 P. + 0.50: con salti ginnici B + C (minimo)

Cat. Uisp 5°
Generalità

(TR – CL – PA)

Volteggio:

 2 salti uguali o diff.
Vale il migliore

Tavola:

h 125 cm

Arrivo cm 20

NOTA D:

 VALORE SALTI
+ PUNTEGGIO
AGGIUNTIVO P.2,00

Rincorsa a vuoto

p. 0,30 dal salto succ.

Max 3 rincorse

 (anche con 2 salti nulli è
concessa la terza
rincorsa)

Parallele:

Esercizio su 2 staggi

Elementi

(6+USCITA)

7 EC

**1 ELEMENTO DEL CDP
UISP GAF (NO
ENTRATE E USCITE)
VD ASSEGNATO
P.0.10 VDA**
ABBUONO: p.+0.50

5 EC ASSOLTE

Trave: (alta)

Elementi (7 + USCITA)

(3acro, 3ginnici, 2 a

scelta) - 7 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono

quelli acrobatici

ARTISTICITA'

da CDP FIG GAF

ABBUONO: p.+0.50

Serie Ginnica laterale

ABBUONO: p.+0.50

Serie Mista (1 el C min.)

**Gli elementi acro B
con appoggio delle
mani e fase di volo si
possono ripetere per
gli abbuoni, no per le
EC**
Corpo Libero:

Elementi (7+USCITA)

(3acro, 3ginnici, 2 a

scelta) - 7 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono quelli

acrobatici

ARTISTICITA'

DA CDP FIG GAF

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)

UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC – L'ELEMENTO NON PUO' ESSERE RIPETUTO PER SODDISFARE UN'ALTRA EC
NO ABBUONO

VALORE SALTI CDP FIG GAF

VALORE SALTI CDP UISP GAF:

P. 2.60 (BONGIOVANNI) RONDATA FLIC CON ROT 180° NELLA 2° FASE DI VOLO

P. 3.00 (AMATO) RONDATA FLIC CON ROT 360° NELLA 2° FASE DI VOLO

 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)

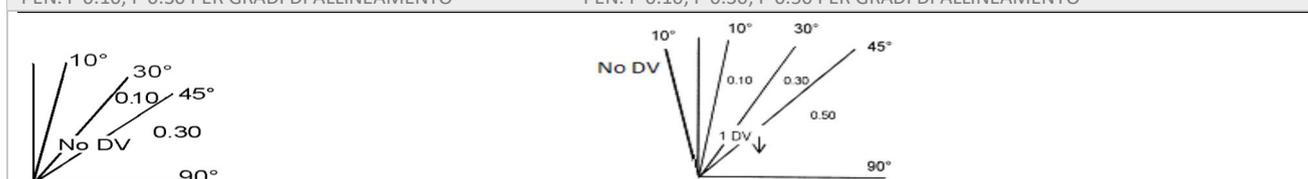
POSSIBILITA' DI UTILIZZARE IL COLLARE E IL TAPPETINO DAVANTI ALLA PEDANA IN TUTTI I SALTI

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

PEN. P 0.10; P 0.30 PER GRADI DI ALLINEAMENTO

ELEMENTI CIRCOLARI SENZA ROTAZIONE E CON VOLO DALLO SS ALLO SI

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. Penalità da CdP FIG GAF

CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA. Penalità per ampiezza (p.0.10; 0.30+allineamento p.0.10; 0.30)
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, la ginnasta perde la EC)
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. -0.10 / NESSUNA PENALITA' PER ELEMENTO NON CARATTERISTICO

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

ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'
ENTRATA E USCITA: anche dallo stesso capo della trave. E' possibile muovere il tappeto d'arrivo supplementare anche all'ultimo momento, no penalità

ENTRATA SENZA VD: PEN. -0.10 (penalità di composizione)

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 MISTA: Elementi eseguiti entrambi sulla trave oppure con elemento acrobatico in entrata + ginnico sopra l'attrezzo

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)

CAPOVOLTA INDIETRO = PARTENZA LIBERA, APPOGGIO DELLE MANI SULLA TRAVE, ARRIVO SU UNO O DUE PIEDI
TIC TAC = elemento AVANTI
INTERRUZIONE DI SERIE = EVIDENTE MOLLEGGIO, CARICAMENTO SULLE GAMBE/SBILANCIAMENTO IMPORTANTE/PASSI/ CADUTA TRA GLI ELEMENTI

Contatto (2parti 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 SPAZIO" (deve essere evidente)"OCCUPARE TEMPO" (deve essere coreografato).
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)

EC "SALTO CON AVV.MINIMO 180° SULL'A/L" deve essere eseguita all'interno della linea acro per il riconoscimento della EC.

