

PROGRAMMA ACROBATICA CON COMBINAZIONI 2024-2028

AGGIORNATO AL 05 GENNAIO 2025

NORME GENERALI

Questo codice è un documento utile agli allenatori per la composizione degli esercizi di competizione.

Dovrà essere conosciuto dai giudici in ogni sua parte.

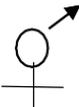
Tutte le regole e norme presenti in questo codice dovranno essere applicate anche nella Fase 1 del campionato Nazionale.

FORMAZIONI E SIMBOLOGIA

- Duo femminile
- Duo maschile
- Duo misto
- Trio femminile o misto (classifica unica)
- Quartetto femminile, maschile o misto (classifica unica)

FEMMINILE 

MASCHILE 

MISTO 

- ToD = TABLE OF DIFFICULT (TABELLA DELLE DIFFICOLTA')
- CoP = CODE OF POINT (CODICE INTERNAZIONALE DEI PUNTEGGI)
- EGE = ESIGENZE SPECIFICHE
- STATICO = BALANCE = B
- DINAMICO = TEMPO = T
- COMBINATO = COMBINE = C

REGOLAMENTO

- Sono ammessi alle competizioni solo gli atleti che hanno compiuto gli otto anni di età al momento della competizione, in possesso di tessera UISP dell'anno in corso e di certificato medico di idoneità all'attività competitiva.
- Nelle gare **UISP non vi è vincolo di età tra i partecipanti**, è l'età dell'atleta più anziano a stabilire se la combinazione è Junior o Senior.

REGOLE GENERALI

- Per ciascuna categoria è stato stabilito un limite massimo di durata dell'esercizio (vedi sezione Programma tecnico). Il cronometro (relativo alla durata dell'esercizio) parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica. Sul tempo cronometrato è prevista una tolleranza di 3" oltre al tempo limite consentito. Per ogni secondo eccedente sarà applicata una penalità di p.ti **0,10**.
- La fine dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.
- Nessun esercizio potrà iniziare o terminare in una posizione di valore dichiarata in scheda gara, penalità p.ti **0,50**.
- Per nessuna categoria esiste un limite minimo di durata degli esercizi.
- L'esercizio deve essere coreografato in armonia con la musica.
- La varietà, la selezione e distribuzione degli elementi, l'uso dello spazio e dei livelli, l'armonia con la musica, la sincronia e collaborazione tra le/gli atlete/i sono oggetto di valutazione artistica della giuria.
- Gli atleti devono continuare il loro esercizio dopo ogni caduta o se la musica si interrompe.

REGOLE TECNICHE

- Tutte le salite e le discese degli elementi collettivi, dove non diversamente specificato, sono libere.
- Tutte le prese ed impugnature, se non diversamente specificato, sono libere e non penalizzabili solo se **non considerate agevolanti**.
- L'atteggiamento del corpo durante i salti, se non specificato, è libero ma da specificare in scheda gara.
- Nelle categorie tutte le verticali eseguite, sia dalla base che dalla top, con le mani a terra possono essere fatte liberamente sia **front** che **back**. Tutte le verticali eseguite dalla top sulle basi devono essere eseguite obbligatoriamente come da disegno. La posizione delle gambe, se non specificato, è libera.
- Nelle categorie, se non specificato, la posizione delle gambe è libera.



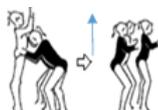
- I salti ginnici e le piroette non assolvono nessuna esigenza specifica ma sono elementi che possono essere usati come collegamenti coreografici.
- Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non devono essere necessariamente uguali (es. P= rovesciata avanti e V= ruota), ad eccezione degli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti **simultaneamente** tra loro.

es.  **NON** possono essere eseguiti insieme! L'elemento di equilibrio può essere svolto SOLO con un altro elemento di equilibrio. (SOLO per le categorie e quartetti)

- Nella seguente posa, alla ripresa la base deve rimanere con il sedere sui talloni. La ripresa può essere brachiale o dalle braccia.



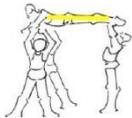
- Nella seguente posizione dinamica (e le sue evoluzioni con rotazione della top), possono essere svolte come in figura (rotazione 180° delle basi) o con partenza della top centrale e rotazione front o back delle basi di 90°.



- Nelle seguenti posizioni le basi sorreggono la top con solo il braccio esterno, mentre il braccio interno è dietro la schiena dell'altra base.



- In tutte queste posizioni la presa delle due basi sono **ascella** e **polso**. Le due basi non sono di fronte a loro ma affianco, spalla contro spalla, si trovano tuttavia di fronte alla terza base.



- Nella coppia mista o maschile l'elemento individuale obbligatorio di flessibilità (es. rovesciata avanti, staccata), può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal CoP eseguito solo dall'atleta maschio.
- Per la 3^a e 4^a categoria qualora non fosse disegnata nel CODICE UISP la posizione iniziale o finale della transizione, è necessario riportare in scheda gara la posizione completa con le relative tenute statiche, prendendo però il valore dalla figura riportata nel CODICE UISP.
- Il valore delle difficoltà degli elementi collettivi statici **NON** deve eccedere il doppio del valore degli elementi dinamici o viceversa.
- **RUOLI:**
 - Nel Trio la Base (B1) e la Mezzana (B2), possono cambiare ruolo solo una volta durante l'esercizio. La Top non può mai cambiare ruolo.
 - Nel Duo le ginnaste non possono mai cambiare ruolo.
 - Nel Quartetto non c'è distinzione tra le basi.
 - Nel Quartetto la Top può cambiare ruolo solo una volta durante l'esercizio.
 - Nel Quartetto misto il Top può essere maschio.
- **N.B.** La Top di una combinazione può fare la base o la mezzana di un'altra combinazione della stessa categoria.
- La Mezzana (B2), che da codice internazionale viene denominata top, per il conteggio delle tenute statiche nella serie A1 e A2 sarà calcolata come una top.



es. in questo caso l'elemento della "squadra aperta o chiusa" viene calcolato come se fosse ripetuto due volte, quindi **NON** si potrà più ripetere.

- **RIPRESE:**

- La ripresa dalle posizioni dinamiche è obbligatoria nelle combinazioni femminili e miste se non diversamente specificato, mentre per le combinazioni maschili è facoltativa (salvo quanto espresso previsto dal CoP o laddove impossibile nelle posizioni della Tabella degli Elementi).
- Tutte le riprese si intendono a due mani, quindi anche quando la ripresa avviene in un trio o quartetto, le basi devono riprendere la top con entrambe le mani. (penalità per ripresa parziale con una mano o a “ombrello” p.ti **0,5**; penalità per mancata ripresa p.ti **1.00**).
- In tutte le categorie per le posizioni dinamiche le riprese anche laddove è disegnata sul fianco si intende **BRACHIALE**, la ripresa non è obbligatoria solo dove è segnato e dove la top svolge un elemento acrobatico: es. ruoto o flick.
- Nella coppia maschile è **vietato** l'arrivo inforcato dagli elementi dinamici.

