

NORME GENERALI SPECIFICHE PROGRAMMI GAF DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO

(Il quadriennio del settore comincia con l'entrata in vigore dei nuovi programmi tecnici)

Durante il quadriennio una ginnasta non può retrocedere di Categoria.

NELLA FASE 1 DEL CAMPIONATO ogni Società è responsabile della corretta iscrizione alle gare di qualsiasi livello seguendo le normative UISP e quelle relative all'ingresso delle ginnaste FGI nella UISP.

ORGANIZZAZIONE GARE - INFO UTILI PER ORGANIZZAZIONE DELLE GARE

Minimo 15 giorni prima dell'evento agonistico verrà messo sul sito www.uisp.it/leginnastiche la circolare organizzativa e logistica della gara.

Sulla circolare verranno comunicate le notizie a carattere logistico, come il percorso ottimale o una cartina.

Minimo 5 giorni prima della competizione verranno pubblicati gli orari di gara. L'ordine di gara viene fatto a sorteggio, comunque facendo in modo che ci sia sempre una distribuzione regionale delle società partecipanti.

L'impianto di gara deve essere conforme alle norme tecniche e di sicurezza della Federazione Internazionale di Ginnastica cui ci riferiamo. Oltre agli attrezzi omologati messi a disposizione dagli organizzatori, occorre che sia messo a disposizione:

- Un impianto di amplificazione con 2 lettori CD ed MP3, con ingresso chiavetta USB con persona addetta
- Un impianto di computer con stampante
- Pani di magnesina, cronometri, un gong, fettuccia metrica, la paletta per il via al volteggio
- Una saletta per la riunione di giuria
- Tavolini e sedie per le giurie, nonché blocchetti, penne e calcolatrici
- Per quanto non riportato sul presente documento, si fa riferimento al Regolamento Tecnico e Verbali di Gara aggiornati.

- **ASSISTENZA SANITARIA.** La società che organizza la gara deve fare riferimento al Regolamento Nazionale nella parte relativa all'organizzazione gare.

1. SPECIFICHE PROGRAMMI TECNICI

- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla UISP. Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento al Codice UISP GAF oppure al Codice Internazionale dei Punteggi FIG GAF 2022/2024 con le successive variazioni.
- **ATTREZZATURA:** Per la Finale del Campionato Uisp (Fase – 2) sono previsti attrezzatura e tappetatura di altezza regolamentare da Cdp FIG GAF. Nelle competizioni di Fase-1 si potrà utilizzare una tappetatura anche simile, ma che garantisca in ogni modo la sicurezza degli atleti.

Volteggio (tavola)

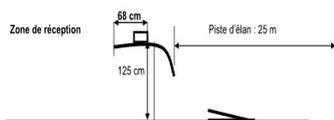
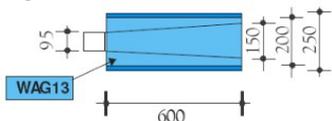


Tavola : altezza da cm 110 a cm 125, misurata dal suolo (± 1 cm)
 Corsia rincorsa : 25 m. - Tappetatura 600 cm x 250 cm x 20 cm (± 1 cm)
 Tappeti di arrivo: 600 cm x 200 - 250 cm x 10 cm (± 1 cm)
 Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo.
 Il suo utilizzo è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

Corridoio d'arrivo:

- Larghezza corridoio di arrivo dall'inizio della tavola 95 cm
- Larghezza del corridoio alla fine della tappetatura d'arrivo 150



La demarcazione del corridoio deve essere fatta prima del riscaldamento all'attrezzo

Volteggio (tappeti e cubone)

Tappeti: altezza 40 – 60 - 80 cm

Cubone : altezza 80cm – 100cm – 120cm misurata dal suolo (± 1 cm)

Corsia rincorsa : 25 m. - Tappetatura 600cm x 250 cm x 20 cm (± 1 cm)

Tappeti supplementari: 5 – 20 40 cm – (anche tappeto tipo “sarneige”)

Tappeti di arrivo: 600 cm x 200 - 250 cm x 10 cm (± 1 cm)

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo.
 Il suo utilizzo è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

Sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone/tavola distante 1 m.

ARRIVO DENTRO LA LINEA = P. - 0,50

ARRIVO SOPRA LA LINEA = P. - 0,30

ARRIVO APPENA FUORI LA LINEA = P. - 0,10

Trampolino

Rincorsa con o senza panca

Il trampolino è posto con altezza bordo sup. Cm 50 con una tolleranza \pm di cm 5, può essere inclinato o piatto.

I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un Massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 6 metri.

Trave

Bassa: h 50 cm da terra (non è ammessa la trave di legno.)

Tappetatura: materassini “tipo Sarneige” alti 5/10 cm per tutta la lunghezza posti sotto la trave oppure trave posta sopra di essi oppure posta su una striscia di moquette di almeno 1 cm di altezza.

Tappeti d'arrivo: ai 2 lati altezza 5/10 cm larghezza 200cm x 300 cm.

Alta: h 125 cm a partire dal suolo (\pm 1 cm) Tappeti altezza 20 cm (\pm 1 cm)

Tappeti di arrivo: 400 cm x 200 cm x 10 cm (\pm 1 cm).

Entrata e uscita: 300 cm ad una estremità, 500 cm all'altra estremità.

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in Seconda categoria ed è obbligatorio dalla 3°cat.

WAG 2
poutre
beam
Balken

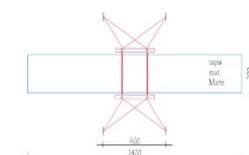
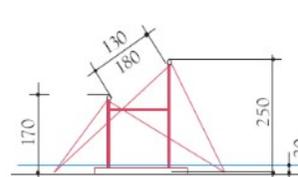


Parallele asimmetriche

Staggio alto: 255 cm da terra (\pm 1 cm FIG)

Staggio basso : 175 cm da terra (\pm 1 cm FIG)

Distanza diagonale : minima 130 cm a 180 cm (\pm 1 cm FIG) - L'altezza si misura in diagonale.

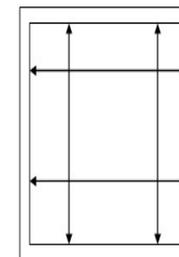


Tappeti di arrivo: 1400cm X200cm X 20 cm X 10 cm (\pm 1 cm)

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo.

Il suo utilizzo è consigliato in Seconda cat. ed è obbligatorio dalla Terza cat. in poi.

Corpo libero



- Diagonale oppure linea lunga 16 metri

- Tavolato di 12 x 12

SPECIFICHE TECNICHE

SEZIONE 9 — Direttive Tecniche

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con la tecnica specifica richiesta.
Tutte le indicazioni per il completamento degli angoli degli elementi e le posizioni del corpo sono approssimative e sono da intendersi come linea guida.

9.1 TUTTI GLI ATTREZZI

Posizioni del corpo

Raccolto

- angolo delle anche e delle ginocchia nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°



Carpiato

- angolo delle anche nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°



Teso

- tutte le parti del corpo allineate



9.1.1 Riconoscimento degli elementi

a) Teso

- La posizione tesa deve essere mantenuta per la maggior parte della rotazione in:
 - salti singoli
 - doppi salti al CL e in uscita dalle PA
 - salti al Volteggio

- Se NON è riconoscibile la posizione tesa, il salto è considerato carpiato
 - negli elementi senza avvitamento a PA, TR, CL

- Nei salti al Volteggio senza avvitamento è concessa una leggera chiusura dell'angolo delle anche (fino a 30°).

Riconoscimento delle posizioni del corpo nei salti singoli e doppi senza avvitamento sull'AL

Salto carpiato diventa raccolto

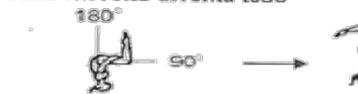


Giuria D

Se nel salto carpiato l'angolo delle ginocchia è inferiore a 135°

- si assegna il salto raccolto

Salto raccolto diventa teso

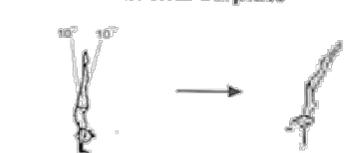


Giuria D

Angolo delle anche aperto (180°)

- si assegna il salto teso

Salto teso diventa carpiato



Giuria D

Posizione carpiata delle anche = si assegna il salto carpiato

Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata

9.1.2 Arrivo dai salti singoli con Avvitamento

- a) Gli elementi con avvitamento eseguiti
- come entrate e uscite da Parallele e Trave
 - durante l'esercizio a Trave e Corpo Libero
 - in tutti gli arrivi al Volteggio

devono essere completati esattamente o sarà riconosciuto un altro elemento del CdP

Nota: La posizione del piede avanti è decisiva per l'attribuzione del valore di difficoltà

b) Per rotazione inferiore *:

- 3 avv. diventano 2½ avv.
- 2½ avv. diventano 2 avv.
- 2 avv. diventano 1½ avv.
- 1½ avv. diventa 1 avv.

* CL: Quando un salto con avvitamento è collegato direttamente ad un altro salto e nel 1° salto l'avvitamento non è completato esattamente (ma la ginnasta è in grado di continuare con un elemento successivo) il 1° elemento NON viene svalutato.

9.1.3 Cadute negli arrivi

- a) Arrivo con precedenza dei piedi – VD assegnato
- b) Non arrivare prima con i piedi – VD NON assegnato

9.2 TRAVE ED ESERCIZIO AL CORPO LIBERO

9.2.1 Nell'assegnazione del VD, i giri su una gamba hanno un incremento graduale di:

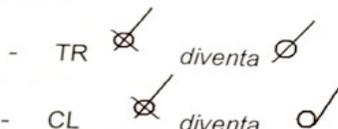
- 180° alla Trave
- 360° al Corpo Libero
- Il giro deve essere completato esattamente o si assegna un altro elemento del CdP
- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento del CdP.

Considerazioni sui giri:

- devono essere eseguiti sugli avampiedi
- devono avere una forma chiara e ben definita dall'inizio alla fine
- la gamba d'appoggio, tesa o piegata (come scelta coreografica), non cambia il valore della difficoltà
- per i giri su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro
- se la gamba libera non è nella posizione prescritta, si attribuirà un altro elemento dal CdP.

a) Rotazione incompleta sulla gamba d'appoggio

Esempio:



9.2.2 Nell'assegnazione del VD, i salti ginnici con giro hanno un incremento graduale:

- di 180° alla Trave e al CL (elementi con gambe in posizione sagittale, carpiata-divaricata e ad anello)
- di 360° al CL

Sono consentite le varie tecniche dei salti ginnici con 360° di giro e più; la posizione carpiata, raccolta, divaricata può essere assunta all'inizio, durante o alla fine del giro (a meno che non ci sia una richiesta specifica per l'elemento).

Nei salti ginnici con 1/2 giro (180°) la posizione prescritta deve essere raggiunta all'inizio OPPURE alla fine del giro

Se mancano più di 30° al completamento della rotazione si riconosce un altro elemento del CdP.

La posizione delle spalle e delle anche è decisiva

Esempi:

- TR/CL diventa
- CL diventa
- CL diventa
- TR diventa
- 1/4 di giro in più non rende l'elemento differente

Definizioni:

Leap: spinta su 1 piede e arrivo sull'altro o su 2 piedi

Hop: spinta su 1 piede e arrivo sullo stesso o su 2 piedi (non è richiesta la divaricata delle gambe a 180°)

Jump: spinta su 2 piedi e arrivo su 1 o 2 piedi

Nota: - La divaricata dei jump e dei leap è richiesta a 180°

9.2.3 ESIGENZE PER LA DIVARICATA

Per ampiezza insufficiente della divaricata nei salti ginnici (*leap, jump*) e nelle piroette:



Divaricata insufficiente

- > 0° - 20° fallo piccolo
- > 20° - 45° fallo medio
- > 45° un altro elemento dal CdP o no VD

9.3 ESIGENZE PER SPECIFICI ELEMENTI GINNICI

Scale (“bilancia”, 4.102)



Esigenza:

- divaricata 180°

Giuria D

- < 180° - No VD

Esempi di giri con una specifica posizione delle gambe:



Esigenza:

- gamba libera avanti o dietro all'orizzontale per tutto il giro

Giuria D

- gamba libera sotto l'orizzontale – si assegna un altro elemento del CdP

Salto raccolto con/senza giro



Esigenze:

- angolo delle anche meno di 90°
- ginocchia sopra l'orizzontale

Giuria D

- angolo anche/ginocchia >135° = No VD o altro VD

Giuria E

- ginocchia all'orizzontale – fallo piccolo
- ginocchia sotto l'orizzont. – fallo medio

Salto del cosacco con/senza giro



Esigenze:

- angolo delle anche meno di 90°
- gamba tesa sopra l'orizzontale

Giuria D

- angolo delle anche > 135° = No VD o altro VD

Giuria E

- gamba tesa all'orizz. – fallo piccolo
- gamba tesa sotto l'orizz. – fallo medio

Salto del gatto con/senza giro



Esigenze:

- alternanza delle gambe
- ginocchia sopra l'orizzontale
- valutare la posizione del ginocchio più basso

Giuria D

- angolo anche/gin > 135° = No VD o altro VD
- non alternare le gambe = salto raccolto

Giuria E

- una o entr.le gambe all'oriz. – fallo piccolo
- una o entr. le gambe sotto l'oriz. – fallo medio

Salto carp. divar. con/senza giro



Esigenza:

- entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale

Giuria D

- angolo delle anche > 135° - No VD o altro VD

Giuria E

- posizione scorretta delle gambe (*non parallele*) – fallo piccolo
- gambe all'orizzontale - fallo piccolo
- gambe sotto l'orizzontale – fallo medio

Salto ad anello



Esigenze:

- arco dorsale e rovesciam. del capo
- divaricata 180° delle gambe in posiz. diagonale
- piede dietro alla sommità della testa

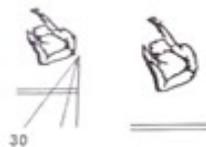
Giuria D

- mancanza di arco & rovesciamento del capo - enjambée sul posto o sissone
- piede dietro sotto la sommità del capo - enjambée sul posto o sissone
- mancanza di divaricata sagittale - No VD

Giuria E

- arco insufficiente - fallo piccolo
- piede dietro all'altezza della testa – fallo piccolo
- piede dietro all'altezza delle spalle – fallo medio

Salto del Montone



Esigenze:

- posizione ad arco e rovesciamento del capo con i piedi alla sommità della testa
- estensione delle anche

Giuria D

- mancanza di arco & rovesciamento del capo - No VD
- piedi sotto l'altezza delle spalle - No VD

Giuria E

- arco insufficiente - fallo piccolo
- piedi all'altezza della testa o sotto - fallo piccolo
- insuff. estensione delle anche - fallo piccolo
- insuff. flessione delle gambe ($\geq 90^\circ$) - fallo piccolo

Yang Bo



Esigenze:

- ampio arco dorsale, rovesciamento del capo
- iperdivaricata delle gambe con gamba av. min. all'orizzontale

Giuria D

- mancanza di arco & rovesciamento del capo = enjambée sul posto o sissone
- gamba avanti sotto l'orizzontale = salto ad anello

Giuria E

- posizione arcata insufficiente – fallo piccolo
- no iperdiv. ma entram. le gambe all'oriz. - fallo piccolo

Enjambée Cambio



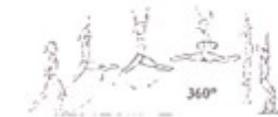
Esigenze:

- slancio della gamba libera min. a 45°
- slancio della gamba libera tesa

Giuria E

- slancio della gamba libera meno di 45° - fallo piccolo
- gamba libera flessa - fallo piccolo/medio

Enjambée Cambio con giro ($\overset{\curvearrowright}{Z}$ $\overset{\curvearrowleft}{Z}$) e Johnson con giro ($Z\overset{\curvearrowright}{A}$ $Z\overset{\curvearrowleft}{A}$)



Esigenze:

- slancio della gamba libera min. a 45°
- slancio della gamba libera tesa
- chiara divaricata sagittale OPPURE
- chiara divaricata frontale/divaricata carpiata

Giuria D

- giro incompleto in $\overset{\curvearrowright}{Z}$ diventa Z
- giro incompleto in $Z\overset{\curvearrowright}{A}$ diventa ZA
- giro incompleto in $\overset{\curvearrowleft}{Z}$ diventa $\overset{\curvearrowright}{Z}$
- giro incompleto in $Z\overset{\curvearrowleft}{A}$ diventa $Z\overset{\curvearrowright}{A}$

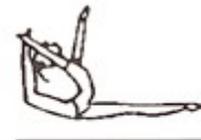
Giuria E

- slancio della gamba libera a meno di 45° - fallo piccolo
- gamba libera flessa - fallo piccolo/medio

Enj.ad anello/Enj.cambio ad anello/Enj. sul posto ad anello (con/senza giro)

Esigenze:

- Arco dorsale & testa reclinata
- Gambe divaricate a 180°
- Gamba av. all'orizzontale, gamba di. flessa (135°) e piede dietro alla sommità della testa
- Il giro deve essere eseguito dopo aver assunto la posizione ad anello



Giuria D

- non arcare & non flettere la testa indietro = enjambée/enjambée cambio/enjambée sul posto
- Piede dietro sotto la sommità del capo = enjambée/enjambée cambio/enjambée sul posto
- scorretto tempismo nel giro = enjambée/enjambée cambio/enjambée sul posto con giro

Giuria E

- arco insufficiente - fallo piccolo
- gamba avanti sotto l'orizzontale – fallo piccolo
- gamba avanti sotto l'orizzont. (appross. 45°) - fallo medio
- piede dietro all'alt. della testa - fallo piccolo
- piede dietro all'alt. delle spalle – fallo medio
- Gamba dietro tesa – fallo piccolo

La deviazione dall'esecuzione tecnica ideale incorrerà in una penalità piccola, media o grande (Body shape).