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 demiplier 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)

Cat. Uisp 6^oD**Generalità**

(TR – CL – PA)

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

(anche con 2 salti nulli è concessa la terza rincorsa)

Parallele:

Esercizio su 2 staggi

Elementi

(5+USCITA)

4 EC

Es. Corto:

10.PT – 5/6 EL.

8 PT – 4 ELEMENTI

6 PT – 3 ELEMENTI

4 PT – 2 ELEMENTI

Trave: (alta)

Elementi (7+USCITA)

(3acro, 3ginnici, 2 a

scelta) – 5 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono
quelli acrobatici**ARTISTICITA'**

da CDP FIG GAF

Gli elementi acro B con appoggio delle mani e fase di volo si possono ripetere per gli abbuoni e BS, no per le EC

Corpo Libero:

Elementi (7+USCITA)

(3acro, 3ginnici, 2 a

scelta)

5 EC

Gli elementi ginnici

non sostituiscono quelli acrobatici

ARTISTICITA'

da CDP FIG GAF

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)

+ BONUS SERIE (TRAVE) + 0.10 (SENZA CADUTA)

UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC – L'ELEMENTO NON PUO' ESSERE RIPETUTO PER SODDISFARE UN'ALTRA EC

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.)

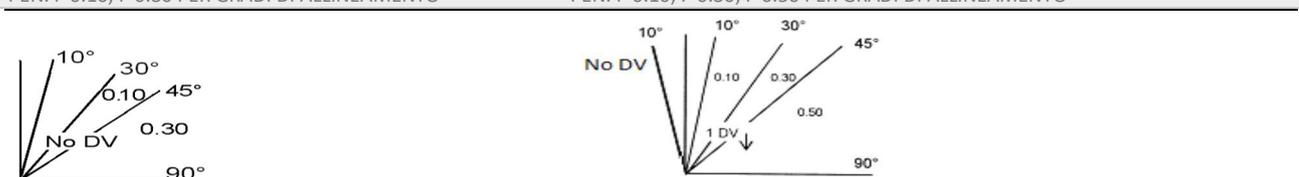
COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DALLA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA; Tappetino per le mani (facoltativo)

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, SLANCIO O PASSAGGIO ALLA VERTICALE (no ENTRATA): TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE. Penalità da Cdp FIG GAF****CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA Penalità per ampiezza (p.0.10; 0.30+allineamento p.0.10; 0.30)****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, la ginnasta perde la EC)

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

Preso di slancio (evidente) pen 0.50; PENALITA' PER CONTROROTAZIONE p. -0.50 / Nessun' altra penalità di esecuzione**PENALITA' PER MOVIMENTO NON CARATTERISTICO P. -0.50****ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'****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**EC ELEMENTI ACRO IN DIFF. DIREZIONE:** CON ELEMENTI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE – elementi acro anche senza fase di volo.

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 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

USCITA Ultima LINEA ACROBATICA CHE CONTA. L'Elemento (salto) con VD più alto viene CONTEGGIATO COME USCITA**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)

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

BODY SHAPE (SALTI GINNICI E GIRI) P.-0.10, P.-0.30, P. -0.50 (+PEN. ALTEZZA P.0.10/0.30, PRECISIONE P.0.10, ARRIVO P.0.10/0.30/0.50**SERIE GINNICA: (SOLO SALTI GINNICI)** SALTI LEAP O HOP (SPINTA A 1 PIEDE)

SALTI GINNICI AD ANELLO (RICONOSCIMENTO):

- PIEDE DELLA GAMBA DIETRO ALMENO A LIVELLO DELLA CORONA DELLA TESTA
- SCHIENA ARCATA E TESTA RECLINATA
- DIVARICATA DELLE GAMBE 180°
- GAMBA DIETRO FLESSA 135

Cat. Uisp 6°C**Generalità**

(TR – CL – PA)

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

Elementi
(7+USCITA)

4 EC

Es. Corto:7 o più el. No penalità
5-6 elementi – 4.00 p.
3-4 elementi – 6.00p.
1-2 elementi – 8.00 p.**Trave: (alta)**

Elementi: 7+USCITA

(3acro, 3ginnici, 2 a scelta)

5 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

ARTISTICITA'

da CDP FIG GAF

Gli elementi acro B con appoggio delle mani e fase di volo si possono ripetere per gli abbuoni e BS, no per le EC

Corpo Libero:

Elementi (7+USCITA)

(3acro, 3ginnici, 2 a scelta) - 5 EC

Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici

ARTISTICITA'

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 DA CDP (COLLEGAMENTO ESEGUITO SENZA CADUTE)

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

+ BONUS SERIE (TRAVE) + 0.10 (SENZA CADUTA)

UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC – L'ELEMENTO NON PUO' ESSERE RIPETUTO PER SODDISFARE UN'ALTRA EC

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 inferiori a 45° vengono considerato ribaltata.