- **TEMPI DI TENUTA:**

2” per gli elementi individuali

3” per gli elementi collettivi

- Le penalità per mancata tenuta degli elementi collettivi verranno così calcolate:

- almeno 2”50’ → nessuna penalità (tolleranza di 10 centesimi)
- da 2”49’ a 2”00’ → penalità di 0,30
- da 1”59’ a 1”00’ → penalità di 0.60
- meno di 1”00’ → penalità di 0.90

se il cronometro NON parte si perde il valore della posizione + 1.00 p.to di esigenza specifica mancante

- Le penalità per mancata tenuta degli elementi individuali verranno così calcolate:

- almeno 2”00’ → nessuna penalità
- da 1”59’ a 1”00’ → penalità di 0,30
- da meno di 1”00’ → penalità di 0.60

se il cronometro NON parte si perde il valore della posizione + 1.00 p.to di esigenza specifica mancante

N.B. Sia per gli elementi collettivi che per gli elementi individuali, il cronometro parte nel momento in cui viene raggiunta la posizione da parte di tutti i componenti della combinazione e si stoppa nel momento in cui si muove la prima ginnasta.

LIMITAZIONI

Rispettare le limitazioni contenute nel presente programma è un OBBLIGO e una responsabilità dell'ISTRUTTORE. La violazione di una delle regole e/o limitazioni comporterà la squalifica della combinazione dal campionato.

- Passaggi di categoria obbligatori (stessa formazione) è il seguente:

categoria dal 2024	piacimento Nazionale	categoria anni successivi
1^ cat	Dal 1° al 3° posto	2^ cat
2^ cat	Dal 1° al 3° posto	3^cat
3^ cat	1° posto	4^cat
4^ cat	1° posto	Serie C
Serie C	1° posto	Si consiglia Serie B
Serie B	1° posto	Si consiglia Serie A1
Serie A1	1° posto	Si consiglia Serie A2
Quartetto 8	Dal 1° al 3° posto	Quartetto 9
Quartetto 9	1° posto	Quartetto 10
Quartetto 10	1° posto	Quartetto Elitè

- In 1^ categoria la stessa combinazione non potrà rimanervi per più di 2 anni consecutivi.
- Le atlete che gareggiano in 1^ e 2^ categoria possono svolgere **solo** il Qpt8.
- Le atlete che gareggiano in 3^ e 4^ categoria possono svolgere **solo** il Qpt9.
- Le atlete che gareggiano in Serie C possono svolgere **solo** il Qpt10.
- Le atlete che gareggiano in Serie B possono svolgere il Qpt10 o Q.Élite.
- Le atlete che gareggiano in Serie A possono svolgere **solo** il Q. Élite.
- Le atlete che non partecipano ad alcuna categoria potranno scegliere a quale categoria di quartetto poter partecipare.
- In un quartetto, indipendente dal ruolo, al massimo 1 ginnasta può essere selezionata tra coloro che hanno gareggiato in una categoria inferiore o, ad esclusione della top (che **NON** potrà essere selezionata), in una categoria superiore rispetto a quelle previste dalle suddette limitazioni. **La top può essere selezionata da una categoria superiore SOLO se passa a base e potrà eseguire un quartetto di massimo 1 categoria inferiore a quelle previste dalle suddette limitazioni.**

➤ Passaggio da Top a Base

TOP	BASE
2 [^] cat	a partire dalla 1 [^] Cat
3 [^] Cat	a partire dalla 1 [^] Cat
4 [^] Cat	a partire dalla 2 [^] Cat
Serie C	a partire dalla 2 [^] Cat
Serie B	a partire dalla 2 [^] Cat
Serie A1	a partire dalla 3 [^] Cat
Serie A2	a partire dalla 3 [^] Cat

- Per le categorie e per la Serie C, cambiando combinazione ma non ruolo, l'atleta potrà retrocedere di una categoria rispetto alla stagione precedente solo se almeno una delle compagne l'anno precedente gareggiava in una categoria inferiore rispetto alla propria.
- Per la Serie B e A, cambiando combinazione ma non ruolo, l'atleta potrà retrocedere di due categorie rispetto alla stagione precedente solo se almeno una delle compagne l'anno precedente gareggiava in una categoria inferiore rispetto alla propria.
- Non è possibile avanzare o retrocedere di categoria durante l'anno sportivo.
- Per le categorie e per la Serie C, ogni atleta può gareggiare al massimo in due formazioni della stessa categoria:
Es. duo/duo 1[^]cat. oppure duo/trio 1[^]cat. oppure trio/trio 1[^]cat. → **SI**
duo/trio/trio 1[^]cat. → **NO** oppure duo 1[^]cat./duo 2[^]cat. → **NO**
Un'atleta che gareggia in Junior **NON PUÓ** gareggiare anche in Senior se mantiene lo stesso ruolo.
- Per la Serie B e A, ogni atleta può gareggiare in due formazioni della stessa categoria:
Es. duo/trio → **SI**
duo/duo oppure trio/trio → **NO**
- La stessa società può presentare nella stessa gara più di un trio della stessa categoria, cambiando **almeno due** ginnaste.
- La società può presentare nella stessa gara più di un quartetto della stessa categoria, cambiando **almeno una base e la top** (fisicamente e non di ruolo).

➤ In totale ogni atleta potrà eseguire **un massimo di 3 combinazioni**, ad esempio:

- Un duo 1[^]cat. + un trio 1[^]cat. + un Qpt.8 → **SI**
- Un trio 3[^]cat. + un duo 3[^]cat. + un Qpt.9 → **SI**
- Un duo Serie B + un trio Serie B + un Q.Élite → **SI**
- Un duo 1[^]cat. + un trio 1[^]cat. + due Qpt.8 → **NO**
- Un duo Serie B + un trio Serie B + due Q.Élite → **NO**

CATEGORIE DI ACCESSO FGI

Le atlete che partecipano al campionato di Acrosport in Federazione possono partecipare nel campionato Uisp, mantenendo la stessa formazione, secondo le seguenti categorie di accesso:

- FGI Senior UISP Serie A2
- FGI 13-19 UISP Serie A2
- FGI Age Group 11-18 UISP Serie A1
- FGI Age Group 10-16 UISP a partire dalla Serie B
- FGI L5 Allievi/Open UISP a partire dalla Serie B
- FGI L4 Allievi/Open UISP a partire dalla Serie B
- FGI L3 Allievi/Open UISP a partire dalla 4[^] categoria
- FGI L2 Allievi/Open UISP a partire dalla 3[^] categoria
- FGI L1 Allievi UISP 1[^] categoria o 2[^] categoria

CATEGORIE DI ACCESSO FISAC

Le atlete che partecipano al campionato di Acrosport in Fisac possono partecipare nel campionato Uisp, mantenendo la stessa formazione, secondo le seguenti categorie di accesso:

- FISAC Senior UISP Serie A2
- FISAC 12-19 UISP Serie A2
- FISAC Age Group 11-18 UISP Serie A1
- FISAC Age Group 8-16 UISP a partire dalla Serie B
- FISAC B UISP a partire dalla Serie B
- FISAC YOUTH UISP a partire dalla Serie C
- FISAC C2 o C1 UISP a partire dalla 3[^] categoria
- FISAC C3 UISP a partire dalla 1[^] categoria