La penalità per la posizione del corpo (Body Shape) comprende:

- divaricata insufficiente
- gambe flesse
- piedi non in estensione
- gambe aperte
- penalità per la posizione del corpo in elementi specifici (elencati nel 9.3)
- antestetica posizione del corpo o deviazione tecnica dall'esecuzione perfetta degli elementi

NOTE: Una piccola deviazione dall'esecuzione ideale sarà penalizzata 0.10.
Una deviazione media dall'esecuzione ideale sarà penalizzata 0.30
Una grande deviazione dall'esecuzione ideale subirà una penalità di 0.50 (come da sezione 8.3)

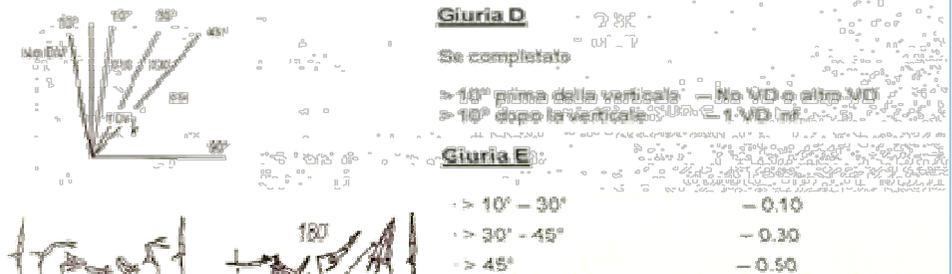
9.4 PARALLELE ASIMMETRICHE

- La verticale si considera raggiunta quando tutte le parti del corpo sono allineate in verticale.

9.4.1 Stancio in verticale

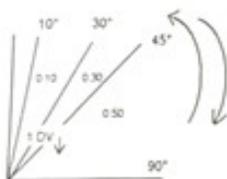
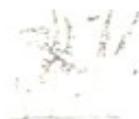


9.4.2 Elementi circolari alla verticale senza rotazione ed elementi con volo dallo SS alla verticale sullo S!



9.4.3 Swing – elementi con giro che:

- non raggiungono la verticale
- non oltrepassano la linea della verticale
- dopo il giro continuano il movimento nella direzione opposta



Giuria D

- Se l'elemento è completato
- entro 10° dalla verticale = VD assegnato (vedi 9.4.4)
 - > 10° prima della verticale = 1 VD inferiore rispetto al movimento circolare con giro alla verticale

Giuria E

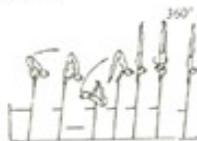
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



Elementi Swing con 1/2 (180°) giro:

Tutte le parti del corpo devono raggiungere l'orizzontale per ottenere il VD, altrimenti non sarà assegnato alcun VD (oscillazione a vuoto).

9.4.4 Elementi circolari con giri alla verticale e slanci con giri alla verticale

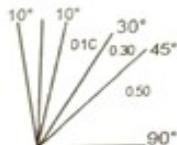


Giuria D

- Se l'elemento è completato
- nei 10° dalla verticale (da entrambi i lati) = VD assegnato

Giuria E

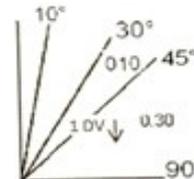
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



Se lo stesso elemento viene eseguito come swing e come elemento circolare con giro, esso sarà conteggiato una sola volta in ordine cronologico.

9.4.5 ESIGENZE PER ALCUNI ELEMENTI SELEZIONATI ALLE PA

“Adler” $\overline{6V}$ (5.501)



Giuria D

- Se l'elemento è completato:
- nei 30° dalla verticale - VD assegnato
 - > 30° - 1 VD inferiore

Giuria E

- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30

Le penalità di esecuzione per falli di tenuta del corpo devono essere sommate alle penalità assegnate per ampiezza degli elementi.

ATTREZZI



VOLTEGGIO

Ogni salto ha un valore stabilito in base alla categoria ed in base alla difficoltà. Il suo valore è dichiarato nel programma UISP GAF 2022 2024 agg. (per i salti dalla Mini 3 fino alla Terza Categoria). Tutti i salti (ad eccezione del salto avanti e quelli di matrice ginnica) devono essere eseguiti con l'appoggio delle 2 mani sul tappetone, cubone o sulla tavola- **APPOGGIO DI UNA SOLA MANO (fase di repulsione) P. – 2.00**

L'arrivo sulla pedana può essere fatto con la rincorsa ed il presalto oppure con un elemento preparatorio (rondata). La valutazione del salto inizia con la battuta in pedana. La ginnasta può, a seconda della categoria, effettuare uno oppure due volteggi fra quelli indicati. I salti possono essere uguali o differenti sempre a seconda della categoria. La ginnasta o l'allenatore devono dichiarare al giudice, anche oralmente, quale salto la ginnasta vuole effettuare. La rincorsa massima è di 25 metri (PIU' DI 25 MT DI RINCORSA **nessuna penalità**) e la distanza della rincorsa è individuale. Dopo aver ricevuto il segnale dalla giuria, la ginnasta esegue il primo salto e torna al posto di partenza. Dopo la valutazione del primo volteggio, la ginnasta deve essere pronta per iniziare il secondo salto.

RINCORSA

Sono concesse 2 (nel caso di un salto solo) 3 rincorse (nel caso di due salti) se la ginnasta non ha toccato la pedana e/o l'attrezzo.

Se la ginnasta tocca la pedana con i piedi o l' attrezzo il volteggio è valutato come nullo e la ginnasta può effettuare ancora due rincorse, ma un solo salto.

Rincorsa = la ginnasta deve aver iniziato a correre, un solo passo non è una rincorsa. Fino alla 5° cat. - RINCORSA A VUOTO- penalità' p. 0,30 (in 6° cat. pen. p. 1,00) e può ripetere il salto.

La giuria D detrarrà la penalità per rincorsa a vuoto dal punteggio finale del salto eseguito dopo la rincorsa a vuoto. Il giudice di linea conterà il numero delle rincorse.

INVALIDITA' DEL SALTO:

Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana con i piedi, la tavola o i materassoni (cubone)

Non toccare la tavola, i materassoni/il cubone durante il salto

Durante il salto: aiuto dell'allenatore - utilizzo non corretto della protezione della pedana– toccare con la testa la tavola, i materassoni/cubone - arrivare senza precedenza dei piedi

Per la UISP è' possibile utilizzare la protezione della pedana ed il tappetino davanti alla pedana, in tutti i salti effettuati sui tappetoni, cubone o sulla tavola.

Per i volteggi di tipo Yourchenko è obbligatoria la protezione intorno alla pedana, pena annullamento del salto.

TAPPETTATURA:

Altezza Tappetoni categorie: Mini Prima 3 CIRCUITO A: ALL./JUN. h. 40 cm, SEN. h.40/h.60 cm (a scelta)

Mini Prima 4: ALL./JUN./SEN. h.60 cm/h. 80 cm (a scelta)

Prima: ALL./JUN- h.60 cm/h. 80 cm (a scelta), SENIORES h. 80 cm

Seconda: ALL./JUN. h. 60/h. 80 (a scelta) + TAPPETO SOVRAPPOSTO per ARRIVO in rialzo h. 20 cm. SEN. h80 cm + TAPPETO per ARRIVO in rialzo h 40 cm

Altezza Cubone categorie: Terza: ALLIEVE/JUNIORES h. cm 80/100; SENIOR h cm 120 (tappeti di arrivo h. cm 20)

Altezza Tavola categorie: Terza: ALL./JUN./SEN. h da cm 110 a cm 125; Quarta, Quinta, Sesta: h. m 1,25 + tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF agg

Nelle categorie dove è previsto l'uso della tavola, devono essere segnati i “canali” di arrivo e la zona di arrivo come da C.d.P. FIG GAF AGGIORNATO

TECNICA DI ESECUZIONE

Criteri generali per una buona esecuzione tecnica

<p>Primo volo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primo volo breve e veloce per avere un secondo volo lungo e alto - Angolo braccia/busto aperto secondo la tecnica del volteggio, braccia tese - Una posizione leggermente arcata del corpo è ammessa ma deve essere in tenuta (è comunque preferibile una posizione del corpo neutrale – né arcata né squadrata – che permetta alla ginnasta di sviluppare poi il salto in più modi) - Le gambe devono essere unite; una separazione delle gambe è un errore tecnico. 	<p>Fase di appoggio/repulsione</p> <ul style="list-style-type: none"> - la repulsione deve avvenire poco prima della verticale o alla verticale le gambe devono essere unite - roncata: l’atteggiamento del corpo leggermente arcato è accettabile rotazione di 180° = no penalità - l’angolo braccia/busto deve essere aperto le braccia devono essere parallele e le mani devono toccare i tappeti (contemporaneamente oppure in successione) - corpo non ruotato - Roncata + flic flac: al momento del contatto con i tappeti la ginnasta dovrebbe essere quasi in verticale, corpo leggermente arcato. 	<p>Secondo volo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il secondo volo deve essere ampio, lungo e sviluppato in altezza. - Il corpo deve essere in tenuta, leggermente arcato è accettabile ma la posizione ideale sarebbe tesa - Nella roncata e nella ribaltata la ginnasta deve arrivare con le spalle in linea con i piedi, non avanti o indietro rispetto ad essi.
--	---	--

La giuria valuta le 4 fasi del salto : **1° volo - fase d’appoggio e spinta - 2° volo - Arrivo (penalità come da CdP FIG GAF aggiornato)**

FINO ALLA 2° CATEGORIA - Penalità Specifiche Volteggio – Tabella Falli di Esecuzione da CdP FIG GAF adattato UISP GAF

CAPOVOLTA SALTATA	0,10	0,30	0,50	1,00
Elevazione insufficiente	+	+	+	
Mancata fase di volo prima della capovolta	+	+	+	
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse nel 1° volo	+	+	+	
Spalle avanti nello stacco	+	+		
Mancata continuità nel rotolamento per rialzarsi in piedi	+	+		
Eccessiva lunghezza all'arrivo	+	+	+	
Non toccare il tappeto con le mani				Nullo
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				Nullo
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			
PENNELLO RACCOLTO Penalità per deviazione dalla posizione del corpo (body shape) – max p. -0.50				
Insufficiente precisione della posizione raggruppata	+ Angolo delle anche/gin 90°	+angolo delle anche/gin>90°		
Angolo delle anche > 135°		+ (NO VD)		
Gambe divaricate	+	+		
Elevazione insufficiente	+	+	+	
Insufficiente e/o ritardata estensione	+	+		
Arrivo su 1 piede (evidente)				Nullo
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				Nullo
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			
VERTICALE CON E SENZA REPULSIONE (arrivo supino)				
1° volo:				
Corpo squadrato	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
Fase d'appoggio:				
Braccia piegate	+	+		
Spostamento mani	+			
Gambe flesse	+	+	+	
Spalle avanti	+	+		
Corpo non in tenuta	+	+		
2° volo:				
Non mantenere il corpo non in tenuta	+	+		
Arrivare con corpo non in estensione	+	+		
Gambe aperte	+	+		
Fuori direzione	+			
Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del salto				Nullo
SOLO PER VERTICALE CON REPULSIONE:				
Insufficiente repulsione (lunghezza)	+	+		
Insufficiente elevazione (altezza)	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	

RUOTA (arrivo libero):	0.10	0.30	0.50	1.00
1° volo	(Piccolo)	(Medio)	(Grande)	(Molto Grande)
Angolo busto gambe	+	+		
Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	+	+	+	
Fase d'appoggio				
Angolo busto spalle	+	+		
Appoggio mani meno di 90°			+	
Angolo anche	+	+		
Non passare dalla verticale	+			
Braccia piegate	+	+	+	
2° volo				
Insufficiente apertura dell'angolo spalle busto	+	+		
Lunghezza insufficiente	+	+		
Arrivo fuori direzione	+			
Insufficiente esplosività	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d'appoggio, nel 2° volo) o.v.	+	+	+	
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			
Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe divaricate assegnazione del salto. Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe unite non assegnazione del salto ruota ma assegnazione rondata.				
RUOTA – TECNICA KASAMATSU (arrivo laterale):	0.10	0.30	0.50	1.00
1° volo	(Piccolo)	(Medio)	(Grande)	(Molto Grande)
Angolo busto gambe	+	+		
Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	+	+	+	
Fase d'appoggio				
Angolo busto spalle	+	+		
Appoggio mani meno di 90°			+	
Angolo anche	+	+		
Non passare dalla verticale	+			
Braccia piegate	+	+	+	
2° volo				
Insufficiente apertura dell'angolo spalle busto	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	
Arrivo fuori direzione	+			
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d' appoggio, nel 2° volo) o.v.	+	+	+	
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			
Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe divaricate assegnazione del salto. Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe unite non assegnazione del salto ruota ma assegnazione rondata.				