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

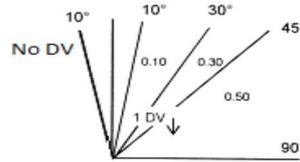
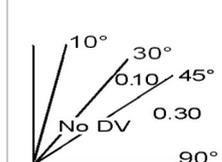
COLLARE OBBLIGATORIO PER SALTI PRESI DALLA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA; Tappetino per le mani (facoltativo)

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 IN VERTICALE: NO IN ENTRATA TOLLERANZA 10° DALLA VERTICALE PER IL RICONOSCIMENTO. Penalità da CDP FIG GAF****CONSIDERARE ALLINEAMENTO DEL CORPO PER VALUTARE I GRADI DI AMPIEZZA Penalità per ampiezza (p.0.10; 0.30+allineamento p.0.10; 0.30)****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

SALTA ALLO STAGGIO SUPERIORE CON VOLO (no kippe, la ginnasta perde la EC)**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**PENALITA' PER MOVIMENTO NON CARATTERISTICO P. -0.50****ENTRATA AL PRIMO TENTATIVO PER NON AVERE PENALITA'****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**EC ELEMENTI ACRO IN DIFF. DIREZIONE:** CON ELEMENTI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE – elementi acro anche senza fase di volo.

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:** 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. ENJAMBE 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 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

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)

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.**BODY SHAPE (SALTI GINNICI E GIRI)** P.-0.10, P.-0.30, P. -0.50 (+PEN. ALTEZZA P.0.10/0.30, PRECISIONE P.0.10, ARRIVO P.0.10/0.30/0.50)**SERIE GINNICA: (SOLO SALTI GINNICI)** SALTI LEAP O HOP (SPINTA A 1 PIEDE)**SALTI GINNICI AD ANELLO (RICONOSCIMENTO):**

- PIEDE DELLA GAMBA DIETRO ALMENO A LIVELLO DELLA CORONA DELLA TESTA
- SCHIENA ARCATA E TESTA RECLINATA
- DIVARICATA DELLE GAMBE 180°
- GAMBA DIETRO FLESSA 135

Cat. Uisp 6° A/B Generalità (TR – CL – PA)	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) BONUS SERIE (TRAVE) + 0.10 (SENZA CADUTA)
Volteggio: <i>esecuzione di 1 solo salto</i> Tavola: h 125 cm Arrivo cm 20 <i>Rincorsa a vuoto</i> p. 1.00 dal salto succ. Max 2 rincorse	<p>UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA EC – L'ELEMENTO NON PUO' ESSERE RIPETUTO PER SODDISFARE UN'ALTRA EC</p> <p>VALORE DEI SALTI DA CDP FIG GAF AGGIORNATO.</p> <p>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.</p> <p>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)</p>	
Parallele: <i>Esercizio su 2 staggi</i> Elementi (7+USCITA) 4 EC	<p>Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D p. 2.00</p> <p>1 – Volo dallo SS allo SI p. 0.50 2 – Volo con ripresa dello stesso staggio p. 0.50 3 – Prese differenti (<i>esclusi slanci in verticale, entrata e uscita</i>) p. 0.50 4 – Elemento senza volo con rotazione min. di 360° (<i>no entrata</i>) p. 0.50</p> <p>Es. Corto: 7 o più el. No penalità 5-6 elementi – 4.00 p. 3-4 elementi – 6.00p. 1-2 elementi – 8.00 p.</p>	
Trave: (alta) Elementi: 7+USCITA (3acro, 3ginnici, 2 a scelta) 4 EC Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici CHEK LIST ARTISTICITA' utilizzo da CDP FIG GAF	<p>Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D p. 2.00</p> <p>1 – Un collegamento di almeno due elementi ginnici differenti, di cui 1 salto (tranne gli hop) con divaricata di 180° (<i>sagittale o laterale</i>) 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 (<i>gli elementi possono essere uguali</i>) p. 0.50 4 – Elementi acro in differente direzione (<i>avanti/laterale e dietro</i>) 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</p> <p>Nota: – Le EC 1,2 (<i>piroette</i>), 3 & 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</p>	
Corpo Libero: Elementi: 7+USCITA (3acro, 3ginnici, 2 a scelta) 5 EC Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici CHEK LIST ARTISTICITA' utilizzo da CDP FIG GAF	<p>Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D p. 2.00</p> <p>1) Un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti (codificati) con spinta su un piede (leaps o hops), collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° (<i>sagittale o frontale</i>) o in posizione carpiata divaricata p.0,50 - (<i>L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido.</i>) 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).</p> <p>2) Salto con avvitemento (min. 360°) sull'AL p.0.50 3) Doppio Salto sull'AT p.0.50 4) Salto dietro & avanti (<i>no elem.senza mani con spinta su 1 piede</i>) eseguito nella stessa o in una differente linea acrobatica p.0.50</p> <p>Nota: Le EC 2, 3 e 4 devono essere soddisfatte in linee acrobatiche</p>	