- Si applicano altresì tutte le altre limitazioni UISP (es. cambio di ruolo).
- Per le ginnaste che in FGI o FISAC gareggiano per una società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il nome e dati anagrafici della ginnasta, non la società.
- Per le ginnaste che durante l'anno sportivo passano da una società UISP ad un'altra società UISP, per la classifica fa fede il nome e dati anagrafici della ginnasta.
- **La violazione di queste norme di accesso comporterà la squalifica della combinazione dalla classifica.**

CLASSIFICA UISP ÉLITE

Le combinazioni (stessa formazione) che nell'anno sportivo in corso hanno disputato il campionato FGI o FISAC classificandosi nelle prime 3 posizioni (almeno in una fase e con almeno 5 combinazioni in gara) disputeranno il Campionato Acrobatica con Combinazioni, nel rispetto delle categorie di accesso, e avranno una classifica separata denominata Élite. In tale classifica **SOLO** per il Campionato Nazionale fase 2 ne entreranno anche le combinazioni che si sono classificate al 1° posto durante il campionato nazionale fase 1 (almeno in una fase e con almeno 5 combinazioni in gara). Tale classifica sarà possibile solo ed esclusivamente se ci sarà podio pieno e ha validità **SOLO** per le categorie e i quartetti UISP.

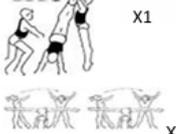
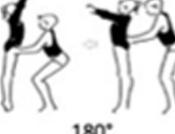
SCHEDE GARA

- Per la Serie C-B-A e la 4^a categoria, è obbligatorio inviare via mail la scheda gara alla commissione di controllo entro e non oltre le ore 14.00 del sabato precedente al week-end di gara. La consegna oltre i termini prestabiliti comporterà una penalità. Sarà cura della società verificare che l'invio sia andato a buon fine.
 - I giudici che saranno convocati a giudicare nel ruolo di DJ (giudice alle difficoltà) riceveranno le schede gara relative al proprio turno di lavoro, via mail entro 5 giorni dalla gara. I DJ hanno l'obbligo di confrontarsi con il PJ (presidente di giuria) su ogni penalità riscontrata. Verranno segnalati dal DJ alla società gli errori gravi di composizione dell'esercizio. Se dopo la comunicazione la scheda gara rinviata dalla società è ancora errata si rincorrerà alla penalità di 0,30.
 - Sarà possibile presentare in campo gara solo "piccole modifiche" alla scheda inviata in precedenza, consegnandone una nuova che riporti esclusivamente le modifiche apportate. Non saranno accettate le "modifiche delle modifiche". Sono considerate piccole modifiche:
 - A) Variazioni degli atteggiamenti del corpo
 - B) Variazioni delle rotazioni
 - C) Variazioni dei tempi di tenuta delle posizioni statiche
 - D) Variazioni dell'ordine cronologico di esecuzione
- inoltre:
- E) Aggiunta, sostituzione o eliminazione di un elemento collettivo ed eventuali motion collegate
 - F) Aggiunta, sostituzione o eliminazione di un elemento individuale
 - G) Sostituzione di un elemento collettivo con uno individuale (sempre nel rispetto delle EGE e delle limitazioni specifiche)
- Prima della competizione è possibile variare, senza penalità, un criterio dalla A) alla D) e un criterio dalla E) alla G).
- Il DJ in accordo con il PJ decide su eventuali eccezioni alla regola generale dovute a cause imprevedibili.
- Per le categorie dalla 1^a alla 4^a, se nella compilazione della scheda gara, il calcolo dei punti (finalizzato ad inquadrare il valore di partenza) è errato "in melius" (viene computato un punteggio maggiore rispetto a quello reale) allora è previsto errore di scheda e la correzione del punteggio. Se il calcolo dei punti è "in peius" (viene computato un punteggio minore rispetto a quello reale) non è previsto errore di scheda, e il punteggio di partenza verrà ricalcolato correttamente.

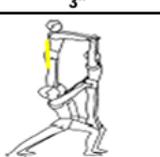
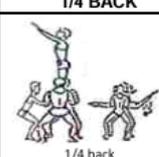
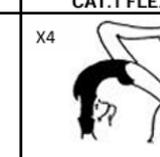
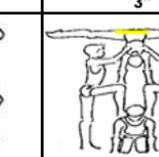
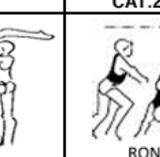
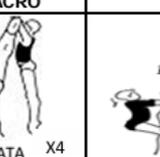
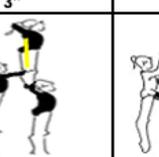
- Nella compilazione di una scheda gara sarà possibile utilizzare massimo 3 volte la dicitura “or” senza incorrere in penalità di scheda gara.
Es. Binario con avvitamento 540° or 720°
Chi compila la scheda gara dovrà inserire entrambi i valori nella casella e il computo massimo nel calcolo dei punti finali. Sarà compito del DJ conteggiare il valore di partenza in base a quanto eseguito dalla combinazione.
- Nella compilazione degli elementi individuali il valore deve essere diviso per il numero dei partecipanti arrotondandolo per eccesso se il risultato è a metà o oltre e per difetto se è al di sotto della metà.
- Le schede gara della 1^a-2^a-3^a categoria e quartetti, dovranno essere consegnate al tavolo della giuria all’inizio del proprio turno di lavoro.
- Per la 4^a categoria e la Serie C-B-A, i tecnici di ogni società dovranno portare in campo gara una scheda di riserva per ogni combinazione iscritta. Sarà cura dei DJ e del PJ portare in campo gara la copia della scheda gara ricevuta.
- Se una combinazione esegue un elemento individuale o collettivo differente da quello indicato in scheda gara, incorrerà in una penalità di 0,30.
Es. in scheda gara risulta segnato RIBALTATA A 2, la ginnasta in campo gara esegue la RONDATA.

COMPILAZIONE SCHEDA GARA

Fac simile scheda gara

N° GARA	CAMPIONATO	XXXXX						
X	DATA e LUOGO	XXXXX		2	2	2	3	
	SOCIETA'	XXXXX						
RUOLO	COGNOME- NOME	Data di nascita	CAMPO GARA	FASCIA D'ETA'		MUSICA CANTATA		
				J	S	SI	NO	
B1	XXXXX	XXXX	6 X 12			Durata:	02:00	
B2	XXXXX	XXXX	12 X 12	PRIMA cat	SECONDA cat	TERZA cat	QUARTA cat	
B3	XXXXX	XXXX						
Top	XXXXX	XXXX		Q.p.ti 8	Q.p.ti 9	Q.p.ti 10	Q.p.ti Elite	
SCHEDA GARA DA COMPILARE IN ORDINE CRONOLOGICO								
3"	3"	CAT.1 FLEX	CAT.2 ACROBATICO	RUOTA	3"	FLICK		
		X2 	X2 					
PAG.4 N.9 VAL.4	PAG.3 N.6 VAL.3	PAG.1 N.19 VAL.1	PAG.2 N.5 VAL.2	PAG.9 N.4 VAL.3	PAG.4 N.7 VAL.5	PAG.9 N.10 VAL.3		
CAT.2 ACRO		180°						
								