RONDATA ARRIVO IN PEDANA (pennello di rimbalzo in pedana)	0.10	0.30	0.50	1.00
	(Piccolo)	(Medio)	(Grande)	(Molto Grande)
Fase d'appoggio				
Angolo busto spalle	+	+		
Appoggio mani meno di 90°			+	
Angolo anche	+	+		
Non passare dalla verticale	+			
Braccia piegate	+	+	+	
Appoggio di una sola mano sulla pedana per eseguire la rondata				No penalità
Appoggio di entrambe le mani sulla pedana per eseguire la rondata (appoggio supplementare)		+		
2° volo - Arrivo				
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Altezza insufficiente	+	+		
Arrivo fuori direzione	+			
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d'appoggio, nel 2° volo) o. v.	+	+	+	
Braccia piegate	+	+	+	
Arrivo fuori direzione	+			
Arrivo costale sulla pedana				Volteggio nullo
Arrivo con piedi (o gambe) eccessivamente divaricati	+			
Arrivo con parte del piede sulla protezione (collare)	+			
Arrivo con uno o due piedi sulla protezione (collare)		+		
Sfiorare i tappeti con il corpo all'arrivo della rondata in pedana	+	+		
Urtare i tappeti con il corpo all'arrivo della rondata in pedana				+ (caduta)
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			

RONDATA (arrivo in pedana) + PENNELLO (arrivo sui tappeti)	0.10	0.30	0.50	1.00
	(Piccolo)	(Medio)	(Grande)	(Molto Grande)
Falli d'esecuzione				
Penalità Rondata (vedi sopra RONDATA ARRIVO IN PEDANA)				
Appoggio di una sola mano sulla pedana per eseguire la rondata				No penalità
Appoggio di entrambe le mani sulla pedana per eseguire la rondata (appoggio supplementare)		+		
Sfiorare i tappeti con il corpo all'arrivo della rondata in pedana	+	+		
Urtare contro i tappeti all'arrivo della rondata in pedana				Nullo
Non utilizzare la protezione della pedana nei salti dalla rondata				nullo
Salto Pennello	Penalità per deviazione dalla posizione del corpo max 0.50 (penalità body shape)			
Arrivo su un piede (evidente)				Nullo
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			

(gennaio 2024)

UISP GAF – DOCUMENTO “GUIDA” PER TECNICI E GIUDICI DI GARA

UISP APS
Settore di Attività Ginnastiche

RONDATA + FLIC	(PICCOLO)	(MEDIO)	(GRANDE)	(MOLTO GRANDE)
Falli di esecuzione	0,10	0,30	0,50	1,00
Rondata (penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero)				
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
Appoggio di una sola mano sulla pedana per eseguire la rondata				No penalità
Appoggio di entrambe le mani sulla pedana per eseguire la rondata (appoggio supplementare)		+		
Flic				
Insufficiente distensione del corpo	+	+		
Chiusura anticipata rispetto alla repulsione	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo) o.v.	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				nullo
Rincorsa senza eseguire il salto (la ginnasta tocca la pedana, o il tappeto)				nullo
Non toccare il tappeto				nullo
Non utilizzare la protezione della pedana nei salti dalla rondata				nullo
Arrivo con parte del piede sulla protezione (collare)	+			
Arrivo fuori direzione	+			
Arrivo non con i piedi				nullo
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			

SALTO AVANTI RAGGRUPPATO	(PICCOLO)	(MEDIO)	(GRANDE)	(MOLTO GRANDE)
Falli di esecuzione	0,10	0,30	0,50	1,00
Elevazione insufficiente	+	+	+	
Mancato allineamento prima di entrare nel salto	+	+	+	
Spalle avanti nello stacco	+	+		
Insufficiente e/o ritardata estensione	+	+		
Eccessiva lunghezza all'arrivo	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			

(gennaio 2024)

UISP GAF – DOCUMENTO “GUIDA” PER TECNICI E GIUDICI DI GARA

UISP APS
Settore di Attività Ginnastiche

RIBALTATA - RONDATA	(PICCOLO)	(MEDIO)	(GRANDE)	(MOLTO GRANDE)
Falli di esecuzione	0,10	0,30	0,50	1,00
1° volo				
mancanza di fase di volo				1,00
insufficiente fase di volo	+	+		
Corpo squadrato	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	+	+		
Rotazione iniziata troppo presto	+			
Fase d'appoggio				
Rondata rotazione a 180°	No penalità			
Rondata rotazione (oltre 135° meno di 180°)	+			
Rondata rotazione da 90° a 135°		+		
Rondata rotazione meno di 90°				nullo
Braccia piegate	+	+	+	
Corpo non passante per la verticale	+			
Angolo spalle –busto	+	+		
Angolo delle anche	+	+		
Appoggio della testa				nullo
2° volo				
Altezza insufficiente	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	+			
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d'appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Under rotation	+ (senza caduta)	+ (con caduta)		
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			

Dalla 3° CATEGORIA - Penalità CdP FIG 2022/2024 Penalità specifiche all'attrezzo (GIURIA E)				
Falli	0,10	0,30	0,50	1,00
Primo Volo				
- Rotazione incompleta sull'AL durante la fase di volo				
• Gr.1 con ½ (180°) avv.	45°	90°		
• Gr. 3 con ¼ (90°) avv.		45°		
• Gr.4 con ¾ (270°) avv.	45°			
• Gr.1 o 2 con 1/1 avv. (360°)	45°	90°	>90°	
-Tecnica scorretta				
• Angolo delle anche	+	+		
• Corpo arcato	+	+		
• Gambe flesse	+	+	+	
• Gambe o ginocchia aperte	+	+		
Fase di repulsione				
• Tecnica scorretta				
• Appoggio alternato delle mani Gr.1, 2 & 5	+	+		
• Braccia piegate	+	+	+	
• Angolo delle spalle	+	+		
• Non passare dalla verticale	+			
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto sulla tavola	+	+		
Secondo Volo				
• Eccessiva courbette	+	+		
• Altezza	+	+	+	
• Precisione della rotazione sull'AL (incluso salto Cuervo)	+			
• Posizione del corpo				
• Precisione della posizione raccolta/carpiata nel salto	+	+		
• Precisione della posiz. racc./carp. nei salti con avv.AL	+			
• Allineamento del corpo nel salto teso	+			
• Allineamento del corpo nel salto teso con avvitamento	+	+		
• Non mantenere la posizione tesa (squadrando troppo presto)	+	+		
• Insufficiente e/o ritardata estensione (salti raccolti e carpiati)	+	+		
- Gambe flesse	+	+	+	
- Gambe o ginocchia aperte	+	+		
- Insufficiente rotazione del salto senza caduta	+			
• Con caduta		+		
-Distanza (lunghezza insufficiente)	+	+		
- Deviazione dalla direzione corretta	+			
- Dinamismo	+	+		
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF			
✓ Con caduta		+		
✓ dinamismo	+	+		
✓ falli di arrivo		Vedere	Sezione 8	



NOTA (specifiche elementi):

SALTO RUOTA SUI TAPPETONI

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

RUOTA (arrivo libero) – RUOTA (tecnica kasamatsu arrivo laterale)

Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe divaricate = assegnazione del salto

Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe unite = non assegnazione del salto ruota ma assegnazione rondata

SALTO VERTICALE CON REPULSIONE

Tutte queste posizioni d'arrivo sono corrette. La posizione delle braccia è libera



L'arrivo seduto e l'arrivo di schiena con le gambe a 90° (squadra) rendono l'esecuzione del salto nulla.

CAT MINI4: Se la ginnasta esegue la verticale senza repulsione, la giuria applica la pen.tà di p. -1.00 per declassamento + le penalità di esecuzione.

PENNELLO RACCOLTO

Salto di matrice ginnica, la giuria applica le pen.tà di Body Shape. Nessuna penalità per lunghezza insufficiente.

RONDATA ARRIVO IN PEDANA (PENNELLO DI RIMBALZO ALL'ARRIVO)

L'esecuzione può essere fatta con passi di rincorsa oppure partenza da fermi con il presalto. Il salto pennello verrà penalizzato nell'esecuzione (tenuta del corpo p. -0.10) gambe divaricate (p. -0.10 p. -0.30) e/o piegate (p. -0.10 p. -0.30 p. -0.50). 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 del salto pennello, la ginnasta arriva sui tappetoni (candela, cucchiaino, in piedi...in qualsiasi altra posizione) la giuria applica la pen.tà di p. -1.00 (CADUTA) + le penalità di esecuzione. Non si applicano in questo caso le altre penalità di arrivo.

RONDATA + PENNELLO (ARRIVO SUI TAPPETI)

Arrivo in piedi sui tappeti. Nella valutazione del salto pennello la giuria applica le penalità per deviazione dalla posizione del corpo max 0.50 (body shape). Qualsiasi posizione di arrivo differente a quella prevista (candela, cucchiaino ...), la giuria applica la pen.tà di p. -1.00 per declassamento + le penalità di esecuzione.

SALTO RONDATA

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)

p. -0.30 (da 90° a 135°)

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

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

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)

p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°)

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

SALTO RONDATA CON AVVITAMENTO SU AL 360° NEL SECONDO VOLO

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

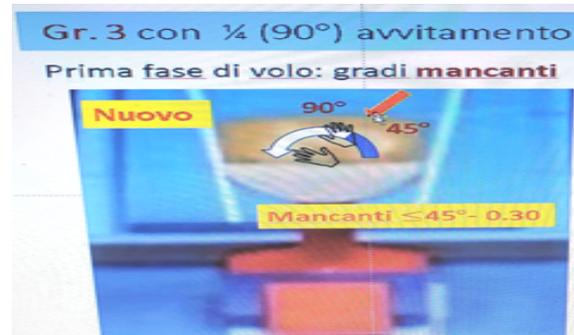
p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)

p. -0.30 (oltre 90° fino a 135°)

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

SALTO TSUKAHARA

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



i salti del gr. 3 se eseguiti con rotazione delle spalle inferiore a 45° vengono considerato ribaltata.

ASSEGNAZIONE ABBUONO VOLTEGGIO (P. + 0.50)

PRINCIPIO GENERALE:

- E' obbligatorio che la ginnasta esegua 2 salti con punteggio – Il salto nullo (p. 0.00) non è considerato salto con punteggio
La ginnasta deve effettuare 2 rincorse e acquisire 2 punteggi superiori a p. 0,00
- Sul salto declassato la giuria non attribuisce ABBUONO
Il salto / i salti dell'abbuono devono essere eseguiti senza caduta

CAT. MINI 3 e MINI 4 UISP

ABBUONO P. +0.50 = 1 SALTO DA P. 5,00 (SENZA CADUTA)

CAT. 1° UISP

ABBUONO P. +0.50 = 2 SALTII DIFFERENTI DA P. 5,00 (SENZA CADUTA)

CAT. 2° UISP

ABBUONO P. +0.50= 1 SALTO DA P. 5,00 (SENZA CADUTA)

NOTA! 2° cat. Uisp - Esecuzione di 2 salti **differenti**. Se i salti sono uguali, ai fini della classifica farà riferimento solo il punteggio del primo salto eseguito (NO ABBUONO)

CAT. 3° UISP

ABBUONO P. +0.50 = 2 SALTII DIFFERENTI DA P. 5.00 (SENZA CADUTA)



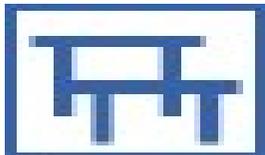
TRAMPOLINO

CATEGORIA MINI 1 – MINI 2 (Penalità Specifiche Trampolino)

Tabella Falli 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	Successione nulla		
	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)

Tabella Falli di Esecuzione UISP GAF - Penalità Specifiche	0.10	0.30	0.50
	(Piccolo)	(Medio)	(Grande)
CAPOVOLTA e CAPOVOLTA SALTATA			
Mancato allineamento prima di entrare nella capovolta	+	+	+
Mancata fase di volo prima della capovolta (da applicare solo per CAPOVOLTA SALTATA)	+	+	+
Mancata continuità nel rotolamento per rialzarsi in piedi	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+
Non toccare il tappeto con le mani			+
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del salto			No Penalità
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF		
PENNELLO TESO e SALTO RACCOLTO			
Insufficiente precisione della posizione raggruppata	+ Angolo delle anche/gin 90°	+angolo delle anche/gin>90°	
Angolo delle anche > 135° nella posizione raggruppata		+ (No VD o pennello)	
Gambe divaricate	+	+	
Penalità per deviazione dalla posizione del corpo (body shape) max p. -0.50			
Insufficiente esplosività	+	+	+
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del salto			No Penalità
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF		
VERTICALE (arrivo supino)			
1° volo:			
Corpo squadrato	+	+	
Corpo eccessivamente arcato	+	+	
Fase d'appoggio:			
Spostamento mani	+		
Spalle avanti	+	+	
Corpo non in tenuta	+	+	
2° volo:			
Non mantenere il corpo non in tenuta	+	+	
Arrivare con corpo non in estensione	+	+	
Fuori direzione	+	+	
Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del salto			No Penalità
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità CdP FIG GAF		
NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG GAF in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)			



PARALLELE ASIMMETRICHE

La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. pedana supplementare, tavoletta rigida) non sono consentiti. Le ginnaste che lo richiedono possono porre tanti tappeti sotto la pedana quanti sono necessari perché le loro spalle arrivino anche sopra l'altezza dello staggio. Alla ginnasta non è permesso alzare gli staggi o modificare la tappettazione senza l'autorizzazione del Presidente di Giuria (PENALITA' P. -0.50). L'altezza dello staggio superiore può essere regolato (previa autorizzazione) in base all'altezza della ginnasta "in movimento".

La ginnasta **deve eseguire l'entrata al primo tentativo** per non ricevere **penalità**.

Una 2° rincorsa non è concessa se la ginnasta al primo tentativo tocca la pedana o l'attrezzo o passa sotto l'attrezzo. Rincorsa toccando la pedana o l'attrezzo senza salire: p. -1,00 è considerata CADUTA (tutte le categorie - penalità Giuria E). Deve cominciare l'esercizio e non riceverà nessun VD per l'elemento eseguito in entrata.

Una 2° rincorsa è concessa se la ginnasta al primo tentativo NON tocca la pedana o l'attrezzo o NON passa sotto l'attrezzo con la penalità di RINCORSA A VUOTO (p. -0.30 fino alla Seconda Categoria, p. -1.00 dalla Terza categoria) (penalità Giuria D). Deve cominciare l'esercizio e ha il diritto di ripetere l'entrata. In tal caso l'elemento riceverà il VD, non come entrata ma come elemento eseguito all'interno dell'esercizio.

- Una 3a rincorsa non è concessa.

Se la ginnasta passa sotto lo staggio inferiore dopo essersi presentata alla Giuria per cominciare l'esercizio, nessuna penalità.

Se la ginnasta passa sotto lo staggio inferiore per eseguire l'entrata, penalità p. -0.30 (GIURIA D)

In caso di caduta è concesso una interruzione di 30 secondi prima di riprendere l'esercizio. Durante questa interruzione la ginnasta può parlare con l'allenatore.

Cronometraggio del tempo di caduta. Nel caso di una caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 30 secondi prima che la ginnasta risalga sulle parallele per continuare l'esercizio. Se la ginnasta riprende l'esercizio dopo aver superato il tempo a disposizione per la caduta, le sarà applicata una penalità neutra di p. -0,30. Il cronometraggio inizia quando la ginnasta torna in piedi dopo la caduta. Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone del punteggio. Un segnale sonoro (gong) sarà dato a 10 secondi, 20 secondi e ancora a 30 secondi (tempo limite). L'esercizio è considerato ufficialmente ripreso quando i piedi lasciano il tappeto. **Se la ginnasta non ha ripreso l'esercizio entro i 60 secondi, questo è considerato terminato.**

E' consigliato l'utilizzo del tappetino di arrivo da 10 cm in Prima e/o Seconda categoria, mentre è obbligatorio dalla Terza categoria.

ENTRATA / USCITA CODIFICATA: è necessario utilizzare movimenti codificati all'interno del CdP Uisp e CdP FIG GAF (pen. p. -0.50 NO EC).

Direttive per il contenuto

L'esercizio deve essere composto da elementi codificati (VD) e deve soddisfare le Esigenze di Composizione (EC).

Criteri generali per una buona esecuzione tecnica

<ul style="list-style-type: none"> • Corpo teso • Angolo braccia/busto aperto (angolo delle spalle) • Angolo gambe/busto aperto • In verticale • Nelle oscillazioni avanti, kippe, giri addominali • Nelle oscillazioni indietro, slanci • 	<ul style="list-style-type: none"> • Braccia tese • All'appoggio • Kippe, oscillazioni e giri • Nelle prese di slancio
<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio • Braccia tese • Spalle in spinta • La chiusura dell'angolo busto/gambe è consentita per iniziare l'elemento successivo • Gambe unite o divaricate. 	<p>Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non ci sono penalità anche se l'esecuzione divaricata è più facile di quella a gambe unite.</p>

- **Dalla Seconda categoria:** gli esercizi eseguiti solo su uno staggio non vengono valutati perché non pertinenti a queste categorie (la ginnasta deve salire **in appoggio** sullo staggio superiore)
- **In Prima categoria:** alla ginnasta è consentito eseguire l'esercizio anche sullo staggio alto.
- **Fino alla Mini 4:** non è possibile salire in appoggio allo staggio superiore per eseguire l'uscita (esercizio nullo, non pertinente a queste categorie)

PER TUTTE LE CATEGORIE.

Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non si applicano penalità.

Non è obbligatorio l'utilizzo dei paracalli.

FINO ALLA 2° CATEGORIA UISP - Penalità Specifiche E Composizione PARALLELE – Tabella Falli di Esecuzione da CdP FIG GAF adattato UISP GAF

Falli	0.10 (piccolo)	0.30 (medio)	0.50 (grande)	1.00 (molto grande)
<i>In assenza di caduta il massimo delle penalità di esecuzione non può superare 0.80 per elemento</i>				
Penalità specifiche all’Attrezzo (Giuria E)				
Movimenti non caratteristici (elementi con spinta dei piedi o delle cosce)			0,50	
Sistemare la presa	+			
Urtare l’attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi				1.00
Sfiorare il tappeto con i piedi		+		
Mancanza di ritmo nell’esercizio	+			
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Oscillazione a vuoto (CONTROROTAZIONE)	0.10			
Slancio Intermedio			+	
Ampiezza di : • oscillazioni avanti o dietro sotto l’orizzontale • slanci in verticale	+			
	+	+		
Non tentare l’uscita°			+	
Insufficiente maturità tecnica della ginnasta nell’ eseguire l’ elemento				1.00
Se la ginnasta esegue l’uscita senza arrivare con precedenza dei piedi				1.00 (caduta)

DALLA 3° CATEGORIA UISP Penalità Specifiche e Composizione giuria E CdP FIG GAF

Falli <i>In assenza di caduta il massimo delle penalità di esecuzione non può superare 0.80 per elemento</i>	0.10 (piccolo)	0.30 (medio)	0.50 (grande)	1.00 (molto grande)
Penalità di Composizione				
Più di 2 elementi uguali collegati direttamente all'uscita	+			
Movimento non caratteristico (<i>elementi con Spinta dei piedi o delle cosce</i>)			+ (in 6° cat.)	
-Saltare dallo SB allo SA con spinta dei piedi			+	
- Sospensione allo SA., posare i piedi sullo SB, presa dello SB			+	
Penalità Specifiche				
Allineamento in vert. e nello slancio in vert.	+	+		
Sistemare la presa	+			
Sfiorare il tappeto		+		
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi				+
Movimento non caratteristico (<i>elementi con Spinta dei piedi o delle cosce</i>)			+	
Mancanza di ritmo negli elementi	+			
Altezza insufficiente negli elementi con volo	+ Allo staggio	+ Sotto lo staggio		
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Oscillazione intermedia			+	
Oscillazione a vuoto	+ (fino alla 5° cat.)		+ (in 6° cat.)	
Angolo di completamento degli elementi	+	+	+	
Ampiezza di :				
▪ oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	+			
▪ slanci in verticale	+	+		
▪ Eccessiva flessione delle anche nella frustata (uscita)	+	+		

SLANCI (Giuria E + Giuria D)

Regola generale: Dalla MINI 3 Circuito B alla 2° cat. Uisp gli slanci per non ricevere penalità devono essere eseguiti all’orizzontale (entro 10°) o sopra.

Gli slanci nel corso dell’esercizio saranno penalizzati: se con i piedi sotto lo staggio punti 0,30 o.v. – se con i piedi sopra lo staggio punti 0,10

Gli slanci delle EC devono essere eseguiti all’interno dell’esercizio. No in uscita o collegati con elemento in uscita (es. guizzo oppure fioretto)

Penalità Slancio EC Mini 3 Circuito B, Mini 4 e Prima cat. Uisp - EC: “SLANCIO DIETRO UNITO”	0.10 (piccolo)	0.30 (medio)	0.50 (grande)	1.00 (molto grande)
Slancio all’orizzontale min. (no penalità) (ok VD) Ok EC				
Slancio vicino all’orizzontale (10°) (ok VD) Ok EC				
Slancio con i piedi sopra lo staggio (OK VD A)	+ Ok EC			
Slancio con piedi sotto staggio (no VD)		+ Ok EC		
Penalità Slancio EC 2° Cat. UISP – EC: “SLANCIO DIETRO ALL’ ORIZZONTALE”	0.10 (piccolo)	0.30 (medio)	0.50 (grande)	1.00 (molto grande)
Slancio all’orizzontale min. (no penalità) (ok VD) Ok EC				
Slancio vicino all’orizzontale (10°) (ok VD) Ok EC				
Slancio con i piedi sopra lo staggio (ok VD A)	+ NO EC			
Slancio con piedi sotto staggio (no VD)		+ NO EC		

Regola generale: Dalla 3 alla 6° cat. Uisp gli slanci per on ricevere penalità devono essere eseguiti alla verticale (entro 10°)

Penalità Slancio EC 3° e 4° Cat. UISP – EC: “SLANCIO DIETRO SOPRA L’ORIZZONTALE	0.10 (piccolo)	0.30 (medio)	0.50 (grande)	1.00 (molto grande)
Slancio > 10° - 30° dalla verticale no VD (no penalità) ok EC				
Slancio > 30° - 45° dalla verticale no VD ok EC	+			
Slancio > 45° dalla verticale no VD		+ NO EC		
Penalità Slancio EC 5° e 6° cat. Uisp – EC: “SLANCIO, ELEMENTO O PASSAGGIO ALLA VERTICALE”	0.10 (piccolo)	0.30 (medio)	0.50 (grande)	1.00 (molto grande)
Slancio alla verticale (no penalità) ok VD – ok EC				
Slancio alla verticale, fino alla tolleranza di 10° dalla verticale (no penalità) ok VD – ok EC				
Slancio > 10° - 30° dalla verticale (no penalità) – no VD - no EC				
Slancio > 30° - 45° dalla verticale – no VD	+ no EC			
Slancio > 45° - 90° dalla verticale – no VD		+ no EC		



NOTA (specifiche elementi):

In 3° 4° e 5° categoria la ginnasta può scegliere 1 (uno) solo elemento max tra quelli descritti all'interno del CDP UISP (no ENTRATE, no USCITE). La giuria attribuisce il valore minimo VDA e assegna le penalità di esecuzione.

a) **SLANCI**

Lo slancio viene assegnato quando le gambe della ginnasta si uniscono e il corpo si riallinea.

Gli slanci possono essere eseguiti a gambe unite o divaricate.

Nel caso di esecuzione a gambe divaricate la tecnica prevede la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe alla verticale/orizzontale. Se la ginnasta esegua lo slancio a gambe divaricate ma **senza** squadratura del corpo, lo slancio viene assegnato con penalità per gambe divaricate:

Falli (GIURIA E)	0.10 (piccolo)	0.30 (medio)
Gambe divaricate	+ (largh. Spalle)	+ (> largh. Spalle)

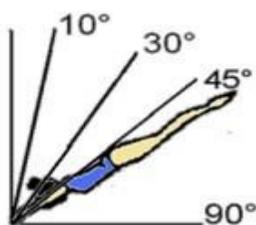
Codice Uisp:

Slancio piedi sopra lo staggio (vd A): corpo allineato 90°. Nessuna penalità per gradi di ampiezza.

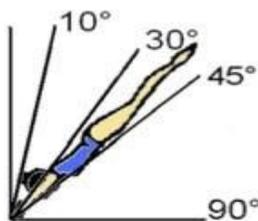
Slancio all'orizzontale (vd B): corpo allineato dai 45° e fino all'orizzontale. Nessuna penalità per gradi di ampiezza. (fig. 1)

Slancio 45° (vd C): corpo allineato dalla verticale fino a 45°. Nessuna penalità per gradi di ampiezza. (fig. 2)

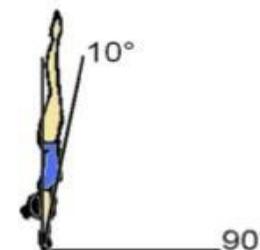
Slancio alla Verticale (vd D): corpo allineato dalla verticale fino a 10°. Nessuna penalità per gradi di ampiezza. (fig. 3)



(fig.1) SOTTO 45° - FINO ORIZZONTALE



(fig.2) DALLA VERTICALE- FINO 45°



(fig.3) DALLA VERTICALE-FINO 10°

b) PRESA DI SLANCIO (penalità p. -0.50 senza altre penalità di esecuzione).

Questa penalità per essere assegnata deve essere **evidente**, altrimenti la giuria assegna la penalità di p. 0.10, p. 0.30 (mancanza di tenuta)
Dopo una caduta, le prese di slancio necessarie per riprendere l'esercizio non sono penalizzate; solo p. – 1.00 per la caduta.

c) PENALITA' DI CONTROROTAZIONE (penalità p. -0.10 oppure p. -0.50 senza altre penalità di esecuzione).

Oscillazione avanti/dietro senza eseguire un elemento prima che l'oscillazione continui nella direzione opposta

Esempi di CONTROROTAZIONE:

giro addominale indietro + fioretto
giro addominale indietro + fucs kippe
giro addominale indietro + giro di pianta

Fino alla 2° cat. UISP = NESSUNA PENALITA' per CONTROROTAZIONE

In 3° 4° e 5° cat. UISP = PENALITA' P. -0.10 per CONTROROTAZIONE

In 6° cat. UISP = PENALITA' P. -0.50 per CONTROROTAZIONE

d) ELEMENTI CON VOLO:

Preso dello staggio con entrambe le mani (sospensione o appoggio momentaneo): VD assegnato

Senza presa dello staggio con entrambe le mani : VD non assegnato (l'elemento può essere eseguito di nuovo per ottenere il VD)

Non afferrare l'attrezzo: VD NON assegnato

e) NON TENTARE L'USCITA (P. -0.50 GIURIA D):

- La ginnasta non tenta affatto l'uscita = pen.tà p. 1.00 caduta o, se non c'è caduta, penalità di arrivo (GIURIA E) + p. 0.50 Mancanza di Uscita GIURIA D + no VD elemento uscita GIURIA D)
- Se la ginnasta risale sull'attrezzo per eseguire l'uscita, la giuria applica la penalità per caduta p.1.00 (giuria E) MA nessuna penalità per “mancanza di uscita”

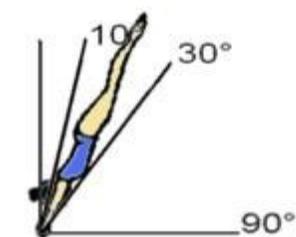
f) USCITA CON CADUTA:

Arrivo con precedenza dei piedi: ok VD – penalità p. 1.00 caduta (Giuria E)

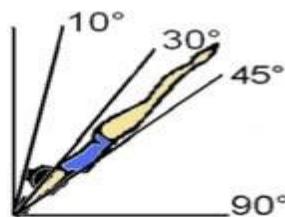
Arrivo senza precedenza dei piedi: Se l'uscita è iniziata ma la ginnasta arriva senza precedenza dei piedi, nella valutazione: No VD – non si conteggia l'elemento obbligatorio USCITA (Giuria D) – Caduta –p.1.00 (Giuria E)

- g) **ELEMENTO NON CARATTERISTICO – penalità assegnata solo in 6° cat (p. -0.50)**
Nel caso di utilizzo di movimenti non caratteristici per salire allo staggio alto (ad es. in 2° cat. non è possibile salire in appoggio allo staggio alto con spinta dei piedi sullo staggio basso) la giuria penalizza:
la perdita EC p.-0.50 (se viene eseguito per soddisfare la EC)
+ penalità di esecuzione dell'elemento non codificato eseguito
Nessuna penalità per elemento non caratteristico
- h) **GIRO DI PIANTA** (gambe unite o divaricate). Il giro di pianta deve essere terminato per essere assegnato. Il giro di pianta A GAMBE TESE (VD D fino alla 2° categoria) viene sempre riconosciuta se la partenza è a gambe tese, ma si penalizza l'esecuzione (p. 0,10 - 0,30 – 0,50) per l'arrivo a gambe piegate.
Nel caso di giro di pianta e presa staggio alto: l'elemento si assegna se la ginnasta prende lo staggio (si penalizza l'esecuzione).
Dalla Terza Categoria in poi - Giro di pianta - Valore A CdP 5.108 - assegnazione come da CdP
- i) **GIRO ADDOMINALE AVANTI (OCHETTA)** nr 2.104 CdP FIG GAF
Esecuzione ideale, corpo leggermente squadrato, gambe e braccia tese. Le eventuali penalità di esecuzione si apportano sulle braccia e gambe, se piegate.
Fino alla 2° categoria, Codice Uisp, se viene eseguito con le gambe piegate, la giuria assegna l'elemento con gambe piegate (nessuna penalità per gambe piegate).
- j) **GIRO AVANTI CON GAMBA INFILATA:** Se nella fase di risalita la ginnasta dovesse cambiare l'impugnatura verrà penalizzata di p. 0.30 per facilitazione.
- k) **ENTRATA: CAPOVOLTA DI SLANCIO e CAPOVOLTA DI FORZA:** La capovolta viene assegnata di “forza” se alla partenza i piedi sono uniti e la salita in capovolta avviene grazie alla sola trazione delle braccia (qualunque spinta sugli arti inferiori fa sì che la giuria assegni l'elemento “di slancio”)
- l) **FIORETTO CON MEZZO GIRO (180°)** Può essere eseguito in uscita solo dallo SS
- m) **SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE IN CAPOVOLTA. VD B.** Fino alla **3° cat** soddisfa anche la EC del passaggio allo Staggio Superiore (SS)
La giuria apporta la penalità di p. 0.10 nell'ampiezza dell'oscillazione (se sotto l'orizzontale), la penalità per mancanza di ritmo (p. 0.10), la penalità di p. 0.10 per braccia piegate (se eccessivamente piegate), la penalità di p. 0.10 / p. 0.30 per gambe divaricate e di p. 0.10 / p. 0.30/ p. 0.50 per gambe flesse
- n) **SALITA ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE. VD A.**
La giuria apporta la penalità per braccia o gambe flesse (p. -0.10/ p. -0.30/ p. -0.50) e gambe o ginocchia divaricate (p. -0.10/ p.-0.30)
- o) **BASCULLE CON DONDOLINO SUPPLEMENTARE (MAX 2). VD A**
La giuria apporta la penalità per braccia piegate (p. -0.10/ p.-0.30/ p.-0.50), e per gambe flesse (gamba libera) p. -0.10/ p.-0.30/ p.-0.50
In caso di dondolini supplementari a quelli previsti, la giuria apporta la penalità di p. -0.30 (facilitazione) una sola volta in tutta l'esecuzione dell'elemento indipendentemente dal nr delle oscillazioni.