PAG.2 N.4-6 VAL.2		PAG.3 N.7 VAL.2						
TOT VALORE ELEMENTI STATICI		TOT VALORE ELEMENTI DINAMICI		TOT VALORE EL. INDIVIDUALI		VALORE DI PARTENZA		COEFFICIENTE di DIFFICOLTA'
12		8		5		25		0,25
NOTE								

- Tipo di gara, data e luogo.
- Denominazione della Società.
- Cognome e Nome, ruolo e data di nascita degli atleti.
- Campo gara utilizzato: 6x12 o 12x12
- Formazione (duo, trio, quartetto).
- Categoria (specificare Junior o Senior).
- Durata dell'esercizio e se la musica contiene parole.
- Numero di gara della combinazione.
- Disegno elementi individuali e collettivi in ordine cronologico di esecuzione.
- Per gli elementi individuali e collettivi è obbligatorio specificare:
 - per i salti l'atteggiamento del corpo (raggruppato, carpiato o teso)
 - la direzione di lavoro front o back
 - i gradi delle rotazioni (twist)
 - pagina, numero identificativo e valore della posizione
 - durata delle tenute statiche
- Valore di partenza (statiche, dinamiche, individuali, totale e coeff. difficoltà).

N° GARA	CAMPIONATO	XXXXX						
X	DATA e LUOGO	XXXXX		2	2	2	3	
	SOCIETA'	XXXXX						
RUOLO	COGNOME- NOME	Data di nascita	CAMPO GARA	FASCIA D'ETA'		MUSICA CANTATA		
				J	S	SI	NO	
B1	XXXXX	XXXX	6 X 12			Durata:	02:30	
B2	XXXXX	XXXX	12 X 12	PRIMA cat	SECONDA cat	TERZA cat	QUARTA cat	
B3	XXXXX	XXXX						
Top	XXXXX	XXXX		Q.p.ti 8	Q.p.ti 9	Q.p.ti 10	Q.p.ti Elite	
SCHEDA GARA DA COMPILARE IN ORDINE CRONOLOGICO								
								
PAG.21 N.8	PAG.21 N.3	PAG.1 N.19	PAG.21 N.6	PAG.2 N.4	PAG.21 N.10	PAG.21 N.1		
								
PAG.2 N.5	PAG.21 N.7							
TOT VALORE ELEMENTI STATICI	TOT VALORE ELEMENTI DINAMICI	TOT VALORE EL. INDIVIDUALI		VALORE DI PARTENZA		COEFFICIENTE di DIFFICOLTA'		
3	3	3		9		0,09		
NOTE								

RINUNCE E CAMBI

È possibile, solo in caso di infortunio o malattia (comprovato da certificato medico), cambiare componente della combinazione anche il giorno stesso della gara purché siano rispettate tutte le LIMITAZIONI contenute nel presente programma e:

- che l'atleta che sostituisce sia già iscritta alla competizione
- che la stessa combinazione non abbia nell'anno precedente conquistato il titolo nazionale (fatta eccezione per le combinazioni C-B-A)

NB: Si puntualizza che, visto il complesso lavoro organizzativo, in caso di sostituzione di una ginnasta, l'ordine di gara **non subirà variazioni**, per cui potrà succedere che una ginnasta esegua due esercizi a breve distanza.

Se una bambina iscritta alla gara, non dovesse parteciparvi a causa di un infortunio anche su presentazione di certificato medico o per motivi diversi la società dovrà comunque pagare la quota di iscrizione dell'intera combinazione.

CLASSIFICA

Per le categorie e per la Serie C vince la combinazione che ha ottenuto il miglior punteggio. Per la Serie B e A è prevista una classifica unica con la somma dei punteggi degli esercizi eseguiti.

In campo regionale, laddove non ci sia il quadrato facilitante, è possibile eseguire solo l'esercizio statico con classifica separata.

In caso di pari merito, vincerà la combinazione con l'esecuzione più alta. Nel caso di ulteriore pari merito vincerà la formazione con l'artistico più alto, se ci sarà ulteriore parimerito vincerà la formazione con il coeff. delle difficoltà più alto.

La 1^a, 2^a e 3^a categoria **duo, trio e quartetto pt.8, pt.9** sono suddivise in Junior e Senior se per entrambe le suddivisioni vi è podio pieno (almeno 3 combinazioni Junior e 3 combinazioni Senior). A stabilire la categoria di appartenenza sarà la data di nascita della Base più anziana:

- | | | |
|------------------|--|--|
| Junior 8-12 anni | | Senior 13 anni in poi (nel millesimo) > per la 1 ^a categoria |
| Junior 8-13 anni | | Senior 14 anni in poi (nel millesimo) > per la 2 ^a e 3 ^a categoria |
| Junior 8-13 anni | | Senior 14 anni in poi (nel millesimo) > per i Qpt.8 e Qpt.9 |

Nel millesimo= compiuti o da compiersi nell'anno solare della competizione. Fino al 31 dicembre dell'anno in corso si calcolano tutti come compiuti.

MUSICHE

Ogni società **DEVE** avere una chiavetta USB contenente la musica per gli esercizi di gara. La musica deve essere in formato mp3. Per evitare rallentamenti allo svolgimento della gara, gli istruttori dovranno controllare le musiche prima dell'inizio della competizione.

Le società NON potranno usare più di 2 volte la stessa musica per categoria.

Non è possibile, per nessuno, fermare o sfumare la musica durante la competizione, riscontrando la penalità di 1 punto.

Per le categorie e le Serie la base musicale può contenere parole purché siano conformi al "buon costume".

Gli atleti devono continuare il loro esercizio nel caso si verificasse un'interruzione della base musicale. Al termine, se la causa è da attribuire all'organizzazione (problemi all'impianto stereofonico), gli interessati possono scegliere di ripetere l'esercizio dopo aver preso visione del punteggio ottenuto; in tal caso varrà il punteggio dell'esercizio ripetuto. È consentito alla combinazione scegliere di ripetere l'esercizio nel blocco di gara successivo, per recuperare la concentrazione.

CAMPO GARA

➤ Attrezzatura richiesta:

- Per le categorie e i quartetti → n°6 strisce larghe 2m, lunghe 12m
- Per la Serie C-B-A → tavolato regolamentare 12x12

- Attrezzatura: in mancanza del quadrato regolamentare facilitante (nelle fasi Regionali) sarà possibile utilizzare, senza alcuna penalità ed **ESCLUSIVAMENTE** per la Serie C-B-A, tappeti supplementari alti 10-15cm. Gli stessi potranno essere utilizzati in tutti i salti doppi (rotazione longitudinale) e in tutti gli avvistamenti di 360° o più, eseguiti minimo da una rotazione longitudinale 3/4. Verranno posizionati prima della presentazione della combinazione. Lo stesso tappeto potrà essere utilizzato anche per più elementi collettivi (doppi, avvistati) ed essere calpestati durante la coreografia. Non si dovranno utilizzare per elementi individuali dichiarati in carta gara. In alternativa sarà possibile formare una pedana di lavoro utilizzando strisce sovrapposte.
- Per la 1^a-2^a categoria e quartetto pt.8, dichiarandolo in carta gara, è possibile scegliere se utilizzare l'intero quadrato di gara o il campo ridotto 6x12. In tal caso le atlete dovranno eseguire il loro esercizio nella metà del tavolato più vicina al tavolo di giuria.
- Per la 3^a-4^a categoria e quartetti pt.9-pt.10 è obbligatorio usare il quadrato 12x12.
- Per la Serie C-B-A è obbligatorio il quadrato 12x12 su pedana facilitante.