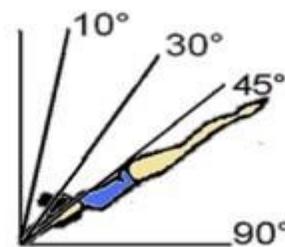
- p) **KIPPE E FUCS KIPPE:** Per tutte le categorie sono da ritenersi uguali, stesso elemento. La giuria assegna il VD al primo elemento eseguito (ordine cronologico), su entrambi verranno applicate le penalità di esecuzione. I gradi di rotazione rendono l'elemento differente (Es. Entrata ½ giro kippe + fucs kippe, Entrata Kippe rot. 360° + fucs kippe)
- q) **MEZZO GIRO SULLO STAGGIO (NO VD)**
La giuria penalizza l'esecuzione (gambe e braccia piegate p. -0.10 p. 0.-30 p. -0.50) e fluidità/rallentamento nell'esecuzione (p. -0.10). Qualora ci fosse una pausa evidente tra il primo ¼ di giro il secondo ¼ di giro (+ di 2") la EC non viene assegnata.
- r) **SLANCIO APOGGIO I PIEDI PASSAGGIO UTILIZZABILE FINO ALLA 4° CATEGORIA.** (E' PERMESSA LA SALITA ALLO SS CON LA KIPPE – OK EC). La giuria penalizza l'esecuzione (ampiezza dello slancio p. -0.10 p. -0.30, allineamento p. -0,10, gambe e braccia piegate p. -0.10 p. -0.30 p. -0.50). Dalla 5° categoria la ginnasta perde la EC del passaggio di staggio.
- s) **GIRO ADDOMINALE INDIETRO STACCATO ALL'ORIZZONTALE – 2° cat. Uisp**
Codice Uisp (VD dell'elemento $D = 0.40$) viene sempre assegnato se seguito da un elemento)
Corpo allineato da 11° a 30° = NO penalità
Corpo allineato da 31° a 45° = NO penalità
Corpo allineato sotto 45° = penalità p. - 0.10
Corpo allineato a 90° = penalità p. -0.30



no Pen. per allineamento



no Pen. per allineamento



Pen. per allineamento -0.10

- t) **USCITA: Descrizione Uscita: “DALL’OSCILLAZIONE (AVANTI E INDIETRO) LASCIO LO STAGGIO (ARRIVO TRA GLI STAGGI), VD C**
E' permessa l'esecuzione anche a gambe divaricate purchè si distingua un accenno di oscillazione durante la sua esecuzione. Penalità p. -0.10 per ampiezza oscillazione avanti o dietro sotto l'orizzontale. Ad ogni oscillazione eseguita in più rispetto a quelle descritte prima di staccare le mani dallo staggio, la ginnasta riceve una penalità di p. -0.10 (oscillazione supplementare) ma nessuna penalità per ampiezza
- u) **USCITA: Descrizione Uscita: “SLANCIO DIETRO – LASCIO STAGGIO – ARRIVO A TERRA. VD A**
Non soddisfa la EC richiesta dello SLANCIO perché il movimento è eseguito in uscita.



TRAVE

Il tappeto di arrivo h cm 10 è consigliato in 2° cat. ed è obbligatorio a partire dalla 3° categoria Uisp.

Fino alla 5^a categoria, è possibile eseguire l'ENTRATA e l'USCITA dallo stesso capo della trave. E' POSSIBILE muovere il tappeto d'arrivo supplementare anche all'ultimo momento senza penalità (In 6° cat. Penalità p. -0.50)

La valutazione dell'esercizio inizia con la spinta sulla pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. pedana supplementare, tavoletta rigida) non sono consentiti.

Entrata: Solo la rondata può precedere l'entrata. La ginnasta deve eseguire l'entrata al primo tentativo per non ricevere penalità.

Una seconda rincorsa è concessa (con penalità dalla MINI3):

- Se la ginnasta al primo tentativo tocca la pedana o l'attrezzo o passa sotto l'attrezzo penalità p. -1,00 è considerata CADUTA (valido per tutte le categorie – pen. Giuria E). Deve cominciare l'esercizio e non riceverà nessun VD per l'elemento eseguito in entrata. Dalla 3° Cat. in poi sarà quindi applicata la penalità per “Entrata Senza VD” (nota E)
- Se la ginnasta al primo tentativo NON tocca la pedana o l'attrezzo o NON passa sotto l'attrezzo penalità p. -1.00 è considerata RINCORSA A VUOTO (Fino alla Seconda Categoria la penalità è di p. -0,30) (penalità Giuria D). Deve cominciare l'esercizio e ha il diritto di ripetere l'entrata.

Durata Esercizio: La durata massima dell'esercizio alla trave non deve essere superiore 50” (fino alla Mini4 cat.) e a 1 minuto e 30” (90 secondi) dalla 1° alla 6° categoria.

La penalità per fuori tempo massimo, p. -0.10, verrà assegnata se l'esercizio dura 1:31 minuti (91 secondi) o più

Cronometraggio: Il giudice cronometrista 1 (Assistente) avvia il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio alla trave. – Dieci (10) secondi prima del tempo massimo a disposizione e una seconda volta al termine del tempo massimo (1 minuto e 30 sec.) un segnale acustico (gong) avverte la ginnasta che l'esercizio deve essere completato. – Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, non vi è alcuna penalità. – Se l'arrivo sui tappeti è eseguito dopo il secondo segnale sonoro, sarà applicata una penalità per fuori tempo. La penalità per fuori tempo massimo, se l'esercizio dura più di 1:30 minuti (90 sec.), sarà di: p. 0.10. Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla giuria D e valutati dalla Giuria E. – Il superamento del tempo è notificato per iscritto dal cronometrista alla Giuria D che detraerà la penalità dal Punteggio Finale.

Cronometraggio del tempo di caduta: Nel caso di caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 10 secondi. Se la ginnasta riprende l'esercizio dopo aver superato il tempo a disposizione per la caduta, le sarà applicata una penalità neutra di 0.30 - Il giudice cronometrista 2 inizia il cronometraggio quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta. La durata del tempo di caduta è cronometrata a parte; essa non entra nel calcolo del tempo totale dell'esercizio. Il tempo di caduta termina quando i piedi della ginnasta lasciano il tappeto per risalire sulla trave. Non è necessario il saluto alla giuria per riprendere l'esercizio - Quando la ginnasta risale sulla trave, il giudice cronometrista 1 riprende il cronometraggio dell'esercizio con il primo movimento eseguito per continuare l'esercizio. Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone. Un segnale sonoro (gong) sarà dato allo scadere dei 10 secondi. Se la ginnasta non riprende l'esercizio entro 60”, questo è considerato terminato.

Tutte le Categorie

N.B. Cadute – Elementi Acrobatici e Ginnici – *per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi*

Con arrivo sulla trave con uno o due piedi o nella posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) è assegnato. E' sufficiente l'appoggio dell'avampiede (o parte del piede) sull'attrezzo per ottenere il VD

Senza arrivo sulla trave con uno o due piedi o in posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) non è assegnato e l'elemento può essere ripetuto per ottenerne il valore.

Serie Ginniche: se non specificato diversamente dal programma, i salti ginnici possono essere eseguiti con spinta a 1 o 2 piedi, arrivo su 1 o 2 piedi indistintamente. Fino alla 5 categoria, la serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. Le serie ginniche devono essere eseguite sull'attrezzo per poter assolvere la EC.

Salti ginnici: Fino alla categoria 2° UISP, i salti ginnici con spinta a due piedi eseguiti sia in posizione laterale che trasversale sono considerati elementi **DIFFERENTI** (ottengono entrambi il VD). I salti eseguiti in posizione laterale acquisiscono 1 VD maggiore.

Salti di Grande Ampiezza: è possibile utilizzare gli elementi codificati nel CODICE UISP o nel CdP FIG GAF aggiornati. Il salto riconosciuto dal Codice UISP con apertura 135° non viene assegnato (no VD) sotto i 90° da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 max di penalità, da 135° a salire assegnato senza penalità.

La ginnasta che esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure da solo con apertura a 135°, **non** può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180° (vale il principio dell'ordine cronologico per attribuire il VD, entrambi i salti saranno penalizzati nell'esecuzione)

Serie Mista. Nelle categorie dove è possibile eseguire la Serie Mista (elemento acrobatico collegato ad un elemento ginnico o viceversa) questa EC può essere soddisfatta anche collegando un elemento Acrobatico eseguito in entrata ma non è possibile eseguirla con un elemento eseguito in uscita.

Serie Acrobatiche. Le serie acrobatiche devono essere eseguite sopra la trave (no elementi in entrata e/o uscita).

PRINCIPI DEI COLLEGAMENTI (per le serie ginniche, acrobatiche, miste) - Gli elementi sono considerati collegati quando eseguiti senza:

- ✓ Interruzione tra gli elementi
- ✓ Passo extra tra gli elementi o spostamento dei piedi
- ✓ Il piede tocca la trave tra gli elementi
- ✓ Perdita di equilibrio tra gli elementi con sbilanciamento importante p. -0.30
- ✓ Chiara distensione delle anche/dei fianchi nel 1° elemento prima della spinta per il 2° elemento
- ✓ Ulteriore/eccessiva oscillazione delle braccia

LINEE GUIDA DEI COLLEGAMENTI (La giuria deve osservare il movimento delle gambe, non la direzione delle braccia della ginnasta che comunque devono seguire la direzione “più veloce” nel collegamento degli elementi. Nel caso in cui la ginnasta esegua la serie in maniera non fluida, la giuria può apportare una penalità di rallentamento p. -0.10; p. -0.30 ma assegnare il collegamento):

-Il ritmo nei collegamenti è il fattore determinante

-Se la fluidità non è interrotta da una perdita di equilibrio importante, il collegamento è riconosciuto (leggero movimento con le braccia > OK collegamento)

-Chiara perdita di equilibrio – (movimento laterale della parte superiore del corpo o delle spalle etc ... > NO collegamento)

-La gamba libera può essere appoggiata avanti oppure dietro

Direttive del contenuto

L'esercizio deve avere un cambio armonioso tra le varie categorie degli elementi, un'alternanza tra elementi ginnici e acrobatici, un ritmo variato ed una costruzione dinamica dell'esercizio. Pen. p. -0.30 (utilizzo insuff dell'attrezzo) applicata se la ginnasta non esegue 2 percorsi interi sulla trave.

CONTATTO CON L'ATTREZZO: Dalla Quarta Categoria, il contatto con l'attrezzo deve essere assolto con una combinazione vicino alla Trave che preveda il contatto con due parti del corpo sull'attrezzo, **escluso interno coscia**. Fino alla 3° Cat. è possibile assolvere il contatto con l'attrezzo anche con un elemento (es. candela)

SPOSTAMENTO LATERALE: Dalla Quarta Categoria, il passaggio laterale deve **“occupare dello spazio”** sull'attrezzo (lo spostamento deve essere evidente) e **“occupare tempo”** (lo spostamento deve essere coreografato - la semplice circonduzione delle braccia non ha valore coreografico). Fino alla 3° cat. è sufficiente eseguire 2/3 passi laterali con o senza coreografia.

L'ARTISTICITA' NESSUNA PENALITA' in MINI 1 e MINI 2; massimo p. **0,40** di detrazione per valore artistico → **dalla Mini 3 alla 3° Categoria** che deve essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia. In queste categorie è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute. CdP FIG GAF → **dalla 4° Cat.**

Check list artisticità dalla MINI3 alla 3° cat.		Insufficiente Artisticità di esecuzione in tutto l'esercizio					Composizione					Totale	
COGNOME		Insufficiente postura del corpo (testa, spalle, tronco)					Mancanza di movimenti laterali (no VD) 0.10		Mancanza di posizione a contatto (ok VD) 0,10		Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese 0.10		ART
SOCIETA'		Piedi non in estensione/rilassati/intraruotati Insuff. Lavoro in relevè 0.10											
Check list artisticità dalla 4° alla 6°		Insufficiente Artisticità di esecuzione in tutto l'esercizio					Ritmo & Tempo		Composizione			Totale	
COGNOME	SOCIETA'	Scorretta postura del corpo (testa, spalle, tronco) 0.1	Insuf. Ampiezza (massimo allungo dei movimenti) 0.1	Insuf. Ampiezza degli slanci delle gambe 0.1	Insuf. Lavoro dei piedi		Insuf. Coinvolgim. Delle parti del corpo 0.1	Insuf. Variazione di ritmo & tempo nei movimenti (no VD) 0.1	Esec. Dell'esec. come una serie di elem. & movim. Scolleg. (mancanza di fluidità) 0.1	Entrata senza VD 0.1	Insufficiente uso dell'attrezzo:		Uso unilat. Degli elem.: Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese 0.1
					Piedi non in estens./rilassati/intraruotati 0.1	Insuf. Lavoro in relevè 0.1					Mancanza di movimenti laterali (no VD) 0.1	Mancanza di una combinazione di movimenti/elementi vicino alla trave 0.1	

Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E) CDP FIG GAF ADATTATO UISP - DALLA MINI ALLA 2° CAT UISP			
Falli	0.10	0.30	0.50
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	OV X		
- Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		X	
- Aggrapparsi alla Trave per evitare una caduta			X
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	X	X	X

Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E) CDP FIG GAF AGG.TO - DALLA 3° ALLA 6° CAT UISP			
Falli	0.10	0.30	0.50
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	OV X		
Eccessiva preparazione			
- Aggiustamento (passi senza coreografia & movimenti non necessari)	OV X		
- Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	OV X		
- Pausa (da applicare a 2sec)	OV X		
- Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		X	
- Aggrapparsi alla Trave per evitare una caduta			X
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	X	X	X



NOTA (specifiche elementi):

a) Entrate:

SQUADRA DIVARICATA - Elemento Acrobatico. La squadra come descritta nella casella del Codice Uisp può essere eseguita solo in entrata poiché descritta nella Casella “Entrate”.

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

La ginnasta può eseguire l’entrata piegando e poi distendendo le gambe senza incorrere in nessuna penalità se la flessione delle gambe non corrisponde ad una perdita di equilibrio. Sulla trave alta, invece, le gambe devono essere distese.

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). L’esecuzione a gambe piegate non prevede penalità.

BACINO ALLA VERTICALE + DISTENSIONE DELLE GAMBE ALLA VERTICALE – Assegnato con una tolleranza fino a 30° dalla verticale (fanno riferimento i piedi della ginnasta)

VERTICALE D’IMPOSTAZIONE: se la ginnasta non mantiene la posizione di 2°, l’elemento verrà declassato di 1 VD (Fino 2° cat. D>C – dalla 3° cat. B>A)

CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTO: (contatto del bacino – spalle staccate dalla trave > ok VD) - ARRIVO IN PIEDI (arrivo min. in accosciata, bacino staccato dalla trave); dalla 3° Cat. è sufficiente il contatto del bacino con la trave, spalle staccate dall’attrezzo)

FRAMEZZO 2” SENZA POSA DEI PIEDI – il conteggio dei 2” parte quando entrambe le ginocchia superano la linea della trave (se la posizione non viene mantenuta 2” non viene assegnato il VD dell’elemento), il bacino deve essere staccato dall’attrezzo.

SEDIOLINA 2”. **VD A** – Partenza da in piedi, spalle all’attrezzo, squadra flessa. Bacino sollevato dalla trave, posizione mantenuta 2” ok VD. Se alla partenza la ginnasta appoggia il bacino prima di elevarsi, pen. p. -0.10 (facilitazione)

SPACCATA FRONTALE/DX/SX – è riconosciuto come elemento (D)=Dance, quindi elemento ginnico

RINCORSA BATTUTA A UN PIEDE. VD A

Arrivo libero (con posa successiva dei piedi oppure in arabesque). La giuria valuta l’elevazione nel salto (pen. p. -0.10 / p.-0.30). Arrivo in Arabesque, posizione della gamba libera in arabesque. La posizione in arabesque mantenuta per 2” assolve la EC dell’elemento statico di equilibrio.

b) Elementi Acrobatici sulla trave:

CAPOVOLTA AVANTI: Quando non specificato, l'arrivo deve essere almeno in accosciata (bacino staccato dalla trave);

CAPOVOLTA INDIETRO: partenza libera, mani staccate all'arrivo. Quando specificato con ARRIVO in PIEDI, è sufficiente l'arrivo in massima accosciata. Nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) si applica la penalità di pt.0,10-0,30

CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE. Tolleranza 10° dalla verticale. Partenza libera (anche da seduti, massima accosciata, in piedi...) Nel caso in cui la ginnasta non dovesse raggiungere la verticale entro i 10°, l'elemento viene declassato a CAPOVOLTA INDIETRO.

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) – esecuzione a gambe piegate.