ABBIGLIAMENTO

I body potranno essere uguali per l'intera combinazione oppure con lo stesso disegno ma con colori complementari.

Possono essere con: due maniche (anche una corta e una lunga), una manica, purché sempre aderenti; se senza maniche la spallina dovrà essere larga almeno 3 cm.

Si potranno utilizzare anche le tutine intere (lunghezza libera), purché non siano indecorose.

Accessori utilizzabili: maniche che terminano ad anello, manicotti.

Non sono concesse scollature eccessive, borchie, non è consentito utilizzare stoffa velata su parti intime (seno, addome, bacino).

- Abbigliamento: nudità si applicherà la penalità prevista di 0,30
- In campo Nazionale non saranno penalizzati body teatrali, disegni di animali, fiori oscritte

È concesso l'utilizzo di swarovski (non appuntiti), la società si assume ogni responsabilità.

Dall'anno sportivo 2025/2026 il diametro consentito **NON** deve essere superiore ai 10mm.

MASCHI: body + pantaloni lunghi o corti, oppure tutina intera. Potranno essere anche di tessuto differente dall'atleta femmina, purché stesso colore, disegno e fantasia complementari.

- In campo internazionale è obbligatorio lo scudetto della nazione di appartenenza.
- **NON** è obbligatorio lo scudetto della società di appartenenza.
- Si possono usare calzini (soltanto tinta unita), anche uno solo, senza disegni o scritte.
- Si possono usare bendaggi e cavigliere basta che siano autorizzate dal Presidente di Giuria.
- Eventuale biancheria intima deve essere del colore del body e non deve spuntare.
- I capelli devono essere in ordine e ben legati.
- È vietato l'uso di ciondoli, orologi, orecchini (anche a bottoncino) e monili vari.
- Non sono concessi trucchi sul viso o corpo tipo body painting.
- È consentito l'uso di pantaloncini, culotte (lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo stesso colore e tessuto del body).
- È consentito l'uso di body con gonnellino incorporato, di lunghezza non superiore all'area pelvica, **e non più corta**, di tessuto fantasia con colori uguali o complementari al body, che scenda sui fianchi (no effetto tutù).

PROGRAMMA TECNICO

1^ CATEGORIA

- Categoria d'accesso riservata ad atlete **principianti**
- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (da dichiarare in scheda gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- **minimo 2 massimo 3 elementi** collettivi statici tenuti 3" con valore massimo 2 (vietate le transizioni)
- minimo 2 massimo 3 elementi collettivi dinamici con valore massimo 2 (vietati i link)
È VIETATO COLLEGARE (UNIRE) ELEMENTI COLLETTIVI TRA DI LORO.
- 3 elementi individuali con valore massimo 2 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero)

Il valore di partenza non deve superare i punti 10 (coefficiente di difficoltà: 0,10)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10 valore di partenza 9 >> coeff. 0.09

2^ CATEGORIA

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (da dichiarare in scheda gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3" con valore massimo 3 (vietate le transizioni)
- minimo 2 massimo 3 elementi collettivi dinamici con valore massimo 3 (vietati i link)
È POSSIBILE COLLEGARE (UNIRE) DUE ELEMENTI COLLETTIVI TRA DI LORO.
- 3 elementi individuali con valore massimo 3 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero)

Il valore di partenza non deve superare i punti 20 (coefficiente di difficoltà: 0,20)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

3[^] CATEGORIA

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (da dichiarare in scheda gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3" con valore **minimo 2** (sono ammesse le transizioni SOLO nella coppia prese dal codice UISP)
- 3 elementi collettivi dinamici con valore **minimo 2** (vietati i link)
È POSSIBILE COLLEGARE (UNIRE) DUE ELEMENTI COLLETTIVI TRA DI LORO.
- 3 elementi individuali con valore massimo 5 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero)

NB. Durante la transizione la top non riprende valore, quindi verrà calcolata così:

1. tenuta statica 3" + transizione + tenuta statica 3"
2. transizione + tenuta statica 3"

Il valore di partenza non deve superare i punti 25 (coefficiente di difficoltà: 0,25)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

4[^] CATEGORIA

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (da dichiarare in scheda gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3" con valore **minimo 3** (sono ammesse le transizioni prese dal codice UISP)
- 3 elementi collettivi dinamici con valore **minimo 3** (vietati i link)
È POSSIBILE COLLEGARE (UNIRE) DUE ELEMENTI COLLETTIVI TRA DI LORO.
- 3 elementi individuali (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero)

NB. Durante la transizione la top non riprende valore, quindi verrà calcolata così:

3. tenuta statica 3" + transizione + tenuta statica 3"
4. transizione + tenuta statica 3"

Il valore di partenza non deve superare i punti 35 (coefficiente di difficoltà: 0,35)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

QUARTETTI

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (da dichiarare in scheda gara)
- Durata dell'esercizio: max **3'00"** (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica) **A partire dall'anno sportivo 2025/2026 la durata dell'esercizio sarà max 2'30"**

ESIGENZE SPECIFICHE

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3"
- 3 elementi collettivi dinamici
- **3 elementi individuali** (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero)
- In un Quartetto misto o maschile l'elemento individuale obbligatorio (es. rovesciata avanti, staccata, rovesciata indietro), può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal C.I.P. eseguito solo dall'atleta maschio
- L'elemento di categoria 2, per ricevere l'esigenza specifica, per i quartetti p.ti10 deve valere **minimo 3**, mentre per i quartetti èlite deve valere **minimo 4**

È POSSIBILE COLLEGARE (UNIRE) DUE ELEMENTI COLLETTIVI TRA DI LORO.

Per la costruzione dell'esercizio utilizzare ESCLUSIVAMENTE il codice UISP. Ai fini dell'esecuzione delle figure non c'è distinzione tra B1-B2-B3.

SERIE C-B-A

REGOLE GENERALI

Per tutto quanto non espressamente previsto o derogato in questo Codice si fa riferimento alle regole di composizione, limitazioni, restrizioni e penalità del CoP 2025-2028, Age Group, ToD e Newsletters. Per quanto riguarda la scelta degli elementi e i relativi valori invece ci si rifà al CoP 2025-2028. **(NON VI È VINCOLO DI ETÀ)**

Lo stesso elemento (collettivo, individuale, link, motion) prende valore per la difficoltà e per il soddisfacimento delle esigenze specifiche una sola volta nell'esercizio, se ripetuto ne verrà comunque valutata l'esecuzione.

L'esecuzione di elementi vietati darà origine a una penalità di 1 punto per ogni violazione. Il valore degli elementi collettivi e individuali è definito dalle Tabelle delle Difficoltà (ToD).

Solo gli elementi usati per la difficoltà devono essere inclusi in carta gara e tutte le esigenze specifiche devono essere soddisfatte attraverso gli elementi dichiarati. Elementi addizionali senza valore di difficoltà potranno essere eseguiti e saranno valutati. Gli elementi di difficoltà oltre il numero massimo consentito non verranno conteggiati e daranno origine alla penalità di 0,30 per carta gara errata.