VERTICALE DI PASSAGGIO. Può essere eseguita a gambe unite oppure anche con scambio delle gambe (scambio delle gambe mentre la ginnasta sale in verticale – purchè la prima gamba sia arrivata alla tolleranza dei 10° dalla verticale, sulla verticale o di ritorno dalla verticale).

VERTICALE CON APERTURA SAGGITALE. Divaricata fino a 135° > no penalità. L'elemento viene sempre riconosciuto se il bacino e la prima gamba raggiungono la verticale > con penalità per divaricata insufficiente p. -0.10, p. – 0.30

VERTICALE DI PASSAGGIO UNITA O CON CAMBIO DI GAMBE. Se eseguita con “il cambio di gambe” è sufficiente che la ginnasta raggiunga la verticale almeno con una gamba (la giuria applica la penalità per divaricata insufficiente p.-0.10, p.-0.30)

N.B. Le verticali (tutte, tenute e di passaggio) se non specificato, possono essere eseguite con salita e discesa libere (non utilizzabile per SM o SA) – non può essere utilizzata per soddisfare EC lavoro avanti/laterale

PONTE 2”: partenza e arrivo liberi; non da direzione, non assolve EC differente direzione

PONTE + ROVESCIAIA. (non utilizzabile per comporre la serie mista). Partenza libera, all'arrivo la ginnasta deve staccare le mani dall'attrezzo; Elemento assegnato se la ginnasta arriva con un piede sull'attrezzo ed ha staccato le mani (se la ginnasta aggiusta i piedi o le mani prima del passo per il rovesciamento p. 0,30). Per una corretta esecuzione, il ponte deve essere di passaggio, la ginnasta non dovrebbe superare i 2” di tempi nella tenuta del ponte prima di eseguire la rovesciata. Se la ginnasta mantiene la posizione del ponte per più di 2”, l'elemento viene declassato di 1 VD

ROVESCIAIA INDIETRO. l' elemento viene riconosciuto anche se all'arrivo la ginnasta non ha staccato le mani dall'attrezzo ma deve avere appoggiato almeno un piede (o parte di esso) sopra la trave.

ROVESCIAIA ARABA. Rovesciata indietro, partenza da seduta con una gamba tesa e l'altra in posizione raccolta (Valdez nr 4.210 CdP FIG GAF).

TIC – TAC. Elemento indietro fino alla 2° categoria.

N.B. Gli elementi ponte, candela, (salita e discesa libera) e ponte + rovesciata soddisfano il movimento vicino alla trave (contatto) fino alla 3° Categoria.

ELEMENTI DI TENUTA: non soddisfano la EC dell'elemento acrobatico con direzione avanti o dietro. Elementi acro con tenuta 2": se la posizione non viene tenuta 2", la giuria riconosce il VD dell'elemento indicato nel CdP UISP apportando la penalità di p. -0.10 (precisione).

TENUTA LATERALE DELLA GAMBA 135°. Per non incorrere in nessuna penalità la gamba elevata deve essere sopra l'orizzontale. Pen. p. -0,10 per gamba all'orizzontale e p. -0,30 per gamba sotto l'orizzontale. Tutti gli **Elementi di Tenuta** descritti dal Codice UISP con l'indicazione tenuta 2" possono essere utilizzati per assolvere alla EC dell'elemento statico di tenuta.

c) Uscite:

RUOTA. Arrivo con simultanea posa dei piedi a gambe divaricate non assegnazione elemento ruota ma assegnazione elemento rotonda con relative penalità.

RUOTA + SALTO PENNELLO.

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

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

SALTI GINNICI. I salti in uscita di matrice ginnica devono essere eseguiti con partenza piedi-pari-uniti (PPU) oppure dall'assemblé.

Nelle categorie che prevedono la possibilità di uscita con salto ginnico, solo i salti ginnici elencati nel CdP UISP come uscite, se già ripetuti sull'attrezzo all'interno dell'esercizio non ricevono la penalità di p. -0.30 perché catalogati anche come uscite.

ATTENZIONE:

- Dalla 4° CATEGORIA, **gli elementi in entrata (capovolte, verticali e posizioni di tenuta) possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio ma il valore della difficoltà sarà dato solo una volta (anche se codificati con n° differente). Nella capovolta avanti o indietro è permesso aggrapparsi sotto la trave**

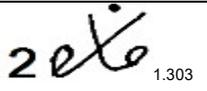
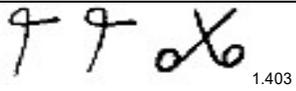
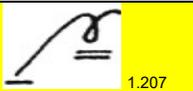
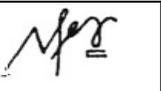
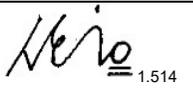
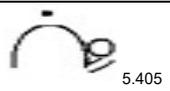
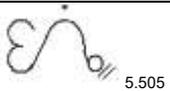
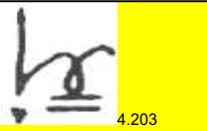
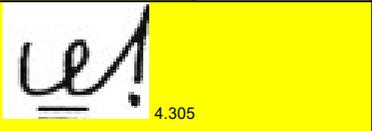
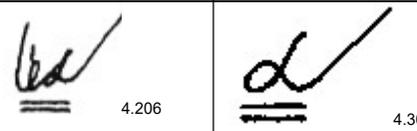
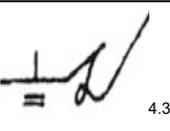
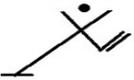
- Fino alla 5° CATEGORIA, **PER SODDISFARE LE EC SI POSSONO UTILIZZARE VERTICALI + CAPOVOLTE, LE CAPOVOLTE E TUTTI I ROTOLAMENTI CODIFICATI COME ACROBATICI NEL CDP FIG GAF IN VIGORE.**

- Dalla 3° CATEGORIA, nei salti ginnici con ½ giro (180°) la posizione prescritta deve essere raggiunta all'inizio OPPURE alla fine del giro, altrimenti la giuria riconosce il VD dell'elemento eseguito in posizione trasversale senza rotazione:



I salti che partono in posizione laterale e terminano in posizione trasversale, sono riconosciuti come elementi eseguiti in posizione trasversale (90° in più non rendono l'elemento differente)

EC PIROETTA – Giro (Gr. 3) o Capovolta/Mulinelli - Elementi utilizzabili per assolvere la EC:

 1.303	 1.403	 1.304	 1.207	 1.308	 1.514	 5.405	 5.505
 4.203	 4.204	 4.304	 4.305	 4.206	 4.306	 4.307	
(CdP FIG GAF – VD AGGIORNATI):	ELEMENTO	VD AGGIORNATO	NOTE				
		da C  B	Ruota aggrappandosi sotto la alla trave all'appoggio frontale – rincorsa a 90° rispetto alla trave				
		da D  C	Dalla posizione in piedi (dorso alla trave), fil-flac sulla trave alla posizione in candela terminando in appoggio frontale				
		da C  B	Salto in estensione – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 g.(360°) dalla pos. trasversale				
		da B  A	Enjambée (div. delle gambe 180°) Eseguito con tecnica del developè ma anche con gamba avanti tesa				
		VD C	Cap. dietro alla verticale – discesa in pos. a contatto con la trave				
		VD A	Capovolta ind. con appoggio delle mani sulla trave – arrivo su uno/due piedi				
		VD A	STESSO ELEMENTO, STESSA CELLA! – Forbiciata a gambe tese (gb oltre l'orizzontale) - Salto del gatto (ginocchia oltre l'orizz. alternate)				
		VD D	STESSO ELEMENTO, STESSA CELLA! - Enjambée sul posto ad anello (div. Gambe 180°) - Enjambée ad anello (div. gambe 180°) - Saltare alla iperdivaricata sagittale con corpo arcato e testa reclinata dietro (Yang-Bo)				



SUOLO

La durata minima e massima dell'esercizio è prevista dal programma UISP (cat. MINI 1 MINI 2 MINI 3 e MINI 4 Uisp) oppure dal CdP FIG (dalla 1° cat Uisp). In caso di uscita di pedana (nelle categorie dove si utilizza il tavolato) si applicano le penalità previste dal CdP.2022/2024 p. 0,10 (un piede, una mano), p.0,30 (due piedi, mani) o arrivo fuori con entrambi. La striscia bianca è campo gara. *Sarà decisivo il primo contatto con il suolo.*

CRONOMETRAGGIO: Il tempo dell'esercizio inizia quando la ginnasta esegue il 1° movimento e si arresta con l'ultima posizione della ginnasta. L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica.

La penalità per fuori tempo massimo, p. -0.10, verrà assegnata se l'esercizio dura 1:31 minuti (91 secondi) o più

Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla Giuria D e valutati dalla Giuria E..

Il CD al corpo libero deve essere consegnato all'addetto musiche della gara con sopra scritto il nome e cognome ginnasta, categoria e la scritta UISP GAF. Di ogni CD sarà cronometrato il tempo. E' CONSIGLIATO anche il supporto di chiavetta USB

MUSICA. L'accompagnamento musicale con orchestra, piano o altri strumenti (senza canto) dovrà essere registrato. Mancanza di musica o musica con canto (parole) p. 1.00 - Note: Penalità applicata dalla Giuria D sul punteggio finale. Nel caso in cui la musica si interrompa per un difetto del registratore (e non del supporto audio stesso!), la ginnasta deve continuare l'esercizio fino alla fine. Poi ha le seguenti possibilità di: a) ripetere l'intero esercizio senza penalità per la ripetizione stessa (es. 0.50 se con luce rossa) e accettare il 2° punteggio; b) non ripetere l'esercizio ed accettare il 1° punteggio – non ha penalità per esercizio senza musica; c) l'allenatore può chiedere il punteggio del 1° esercizio prima di decidere se far ripetere l'esercizio alla ginnasta.

ESERCIZIO CON DIREZIONI. Nelle categorie in cui l'esercizio può essere eseguito senza le direzioni, la ginnasta avrà a disposizione una striscia lunga m. 16,50, larga m. 4, oppure la diagonale della pedana del CL. l'esercizio si esegue **senza direzioni**. Se la ginnasta non rispetta la diagonale assegnata dalla giuria per l'esecuzione dell'esercizio, incorre nella penalità di p. -0.30 (facilitazione)

In Seconda Categoria l'esercizio può essere eseguito **con** o **senza** direzioni (anche sul tavolato), mentre dalla **Terza Categoria Uisp in poi è** obbligatoria la pedana regolamentare 12 x 12. L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni (pen. p. - 0.30, facilitazione)

- NELLE GARE REGIONALI LA SOCIETA' ORGANIZZATRICE DEVE FARE PRESENTE L'ATTREZZATURA DEL CAMPO GARA PER TEMPO, PER DARE LA POSSIBILITA' ALLE GINNASTE DI ADATTARE LE DIREZIONI DELL'ESERCIZIO.

Linee Acrobatiche.

Definizione: Una linea acrobatica è costituita da minimo 2 elementi con o senza fase di volo collegati direttamente, uno dei quali deve essere un salto (vedere programma Uisp). Si considererà linea acrobatica anche quella in cui la ginnasta non arriva da un salto con la precedenza dei piedi. La direzione del salto definisce la direzione della linea acrobatica (se avanti o indietro). Per essere riconosciuto tale, il salto deve essere un elemento acrobatico con fase di volo senza appoggio delle mani e spinto a 2 piedi (arrivo su 1 o 2 piedi).

DALLA 3^a CATEGORIA, ogni elemento acrobatico eseguito dopo l'ultima linea acro valida non sarà conteggiato per il VD.

REGOLA: Quando sono richieste più di una serie acrobatica un elemento della prima serie può essere ripetuto per comporre la seconda serie (regola CDP FIG GAF).

In 1^o categoria, all'interno della serie acro è possibile utilizzare 2 elementi della stessa cella (le serie acro sono indicate nella ec 4 ec 5 del programma)

Fino alla 2^a categoria, Una linea acrobatica è composta da minimo 2 elementi acrobatici (anche senza fase di volo) collegati direttamente tra di loro.

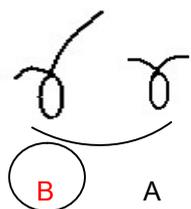
In 3^a categoria, Una linea acrobatica è composta da minimo 2 elementi acrobatici collegati tra di loro (almeno uno con fase di volo):

Dalla 4^a categoria, Una linea acrobatica è composta da mini 2 elementi acrobatici collegati tra di loro, entrambi con fase di volo (almeno uno deve essere un salto)

USCITA: Dalla 3^a categoria, l'uscita è l'ultima linea acrobatica conteggiata, si assegna il salto (o l'elemento acro) col VD più alto eseguito nell'ultima linea acrobatica.

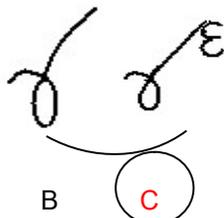
Es. nr 1)

5° cat. Uisp:
salto av. teso + salto av. raccolto



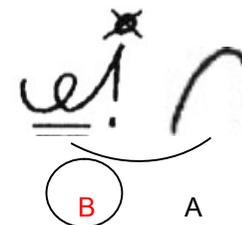
Es nr 2)

6° cat Uisp:
salto av. teso + salto av. con 1 avv. (360°)



Es. nr 3)

3° cat Uisp :
Capovolta alla verticale con 2 giri + flic



A partire dalla 3^o categoria la ginnasta deve eseguire min. 2 linee acro per non incorrere nella penalità di p. -0,50 (nota D) “mancanza di uscita”, p. -0,50 (no EC), la giuria conteggia solo 7 elementi nel calcolo del VALORE DI PARTENZA.

Unione delle serie.

Nel caso di unione della serie acrobatica con la serie mista (per la regola che un elemento può soddisfare 2 EC) l'elemento acrobatico che unisce le 2 serie è uguale.

Nel caso di unione della serie acrobatica con la serie mista, l'elemento di unione non può essere quello ripetuto nella seconda serie acrobatica.

Solamente le serie acrobatiche NON possono essere unite tra di loro.

Nel caso di composizione separata delle serie acrobatiche e miste gli elementi acrobatici presenti nelle serie acrobatiche non possono essere utilizzati per soddisfare l'EC della serie mista

Nota Bene!

- * In 5^a & 6^a categoria D (codice Facilitato) la EC “salto con avv. minimo 180° sull’AL” deve essere eseguita all’interno della linea acro per il riconoscimento della EC.
- * In 6^a categoria C (codice Modificato) le EC “Salto avanti/laterale & indietro”, “SALTO ACROBATICO DI VALORE MINIMO B” e “Un doppio salto sull’AT OPPURE un salto con avv. sull’AL 360° ” devono essere soddisfatte in linee acrobatiche.
- * In 6^a categoria D (codice facilitato), il terzo salto deve essere necessariamente acrobatico (spinta su 2 piedi con fase di volo, senza appoggio delle mani) e può essere eseguito anche singolarmente.

Serie Mista.

SALTO PENNELLO + CAPOVOLTA DIETRO Per non incorrere in nessuna penalità, la ginnasta deve eseguire la capovolta dietro a gambe piegate senza appoggiare le mani a terra durante la discesa in capovolta. Se la capovolta a gambe piegate viene eseguita con l’appoggio delle mani pen.tà p. -0.50 (interruzione serie). L’esecuzione della capovolta a gambe piegate rispetto a quella a gambe tese rende più “scorrevole” la serie mista ed evita alla ginnasta la penalità di possibile interruzione.

Il pennello eseguito dopo gli elementi preparatori non viene considerato elemento ginnico. Il pennello eseguito dopo la ruota (la ruota non è elemento preparatorio) può soddisfare la serie mista, nelle categorie che la richiedono.

Serie Ginnica - Tutte le Categorie.

La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. Nella serie ginnica indiretta, il salto ginnico spinto a due piedi, se eseguito, deve essere obbligatoriamente il primo salto per non interrompere la serie.

Non è possibile inserire piroette (statiche) **RICORDA:** no salti jump (spinta a 2 piedi) tra i 2 salti ginnici della serie indiretta.

SALTI GINNICI DI GRANDE AMPIEZZA. I salti ginnici codificati nel CdP Uisp con apertura 135° non possono essere ripetuti durante l’esercizio con apertura 180° (la giuria considera il primo eseguito per il VD, regola ordine cronologico, ma entrambi riceveranno le penalità di esecuzione). Il salto riconosciuto dal Codice UISP con apertura 135° non viene assegnato (no VD) sotto i 90°, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 max di penalità, da 135° a salire assegnato senza penalità.

Dalla 3° CATEGORIA in poi la richiesta di “salto ginnico di grande ampiezza” è possibile soddisfarla solo utilizzando salti codificati con apertura a 180° presenti sul CdP FIG GAF aggiornato e seguendo le direttive tecniche per l’assegnazione dell’elemento specificate nel Art. 9 del CdP FIG GAF agg.

PRINCIPI DEI COLLEGAMENTI (per le serie ginniche, acrobatiche, miste) - Gli elementi sono considerati collegati quando eseguiti senza:

- Esitazione evidente o stop tra gli elementi
- Passi supplementari tra gli elementi
- Il piede tocca il suolo tra gli elementi
- Perdita d’equilibrio (caduta) tra gli elementi
- Ulteriore/eccessiva oscillazione delle braccia
- Chiara distensione delle anche/dei fianchi nel 1° elemento prima della spinta per il 2° elemento

Direttive del contenuto

L'esercizio deve contenere elementi ginnici e acrobatici. È suggerita una ripartizione armoniosa tra elementi acrobatici e ginnici, un ritmo variato ed una coreografia in linea con la scelta musicale. L'ARTISTICITA' **NESSUNA PENALITA'** in **MINI 1 e MINI 2**; massimo **p. 0,50** di detrazione per valore artistico → **dalla Mini 3 alla 3° Cat.** che deve essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia perché è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute. CdP FIG GAF agg. → **dalla 4° Cat.**

		CHECK LIST ARTISTICITA' dalla MINI 3 alla 3° Cat. UISP						
		Insufficiente Artisticità di esecuzione in tutto l'esercizio		Composizione		Musica e Musicalità		Totale
COGNOME	SOCIETA	Scorretta postura del corpo (testa, spalle, tronco) 0.1	<u>Insuf. Lavoro dei piedi</u> Piedi non in estensione/ rilassati/ intraruotati 0.1	Mancanza di un movimento a contatto con il suolo (no VD) 0.1		Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battuta musicale alla fine dell'esercizio 0.1	Sottofondo musicale 0.1	ART

		CHECK LIST ARTISTICITA' dalla 4° alla 6° Cat. UISP												
		Insufficiente Artisticità di esecuzione in tutto l'esercizio					Composizione			Musica e Musicalità			Totale	
COGNOME	SOCIETA	Scorretta postura del corpo (testa, spalle, tronco) 0.1	Insuf. Ampiezza (massimo allungo dei movimenti) 0.1	<u>Insuf. Lav. dei pie.</u> Piedi non in estens./ rilassati/ intraruotati 0.1	Insuf. coinvolgimento delle parti del corpo 0.1	Scarso coinvolgimento espressivo in accordo con lo stile della musica 0.1/ 0.3	Esec. Dell'eserc. come una serie di elem.&movim scollegati (mancanza di fluidità) 0.1	Insuff. Complessità o creatività dei movimenti:		Mancanza di un movimento a contatto con il suolo 0.1	Montag. della musica: Manc. di struttura data dal brano musicale 0.1	Musicalità:		ART
								In tutto l'esercizio 0.1	Insuf. coreografia negli angoli/ mancanza di varietà 0.1			Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battuta musicale alla fine dell'esercizio 0.1	Sottofondo musicale 0.1/0.3	

Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E) CDP FIG GAF ADATTATO UISP - DALLA MINI ALLA 2° CAT UISP

Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
Pausa eccessiva (2 sec.) prima degli elementi	+ o.v.			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ o.v.			

Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E) CDP FIG GAF ADATTATO UISP - DALLA 3° CAT UISP

Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
Eccessiva preparazione				
- aggiustamento (passi senza coreografia)	o.v.+			
- eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	o.v.+			
- pausa (si applica a 2 sec)	o.v.+			
Distribuzione degli elementi				
- L'esercizio inizia subito con una linea acrobatica/con un elemento acrobatico	+			
- Una linea acrobatica viene eseguita subito dopo la precedente sulla stessa diagonale senza coreografia tra le due linee (permessa solo la "lunga linea acro")	o.v.+			
- Eseguire più di 1 volta due linee acrobatiche successive	o.v.+			
- L'esercizio finisce con un elemento acrobatico (senza coreografia dopo l'ultimo elemento acro)	+			



NOTA (specifiche elementi):

ELEMENTI ACRO CON FASE DI VOLO: Sono gli elementi preparatori del CdP FIG GAF (rondate, ribaltate, flic-flac...) (NO RUOTE SPINTE E RUOTE SALTATE)

SALTI: Sono gli elementi acro con fase di volo, con spinta a 2 piedi, eseguiti senza l'appoggio delle mani

ELEMENTI ACRO SENZA POSA DELLE MANI. Sono contemplate anche le Ruote senza mani e/o le Ribaltate senza mani. Si possono utilizzare nelle serie acro fino alla 3° cat. si possono utilizzare nelle serie miste in tutte le categorie.

- a) **CAPOVOLTE AVANTI.** Partenza e Arrivo in piedi (min. in accosciata), mani all'arrivo staccate dal suolo. FINO ALLA CAT. MINI 4 UISP possono essere utilizzate per assolvere le EC delle Serie Acrobatiche (braccia tese o piegate), DALLA CAT. 1° UISP, invece, solo per Serie Miste.
- b) **CAPOVOLTE DIETRO.** Partenza e Arrivo in piedi (min. in accosciata), mani all'arrivo staccate dal suolo. **FINO ALLA 1° CAT. UISP possono essere utilizzate per assolvere le EC delle Serie Acrobatiche** (braccia tese o piegate), DALLA CAT. 2° UISP, invece, solo per Serie Miste. Nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) si applica la penalità di pt.0,10-0,30
- c) **VERTICALE (con o senza giro sulla verticale) + CAPOVOLTA.** Utilizzabile per le serie acrobatiche fino alla cat. MINI4 – Discesa in capovolta per le Serie Miste (tutte le cat.)
- d) **SQUADRA + VERTICALE DISCESA LIBERA.** Utilizzabile per le serie acrobatiche fino alla cat. MINI4 – Discesa in capovolta per le Serie Miste (tutte le cat.)
- e) **TIC.TAC.** Elemento indietro fino alla 2° categoria.
- f) **CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE (braccia tese) – con o senza giro alla verticale.** Utilizzabile per le Serie Acrobatiche e Miste fino alla 2° categoria.
- g) **COMBINAZIONE DI 2 PIVOT DIFFERENTI – COMBINAZIONE UTILE PER ABBUONO IN QUARTA E QUINTA CATEGORIA (+ 0,50):** (es. pivot 360° + pivot 720°)
Le due piroette devono essere collegate direttamente, senza passi tra un elemento e l'altro, è concesso un piccolo demipliè per collegare gli elementi (e conseguentemente l'appoggio sul tallone prima di eseguire la seconda piroetta). I giri su una gamba eseguiti internamente ed esternamente sono considerati elementi differenti se collegati direttamente AD ECCEZIONE dei giri in passè o con la gamba sotto l'orizzontale.
- h) **Piroette:** se non specificato (minimo o almeno) i gradi di rotazione delle piroette devono essere quelli indicati dal programma.
- i) Serie Mista da 3 Elementi con Pivot. Per una esecuzione più fluida è consigliabile inserire l'elemento Pivot come primo oppure ultimo elemento della Serie Mista.

2. DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO

PER TUTTE LE CATEGORIE: Il Punteggio finale è calcolato dalla somma della NOTA D + NOTA E

GIURIA D = Valuta il valore dell'esercizio e il calcolo della Nota di Partenza

La ginnasta che **non** termina il proprio esercizio con l'uscita (da C.D.P.: non tentare l'uscita) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita" (Nota D).

Punteggio Aggiuntivo:

DALLA MINI 3 ALLA 6° CATEGORIA, per gli esercizi di tutti i LIVELLI può essere assegnato dalla giuria un **PUNTEGGIO AGGIUNTIVO** (BONUS E/O ABBUONO)

- **BONUS UISP (PA-TR-CL)** fino alla 2° cat. il valore del Bonus viene assegnato se sono presenti tutti gli elementi richiesti dal programma. Elementi per il calcolo del Bonus VD B (minimo). Il Bonus si assegna con il riconoscimento del VD (anche in caso di caduta).
- **BONUS FIG GAF (PA –TR- CL)** in 6° cat. Bonus +0.20 per Uscita di valore D o superiore. L'uscita deve essere eseguita senza caduta.
- **ABBUONO UISP (PA-TR-CL)** fino alla 5° cat. il valore dell'abbuono viene assegnato per collegamenti/serie particolari indicati dal programma. Il collegamento deve essere eseguito senza caduta.
- **ABBUONO UISP (VOLTEGGIO)** fino alla 3° cat. il valore dell'abbuono viene assegnato con l'esecuzione del/i salto/i indicato/i nel programma Uisp. Il salto deve essere eseguito senza caduta E il suo valore non deve essere svalutato dalla giuria.
- **ABBUONO FIG GAF (PA-TR-CL)** 6° cat. indicazioni da CdP FIG GAF aggiornato. I collegamenti devono essere eseguiti senza caduta.

Nota Bene. Il valore del Bonus è dato dalla somma degli elementi min. B eseguiti dalla ginnasta. In base alla categoria, è stabilito il nr massimo degli elementi conteggiabili per il calcolo del bonus. Nelle categorie dove specificato “OBBLIGATORIAMENTE”, gli elementi utili per il conteggio del bonus devono essere **sia** ginnici, **che** acrobatici.

TABELLA BONUS TRAVE E CORPO LIBERO (TUTTE LE CAT):

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

Difficoltà Mancante.

Dalla Mini 1 alla Seconda Categoria: ogni esercizio che non risulti completo nel numero delle difficoltà richieste incorre nella penalità di DIFFICOLTA' MANCANTI A= p.0,10 (Nota D) e non ci sarà possibilità di assegnazione del BONUS. **Gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici e viceversa.**

Esercizio Corto. (Si escludono dal conteggio gli elementi senza VD: elementi non presenti all'interno del CdP FIG GAF ed elementi ripetuti)

7 o più elementi - nessuna penalità

5 - 6 elementi - 4.00 p.

3 - 4 elementi - 6.00p.

1 - 2 elementi - 8.00 p.

Nessun elemento - 10.00 p.

NOTA: la penalità per MANCANZA DI USCITA si somma alle penalità per esercizio corto.

La penalità per esercizio corto viene applicata dalla 3° alla 6° cat. a Trave e Corpo Libero, solo in 6° cat. anche a Parallele. La giuria applicherà la penalità neutra (nota D) appropriata per esercizio corto detraendola dal Punteggio Finale

Esercizio Corto - ECCEZIONE per PARALLELE 6° D:

- 10.00 Pt - 6/5 ELEMENTI
- 8.00 Pt - 4 ELEMENTI
- 6.00 Pt - 3 ELEMENTI
- 4.00 Pt - 2 ELEMENTI

Il Valore delle Difficoltà (VD).

(VD) VOLTEGGIO / TRAMPOLINO

il Valore del salto è indicato dal Programma Uisp e/o dal CdP FIG GAF

(VD) PARALLELE – TRAVE – CORPO LIBERO

Il VD è determinato dagli elementi codificati richiesti dal Programma GAF e presenti in ogni esercizio. Le Difficoltà (da A a D) nel CdP UISP e (da A a J) nel CdP FIG GAF 2022 hanno un incremento di 0.10 (da 0.10 a 0.40 nel CdP Uisp e da 0.10 a 1.00 nel CdP FIG GAF)

Il VD si riconosce sempre, a meno che non siano rispettate le esigenze tecniche indicate sul CdP FIG GAF 2022/2024 aggiornato e/o sul CdP UISP GAF aggiornato.

La giuria non penalizza la tecnica scelta per la realizzazione dell'elemento, ma la sua effettiva esecuzione.

ORDINE CRONOLOGICO. Nel caso di ripetizione dello stesso elemento la giuria assegna una volta soltanto il VD all'elemento, al primo eseguito (vale l'ordine cronologico).

ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI. Regola: Gli elementi vengono considerati uguali quando CONDIVIDONO la stessa cella del CdP Uisp o CdP FIG GAF.

Nota. Fino alla 3° cat. Uisp gli elementi ginnici e/o acrobatici a trave e corpo libero con arrivo su 1 o 2 piedi E/O spinta con 1 o 2 piedi sono considerati differenti.

Il CDP Uisp e CdP FIG GAF aggiornati.

➤ UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP UISP GAF (dalla MINI 1 alla 2° categoria Uisp):

CATEGORIA MINI 1 e MINI 2 → solo elementi della prima colonna (VD A)..

CATEGORIA MINI 3, MINI 4 → solo elementi delle prime 2 colonne (VD A e B)

CATEGORIA PRIMA → solo elementi delle prime 3 colonne (VD A, B e C)

CATEGORIA SECONDA → esecuzione libera di tutti gli elementi presenti nel CdP Uisp.

Con ESCLUSIONE DELLA MINI1 E MINI2, La ginnasta può scegliere 1 elemento (uno solo) appartenente alle colonne superiori. La giuria riporterà il VD di quell'elemento al valore massimo previsto per la categoria in cui la ginnasta gareggia. Per ogni altro elemento eseguito appartenente alle colonne superiori non viene assegnato nessun VD, ma vengono penalizzati nell'esecuzione

➤ UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF:

MINI 1 e MINI 2 → non possono accedere al CdP FIG GAF, si possono scegliere solo elementi del CdP UISP con relativo valore UISP assegnato.

Gli elementi eseguiti non presenti sul CdP UISP non ottengono VD, vengono penalizzati nell'esecuzione.

Dalla MINI 3 alla 2^a categoria → è possibile utilizzare tutti gli elementi del CDP FIG GAF aggiornato, fatta eccezione **per i soli elementi acrobatici** esclusi dal CdP Uisp che ricevono VD max di p. 0,10 (Esempio: salto avanti a corpo teso a corpo libero – elemento nr. 4.202 valore B nel CdP FIG GAF- se eseguito, fino alla 2^a categoria, riceve un valore di p. 0.10 come elemento A)

DALLA 3° ALLA 6° CATEGORIA → è possibile utilizzare SOLO elementi del CDP FIG GAF aggiornato, con relativo valore. Unica eccezione all'attrezzo parallele, in 3° 4° e 5° cat. la ginnasta può scegliere uno tra gli elementi del CDP UISP pur ottenendo il riconoscimento minimo VD A.

Per tutte le categorie, un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore. Nel conteggio degli elementi, gli elementi ginnici non sostituiscono quelli acrobatici e viceversa.

Le Esigenze di Composizione (EC) p. 0,50.

Sono descritte sul programma tecnico in ciascun attrezzo (parallele, trave, corpo libero) in numero differente in base alle richieste della Categoria di gara.

Per tutte le categorie, un elemento può soddisfare più di una EC ma non può essere ripetuto per assolvere più di una EC

Il Valore del Bonus e degli Abbuoni.

Sono descritti sul programma tecnico in ciascun attrezzo oppure sono indicati dal CdP FIG GAF, in base alle categorie di riferimento.

Nota Bene. Il valore del Bonus è dato dalla somma degli elementi min. B eseguiti dalla ginnasta. In base alla categoria, è stabilito il nr massimo degli elementi conteggiabili per il calcolo del bonus. Nelle categorie dove specificato “OBBLIGATORIAMENTE”, gli elementi utili per il conteggio del bonus devono essere **sia** ginnici, **che** acrobatici.