Nell'esercizio **COMBINATO**, il valore degli elementi statici può eccedere il doppio del valore degli elementi dinamici (o viceversa) ma il valore in eccedenza **NON** deve essere conteggiato nel valore di partenza dell'esercizio.

ESERCIZIO STATICO

L'esercizio statico deve dimostrare forza, equilibrio, flessibilità e agilità.

Ogni elemento collettivo statico deve avere valore minimo 1.

Per ogni esigenza specifica mancante la penalità è di 1 punto.

Gli elementi collettivi statici possono essere:

- Elemento statico stabile: piramide statica fissa tenuta 3"
- Elemento statico in movimento (mount): movimento da una piramide di valore (a terra o su un partner) a un'altra piramide di valore tenuta 3"
- Elemento statico in movimento (motion): movimento da una piramide di valore a un'altra piramide di valore tenuta 3"

La durata di ogni tenuta statica (1" o 3") deve essere specificata in carta gara.

- La posizione di arrivo di un mount deve essere tenuta almeno 3" per ricevere il valore di difficoltà
- Le transizioni dalla verticale vengono riconosciute soltanto se c'è un'evidente variazione dell'asse
- Il valore della motion non sarà assegnato se la piramide finale non ha o non può ricevere valore
- Le piramidi statiche della medesima categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati uguali

ESERCIZIO DINAMICO

L'esercizio dinamico deve dimostrare fase di volo nei lanci, elevazione delle spinte, controllo del corpo in volo e negli arrivi, dinamicità.

Il contatto tra i partner deve essere breve. L'arrivo deve essere assistito e controllato. Nella fase di volo è necessario utilizzare varietà di direzioni, rotazioni e atteggiamenti del corpo. Tutte le riprese devono dimostrare controllo. Ogni elemento collettivo dinamico deve avere valore minimo 1 e fase di volo.

Per ogni esigenza specifica mancante la penalità è di 1 punto.

Gli elementi collettivi dinamici possono essere:

- Catch: volo della top e ripresa sulla base: da terra a base oppure da base a base
- Dismount (discesa): volo della top con partenza da base e ripresa a terra
- Dinamico: volo della top con partenza a terra e arrivo a terra con impulso/spinta della base

SERIE C

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio COMBINATO
- La musica può contenere parole (da dichiarare in scheda gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica)

Programma specifico riportato in seguito con figure adattate al CoP e WAGR Age Group 10-16.

Non vi è vincolo di età e non vi è l'obbligatorietà del salto come elemento individuale.

DUO:

- 3 elementi statici con valore min 1 e valore max 9, di cui 2 presi da due diversi gruppi (A,B,C,D) del codice UISP CAMPIONATI e 1 o dal codice internazionale (CoP) o dal codice UISP CAMPIONATI tra gli elementi collettivi a scelta
- 3 elementi dinamici con valore min 1 e max 5, di cui 2 presi da due diversi gruppi (A,B,C,D) del codice UISP CAMPIONATI e 1 o dal codice internazionale (CoP) o dal codice UISP CAMPIONATI tra gli elementi collettivi a scelta

es. 1 statica Gr.A + 1 statica Gr.B = **SI**

1 statica Gr.A + 1 statica Gr.A = **NO**

Lo stesso ragionamento vige anche per le dinamiche

- 3 elementi individuali scelti dal codice internazionale: di cui almeno uno dovrà essere scelto tra flessibilità, equilibrio/forza, agilità e almeno uno dovrà essere di tumbling. Gli elementi dovranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione ad eccezione degli elementi di equilibrio che si eseguono obbligatoriamente simultaneamente.

Il valore di partenza non deve superare i punti 25 (coefficiente di difficoltà: 0,25)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

TRIO:

- Minimo 2 massimo 3 elementi statici con valore min 1 e max 9, di cui 1/2 presi da due diversi gruppi (A,B,C,D) del codice UISP CAMPIONATI e 1 o dal codice internazionale (ToD) o dal codice UISP CAMPIONATI tra gli elementi collettivi a scelta
- 3 elementi dinamici con valore min 1 e max 9, di cui 2 presi da due diversi gruppi (A,B,C,D) del codice UISP CAMPIONATI e 1 dal codice internazionale (CoP) o dal codice UISP CAMPIONATI tra gli elementi collettivi a scelta

es. 1 statica Gr.A + 1 statica Gr.B = **SI**

1 statica Gr.A + 1 statica Gr.A = **NO**

Lo stesso ragionamento vige anche per le dinamiche

- 3 elementi individuali scelti dal codice internazionale: di cui almeno uno dovrà essere scelto tra flessibilità, equilibrio/forza, agilità e almeno uno dovrà essere di tumbling. Gli elementi dovranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione ad eccezione degli elementi di equilibrio che si eseguono obbligatoriamente simultaneamente.

Il valore di partenza non deve superare i punti 30 (coefficiente di difficoltà: 0,30)

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

SERIE B

- Ogni formazione dovrà presentare 2 esercizi: uno STATICO e uno DINAMICO
- La musica può contenere parole (da dichiarare in scheda gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica)

Salvo quanto espressamente derogato si applicano tutte le regole per la composizione, le esigenze specifiche e le limitazioni previste dal CoP e Word Age Group e Newsletter.

Programma UISP CAMPIONATI adattato al CoP e WAGR Age Group 10-16.
Non vi è alcun limite di età e non vi è l'obbligatorietà del salto come elemento individuale.

STATICO

- **DUO**= min 3 max 6 elementi collettivi statici con valore min 1 e max 9, di cui 2 presi da due diversi gruppi (A,B,C,D) del codice UISP CAMPIONATI e i restanti a scelta o dal codice internazionale (CoP) o dal codice UISP CAMPIONATI
- **TRIO**= max 3 elementi collettivi statici con valore min 1 e max 16, di cui 2 presi da due diversi gruppi (A,B,C,D) del codice UISP CAMPIONATI e 1 a scelta o dal codice internazionale (CoP) o dal codice UISP CAMPIONATI
- **INDIVIDUALI**= 3 elementi individuali con valore min 1 eseguiti contemporaneamente o in rapida successione. Possono essere di categorie differenti (equilibrio, flessibilità/agilità, tumbling) basta che nello stesso esercizio non vengano ripetuti
 - Gli elementi coreografici potranno essere utilizzati esclusivamente per migliorare l'impatto artistico ma non si potrà richiederne il Valore di difficoltà e verranno comunque valutati ai fini dell'esecuzione

N.B: Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato sommando i valori degli elementi collettivi a quelli degli elementi individuali. Il Coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 la somma ottenuta da elementi collettivi ed elementi individuali

DINAMICO

- **DUO**= min 3 max 6 elementi collettivi dinamici con valore min 1 e max 14, di cui 2 presi da due diversi gruppi (A,B,C,D) del codice UISP CAMPIONATI e i restanti a scelta o dal codice internazionale (CoP) o dal codice UISP CAMPIONATI
- **TRIO**= min 3 max max 6 elementi collettivi dinamici con valore min 1 e max 14, di cui 2 presi da due diversi gruppi (A,B,C,D) del codice UISP CAMPIONATI e 1 a scelta o dal codice internazionale (CoP) o dal codice UISP CAMPIONATI
- **INDIVIDUALI**= 3 elementi individuali con valore min 1 eseguiti contemporaneamente o in rapida successione. Possono essere di categorie differenti (equilibrio, flessibilità/agilità, tumbling) basta che nello stesso esercizio non vengano ripetuti
 - Gli elementi coreografici potranno essere utilizzati esclusivamente per migliorare l'impatto artistico ma non si potrà richiederne il Valore di difficoltà e verranno comunque valutati ai fini dell'esecuzione
 - Gli elementi acrobatici (tumbling) devono essere preceduti da una rincorsa e atterrare con uno o due piedi secondo le caratteristiche. La ribaltata a 1 e a 2 sono considerati lo stesso elemento (la ribaltata a 1 deve essere eseguita SOLO all'interno di una serie)

N.B: Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato sommando i valori degli elementi collettivi a quelli degli elementi individuali. Il Coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 la somma ottenuta da elementi collettivi ed elementi individuali

SERIE A

- Ogni formazione dovrà presentare 2 esercizi:
 - per il campionato della Fase 1: uno STATICO e uno DINAMICO
 - per il campionato nazionale Fase 2:

	Anni pari	Anni dispari
serie A1 coppia	STATICO + COMBINATO	DINAMICO + COMBINATO
serie A2 coppia	DINAMICO + COMBINATO	STATICO + COMBINATO
serie A1 trio	DINAMICO + COMBINATO	STATICO + COMBINATO
serie A2 trio	STATICO + COMBINATO	DINAMICO + COMBINATO

- La musica può contenere parole (da dichiarare in scheda gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'30" (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica)

DUO STATICO

- La Top può ripetere la stessa posizione max 4 volte, di cui max 2 volte in una tenuta statica tenuta 3" e max 2 volte in una motion della Base
- La motion (transizione) può essere solo della top, che solo della base oppure entrambe contemporaneamente
- La Base non può ripetere la stessa motion neppure se la top cambia posizione
- La posizione iniziale di una motion può essere tenuta 1" (no valore) oppure 3" per prendere valore
- La Base NON può cambiare punto di supporto durante la motion
- Se la top va in una posizione di non valore durante la motion della base, non ci sarà valore per la motion della base e nessun valore per il lavoro della top
- Durante la motion della base la top PUÒ cambiare posizione max 1 volta
- Se la top non cambia posizione durante la motion della base il valore della transizione è dato dalla somma di valore di partenza top + motion base
- Se entrambe le ginnaste cambiano posizione durante una motion il valore della transizione è dato dalla somma di valore di partenza top + motion top + motion base
- Durante una transizione al suolo la base può appoggiare la mano a terra ma deve staccarla per eseguire la tenuta da 3"
- Le posizioni statiche della stessa categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati differenti

TRIO STATICO

- Min 3 tenute statiche da 3" ognuna. Tale esigenza può essere soddisfatta con 3 piramidi separate o da 1 piramide con due tenute + 1 piramide separata
- È possibile collegare max 2 piramidi senza doverle ricostruire da terra e max 4 piramidi separate, di cui 2 selezionate da categorie differenti
- La Top dovrà eseguire una verticale non supportata da qualsiasi posizione escluso il planche verticale, su min 1 piramide
- Le piramidi della Categoria 1 e 2 possono essere utilizzate solo 1 volta e per la costruzione di una piramide "doppia" senza penalità, ma non possono essere utilizzate anche per una piramide separata

- Dopo aver soddisfatto le esigenze specifiche, si possono costruire piramidi addizionali rispettando le limitazioni
- Nelle piramidi di Cat.2 la top può ricevere valore per la motion e per la tenuta statica anche se la posizione delle basi rimangono invariate (la posizione delle basi prendono valore solo una volta se restano invariate)
- La top o la mezzana quando lavora da top, può ricevere il valore della difficoltà per la stessa posizione per un massimo di 2 tenute statiche da 3”
- Quando una ginnasta si trova in una posizione di non valore o non riceve valore a causa di ripetizioni e restrizioni, nessun valore verrà assegnato alla posizione statica o motion

DUO E TRIO DINAMICO

- Min 6 max 8 elementi collettivi dinamici, tra cui minimo 2 catch
- Max 3 dismount (non sono obbligatori)
- Max 3 partenze uguali (esclusa partenza dalle spalle braccia piegate per le coppie e carrè per i trii)
- Max 3 prese catch orizzontali (binario)
- Max 3 link
- Max 4 elementi collettivi collegati fra loro
- Max 3 arrivi in binario
- Max 5 arrivi a terra
- Tutte le ginnaste devono partecipare attivamente all'esecuzione dell'elemento collettivo

Gli elementi che non rispettano le limitazioni (in ordine cronologico in scheda gara) non verranno considerati per le difficoltà ma verranno valutati nell'esecuzione.

Per la coppia femminile, coppia mista e trio è OBBLIGATORIA la ripresa all'arrivo delle posizioni.

Per la coppia maschile la ripresa è consentita ma non obbligatoria.

COMBINATO

L'esercizio combinato è composto da elementi collettivi statici e dinamici con valore minimo 1.

Il valore delle difficoltà degli elementi collettivi statici non deve eccedere il doppio del valore degli elementi dinamici o viceversa. Nel caso si superi il doppio del valore NON verrà assegnata penalità di scheda gara, ma il valore di difficoltà oltre il limite consentito non verrà considerato.