Es. A) Mini4 Trave (max 2 elem per calcolo del Bonus obbligatoriamente ginnici e acrobatici), se la ginnasta esegue solo elementi acro di valore minimo B, o solo ginnici, la giuria conteggerà solo 1 elemento per il calcolo del bonus. Es.B) Trave Prima Cat. (max 3 elem. per calcolo del Bonus obbligatoriamente ginnici e acrobatici) dei 3 elementi richiesti, obbligatoriamente 1 deve essere ginnico e 2 acrobatici (o viceversa 2 ginnici e 1 acrobatico). Nel caso in cui la ginnasta esegua solo elementi ginnici o solo elementi acrobatici, la giuria conteggerà solo 2 elementi per il calcolo del bonus.

Per una miglior comprensione nell'assegnazione del BONUS a Trave e Corpo Libero, si rimanda alla seguente tabella:

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

Il calcolo del valore di partenza dell’esercizio (NOTA D).

DALLA MINI 1 ALLA 2° CATEGORIA UISP

La giuria D attribuisce (al Corpo Libero, alle Parallele, alla Trave) un valore massimale del contenuto dell’esercizio (VD + EC) che stabilisce la **nota D in p. 5,00 + VALORE DEL BONUS** (determinato dall’esecuzione degli elementi indicati nel programma) + **VALORE DELL’ ABBUONO** (determinato dall’esecuzione di collegamenti particolari indicati nel programma)

	NOTA D
ES. VD ESERCIZIO	P. 5.00
Nr 1 EC mancante	P. - 0.50
Nr 2 Elementi mancanti	P. - 0.20 (p. -0.10 x ogni elemento mancante)
(No Bonus)	P. 0.00
Abbuono	P. 0.50
Valore di Partenza	P. 4.80

Nota. Per ogni EC mancante detrazione p. - 0,50 dalla nota D

Per ogni ELEMENTO (VD) mancante detrazione p. - 0,10 dalla Nota D (e nessuna assegnazione di Bonus)

NOTA D – DALLA 3° ALLA 6° CATEGORIA UISP

Alle Parallele, Trave e Corpo Libero, la giuria D attribuisce un valore al contenuto dell’esercizio dato dalla somma VD (elementi “di maggior valore” eseguiti, *inclusa l’uscita*) + EC + BONUS + ABBUONO. Il nr degli elementi è indicato sul programma Uisp e CdP FIG GAF in vigore.

Valore dell’Uscita. l’uscita deve essere **obbligatoriamente** conteggiata nel nr degli elementi.

PARALLELE

3° categoria (4 elementi di valore più alto + uscita)

4° categoria (5 elementi di valore più alto + uscita)

5° categoria (6 elementi di valore più alto + uscita)

6° cat. D (5 elementi di valore più alto + uscita)

6° cat. C A/B (7 elemnti di valore più alto + uscita)

CORPO LIBERO. Per USCITA, si intende l’ultima linea acrobatica e si conteggia il salto o elemento di valore più alto eseguito all’interno dell’ultima linea acro. Devono essere eseguite min. 2 linee acro per non incorrere nella penalità di p. -0,50 (nota D) “mancanza di uscita”, p. -0,50 (no EC), la giuria conteggia solo 7 elementi nel calcolo del VALORE DI PARTENZA.

Tipologia degli elementi. TRAVE e CORPO LIBERO (3 ginnici, 3 acrobatici, 2 a scelta) l’elemento ginnico non sostituisce quello acrobatico e viceversa.

<u>Esempio:</u>	NOTA D
Valore delle Difficoltà	P. 2.40 (3 D x p. 0,40 ; 3 C x p. 0,30; 1 B x p. 0,20 ; 1 A x p.0,10)
Esigenze di Composizione	P. 2.00 (4 esigenze soddisfatte su 4; p. 0.50 per ogni EC)
Bonus	P. 0.50
No Abbuono	P. 0.00
Valore di Partenza	P. 4.90

8.3 - Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

FALLI		Piccoli	Medi	Grandi	Molto Grandi
		0.10	0.30	0.50	1.00
Giuria D					
– Collegamenti eseguiti con caduta - Uscita eseguita con caduta	PA, TR, CL				No AC, NO SB (TR) No Bonus
– Non arrivare da un elemento prima coi piedi o nella posizione prescritta	Ogni volta				No VD, AC, EC, NO BS (TR) & No Bonus per uscita
– Iniziare l'elemento al di fuori della linea di Demarcazione (completamente fuori)	CL				No VD, AC, EC
– Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Attr		+		dal Punteggio Finale
Comportamento dell'Allenatore					
- Assistenza dell'allenatore (aiuto)	PA/TR/CL ogni volta				p. 1.00 dal Punteggio Finale Inoltre: -se l'allenatore aiuta la ginnasta dopo che l'elemento è stato completato=no AC & No Bonus per Uscite -se l'allenatore aiuta la ginnasta ad eseguire l'elemento=no VD,AC,EC & No bonus per l'Uscita
– Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio	Ginn/Attr			+	Dal Punteggio Finale
Dalla Giuria D con notifica alla Giuria Superiore o dalla Giuria Superiore					
Irregolarità dell'attrezzo:					
– Non usare correttamente il collare di protezione nei volteggi provenienti dalla rondana (vedi 10.4.3)	Ginn/Attr				Volteggio Nullo "0"
– Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Pedana posta su una superficie non autorizzata	Ginn/Attr			+	
– Tappeto supplementare non autorizzato	Ginn/Attr			+	
– Spostare il tappeto supplementare durante l'esercizio o metterlo dal lato non consentito per l'uscita alla Trave	Ginn/Attr			+	
Dalla Giuria Superiore – detrazione dal punteggio finale con notifica alla Giuria D					
– Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana	Ginn/Attr			+	
– Cambiare l'altezza dell'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Attr			+	

FALLI		Piccoli	Medi	Grandi	Molto Grandi
		0.10	0.30	0.50	1.00
Dalla Giuria Superiore – detrazione dal punteggio finale con notifica alla Giuria D					
Comportamento della Ginnasta					dal Punteggio Finale
– Imbottiture non corrette o antiestetiche	Ginn/Attr		+	<i>In Qualificazione, Finale Individuale e Finale a Squadre penalità detratta 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità. Nelle Finali agli Attrezzi dal punteggio all'attrezzo.</i>	
– Mancanza/ posizione scorretta dell'emblema nazionale	Ginn/Attr				
– Mancanza del numero dorsale	Ginn/Attr				
Abbigliamento scorretto – costume di gara, monili, colore dei bendaggi ecc	Ginn/Attr		+	<i>Dal Punteggio Finale all'Attrezzo su richiesta delle persone incaricate</i>	
– Pubblicità scorretta	Squadra Ginn/Attr		+		
– Comportamento antisportivo	Ginn/Attr		+	<i>dal Punteggio Finale</i>	
– Permanenza non autorizzata sul podio	Ginn/Attr		+	<i>dal Punteggio Finale</i>	
– Risalire sul podio ad esercizio terminato	Ginn/Attr		+	<i>dal Punteggio Finale</i>	
– Parlare con i giudici durante la gara	Ginn/Attr		+	<i>dal Punteggio Finale</i>	
– Scorretto ordine di salita all'attrezzo da parte delle ginnaste Componenti la squadra	Squadra			<i>1.00 p in Qualificazione e Finale a Squadre dal totale della squadra all'attrezzo</i>	
– Costume di gara non uguale (per ginnaste della stessa squadra)	Squadra		+	<i>p.1.00 in Qualificazione e Finale a Squadre, 1 volta dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità</i>	
Non completare la competizione per abbandono del campo gara				Squalificata	
Ritardare o interrompere la gara ingiustificatamente				Squalificata	
Notifica scritta dal giudice cronometrista alla giuria D					
<i>NOTA: La penalità sarà applicata quando il superamento del tempo massimo è di un secondo</i>					
– Superamento del tempo di riscaldamento (dopo avvertimento) - per ginnaste individualiste	Squadra/Attr Ginn/Attr		+		dal Punteggio Finale
– Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall' accensione della luce verde	Ginn/Attr		+		
-Non iniziare l'esercizio entro 60 sec.	Ginn/Attr			L'esercizio non può più essere eseguito	
– Esercizio troppo lungo (TR, CL)	Ginn/Attr	+			
– Iniziare l'esercizio con la luce rossa	Ginn/Attr				"0"
Superamento del tempo DI CADUTA concesso (PA e TR)	Ginn/Attr		+		
Superamento del tempo DI CADUTA concesso 60" (PA e TR)	Ginn/Attr				Esercizio considerato terminato

FALLI	Piccoli	Medi	Grandi	Molto Grandi
	0.10	0.30	0.50	1.00
Dalla Giuria Superiore	Cartellini Per competizioni FIG Ufficiali e Registrate			
Comportamento dell'allenatore <u>senza</u> conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra				
- comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara)	1° volta – Cartellino Giallo per l'allenatore (<i>ammonizione</i>) 2° volta – Cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara e/o dalla palestra di allenamento			
- Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara)	Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara			
Comportamento dell'allenatore <u>con conseguenze</u> dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra				
- Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara), p.es.: ritardare o interrompere la gara, parlare con i giudici durante la competizione, parlare direttamente alla ginnasta, dare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc	1° volta – p. 0.50 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>) e Cartellino Giallo all'allenatore (<i>ammonizione</i>) – p.0,30 (<i>fino alla 2° categoria</i>) 1° volta – p. 1.00 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>) e Cartellino Giallo per l'allenatore (<i>ammonizione</i>) se l'allenatore parla ai giudici in modo aggressivo 2° volta – p. 1.00 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>), Cartellino Rosso ed espulsione dell'all. dal campo gara			
-Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e Offensivi (validi per tutte le fasi della competizione.) Es.: presenza irregolare del numero Di persone previsto in campo gara durante La competizione e/o durante la preparazione all'attrezzo ecc.	p.1.00 (ginnasta/squadra all'attrezzo). Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara*			

Nota: Se uno dei due allenatori di una squadra è stato escluso dall'area di gara, è possibile sostituire questo con un altro allenatore **una volta** durante l'intera competizione.

1° volta = Cartellino Giallo

2° volta = Cartellino Rosso ed esclusione dell'allenatore dalle altre fasi della competizione.

* Se c'è solo un allenatore, questi può rimanere in gara, ma non potrà essere accreditato per i prossimi Campionati del Mondo, Giochi Olimpici.

GIURIA E = Valuta i falli di esecuzione, tecnici e di artisticità di presentazione (trave e corpo libero) durante l'esercizio

- 1 Le penalità applicate dalla giuria E sono divise in base alla gravità dell' errore e sono di valore p., 0,10 (fallo piccolo) - p., 0,30 (medio) - p., 0,50 (grande) e p., 1,00 (molto grande)
- 2 Le penalità di esecuzione e artisticità sono sommate e poi sottratte dalla Nota E che è di p. 10.00 max

CdP FIG GAF 2022 2024 - Sezione 8-Norme che regolano il Punteggio E, Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

Falli di esecuzione	ogni volta	PICCOLI 0.10	MEDI 0.30	GRANDI 0.50	MOLTO GRANDI 1.00
- Braccia piegate o gambe flesse	O.V.	+	+	+	
-Gambe o ginocchia divaricate	O.V.	+	+ Larghezza spalle o più		
- Gambe incrociate durante i salti con avvitamento	O.V.	+			
- Insufficiente altezza degli elementi (ampiezza esterna)	O.V.	+	+		
- Insufficiente precisione della posizione raccolta o carpiata nei salti singoli senza avvitamento	O.V.	+ Angolo anche/gin 90°	+ Angolo anche/gin >90°		
- Insufficiente precisione della posizione raccolta o carpiata nei salti doppi senza avvitamento	O.V.	+ Angolo anche/gin 90°			
- Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadratura anticipata)	O.V.	+	+		
- Esitazione durante l'esecuzione di elementi e movimenti	O.V.	+			
- Tentare un elemento senza eseguirlo (rincorsa a vuoto)	O.V.		+		
- Deviazione dalla direzione corretta	O.V.	+			
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi (non elementi ginnici):					
- Allineamento del corpo	O.V.	+			
- Piedi non in estensione/rilassati ogni volta	O.V.	+			
- Insufficiente divaricata negli elementi acrobatici (senza volo)	O.V.	+	+		
- Non soddisfare i requisiti tecnici negli elementi ginnici (Body Shape) (vedere Sez. 9 per l'elenco dei falli negli elementi ginnici)	O.V.	+	+	+	
- Precisione	O.V.	+			
-Esecuzione dell'uscita troppo vicina all'attrezzo (PA e TR)			+		
Falli d'Arrivo (tutti gli elementi, incluse le uscite)		In assenza di caduta la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80			
- Gambe aperte all'arrivo ogni volta	O.V.	+			
- oscillazioni supplementari delle braccia		+			
- perdita di equilibrio	O.V.	+	+		
- passi supplementari, leggero saltello	O.V.	+			
- passo lungo o balzo (più della larghezza delle spalle)	O.V.		+		
- falli di posizione del corpo	O.V.	+	+		
- massima accosciata	O.V.			+	
-sfiorare/toccare l'attrezzo/i tappeti con le mani, ma senza cadere	O.V.		+		
- appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo	O.V.				1.00
- caduta sul tappeto sulle ginocchia o sul bacino	O.V.				1.00
- caduta sull'attrezzo o contro di esso	O.V.				1.00
- non arrivare prima con i piedi da un elemento	O.V.				1.00

NOTA. per quanto non riportato sul presente documento si fa riferimento al CdP FIG GAF 2022-2024 in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità specifiche + N.L.)

SCARTI DEL PUNTEGGIO E

La Uisp utilizza ancora per il quadriennio in corso le norme sugli scarti del Punteggio E presenti sul CDP del 2009

Vigono le regole riguardanti le differenze consentite tra le quattro penalità centrali, o in gare con quattro o meno giudici E, le due penalità centrali. La differenza fra la somma dei quattro (o due) penalità centrali, in accordo con la media delle penalità (punteggio) non può superare :

9.60 o più	0.10
Meno di 9.60 ma più o uguale a 9.40	0.20
Meno di 9.40 ma più o uguale a 9.00	0.30
Meno di 9.00 ma più o uguale a 8.50	0.40
Meno di 8.50 ma più o uguale a 8.00	0.50
Meno di 8.00 ma più o uguale a 7.50	0.60
Meno di 7.50	0.70

Esempio # 1

E1= - 0.30, 9.70 E2= - 0.70, 9.30

– Se la differenza fra le 4 penalità (punteggi) che contano, (in una gara con quattro o meno giudici E, le due penalità centrali) è superiore alla deviazione tollerata, il Supervisore all'attrezzo dopo aver rivisto il proprio punteggio decide di:

Non intervenire se il punteggio **finale E** è secondo lui accettabile, malgrado la differenza fra le penalità (punteggi) che contano sia più alta delle deviazioni tollerate,

O

Intervenire (dopo la consultazione e l'approvazione del Presidente della Giuria Superiore) se:

il punteggio finale E è significativamente differente e sopra la deviazione tollerata

O

la significativa differenza del punteggio del Supervisore all'attrezzo (anche se i giudici sono dentro la tolleranza consentita tra i punteggi che contano), richiede che uno o più giudici correggano il loro punteggio.

– Se un accordo è stato raggiunto, il Supervisore può emettere il punteggio

– Qualora il giudice(i) in questione, e il Supervisore non raggiungano un accordo, il Supervisore deve informare il giudice(i) in questione della decisione finale presa dalla Giuria Superiore, e poi emettere il punteggio.

– Il Supervisore all'attrezzo, dopo aver informato il **Presidente della Giuria Superiore**, deve intervenire se il punteggio dato da un singolo giudice o la media del punteggio E è da ritenersi impossibile.