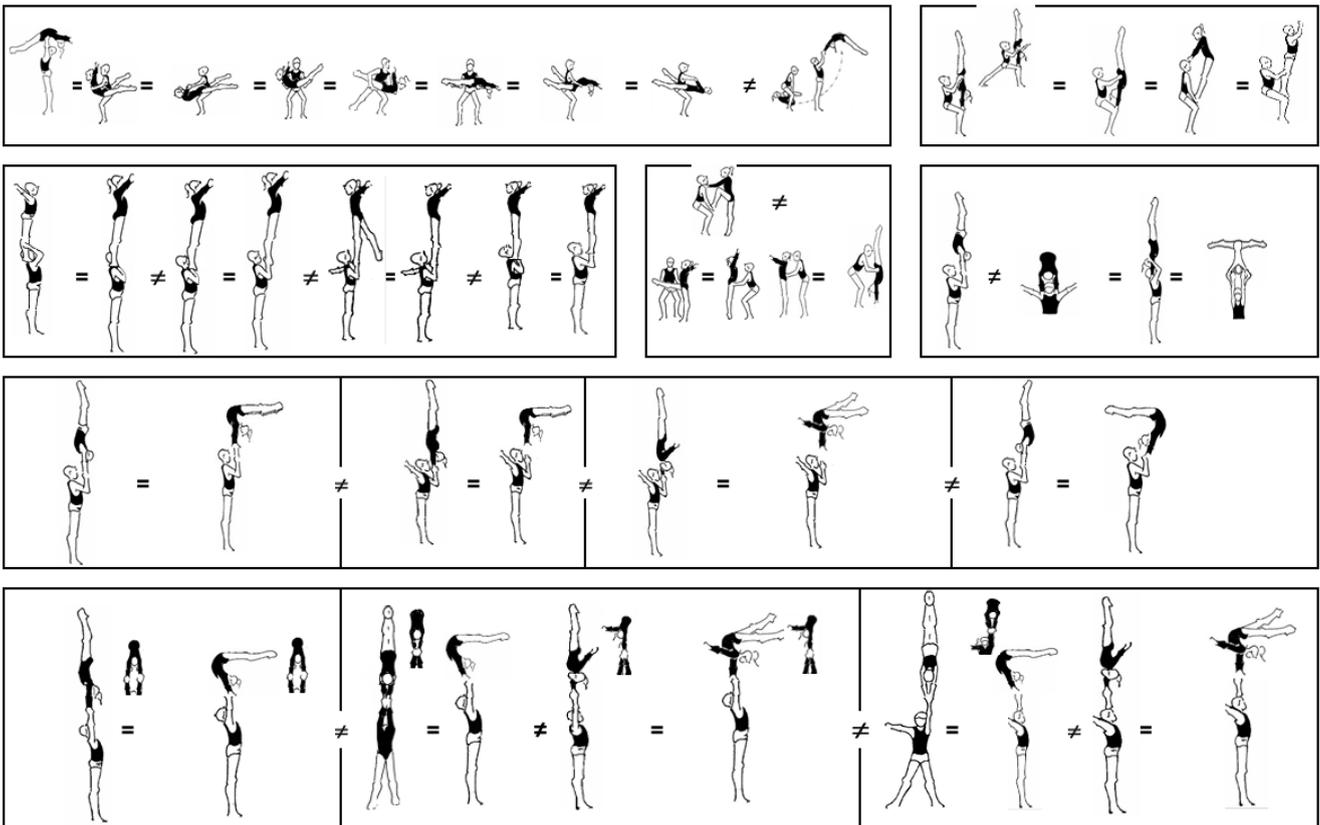
- Min 6 elementi collettivi di valore minimo 1, di cui 3 tenute statiche e 3 elementi dinamici (almeno un catch)

- Le tenute statiche possono essere:
 - 3 piramidi staccate
 - 1 piramide da 3 tenute di 3" ognuna
 - 1 piramide da 2 tenute di 3" e 1 piramide separata
- Max 2 dismount
- Per ogni esigenza mancante ci sarà una penalità di 1 punto
- Gli elementi individuali devono essere eseguiti dai partner simultaneamente o in immediata successione

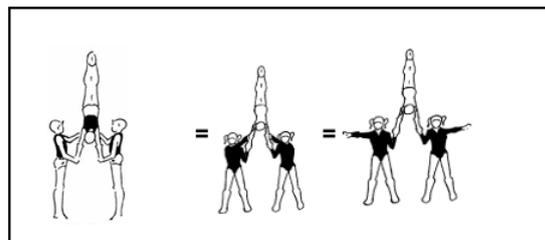
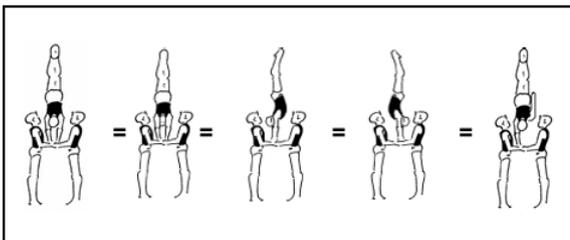
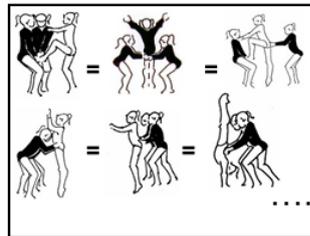
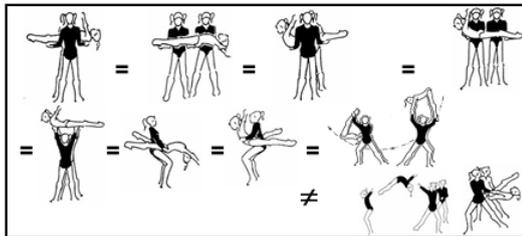
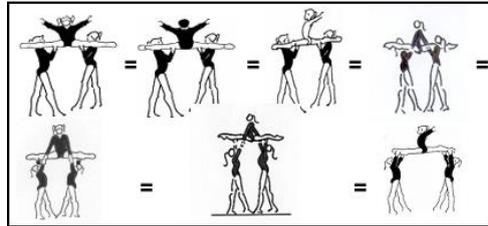
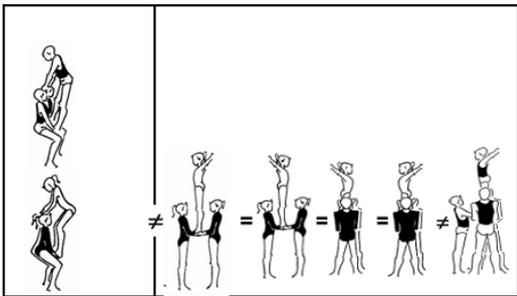
Si applicano tutte le limitazioni previste per gli esercizi statici e dinamici e tutte le regole generali.

STRALCIO DA ToD 2025-2028, ARRIVI E PARTENZE CONSIDERATI UGUALI

DUO



TRIO



SERIE A1

- Programma da CoP e WAGR Age Group 12-18
- Struttura e composizione degli esercizi come da codice internazionale, programma WAGR Age Group 12-18
- Il valore di difficoltà di partenza viene calcolato dividendo per 100 la somma dei valori degli elementi portati in gara, considerato i limiti massimi seguenti:

TRIO

- statico: max 80 pt
- dinamico: max 70 pt
- combinato: max 100 pt

DUO

- statico: 65 pt
- dinamico: 55 pt
- combinato: 75 pt

- Esercizio **STATICO**
 - DUO: min 6 max 8 elementi collettivi con valore, di cui almeno 3 tenute statiche da 3''
 - TRIO: min 5 max 8 elementi collettivi con valore, di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie
- Esercizio **DINAMICO**
 - DUO/TRIO: min 6 max 8 elementi collettivi con valore minimo 1, di cui almeno 2 catch
- Esercizio **COMBINATO**
 - DUO/TRIO: min 6 max 10 elementi collettivi con valore, di cui min 3 statiche + 3 dinamiche (minimo 1 catch e max 2 dismount)
- **OBBLIGO** della verticale non supportata della top
- Elementi **INDIVIDUALI**
 - STATICO/DINAMICO/COMBINATO: 3 elementi individuali eseguiti contemporaneamente o in rapida successione di categorie differenti (cat.1 bal/flex/agy e cat.2 tumbling) basta che non vengano ripetuti nello stesso esercizio

Vedere le regole generali di composizione.

SERIE A2

- Programma da CoP e WAGR Age Group 13-19
- Struttura e composizione degli esercizi come da codice internazionale, programma WAGR Age Group 13-19
- Il valore di difficoltà di partenza viene calcolato dividendo per 100 la somma dei valori degli elementi portati in gara, considerato i limiti massimi seguenti:

TRIO

- statico: max 100 pt
- dinamico: max 90 pt
- combinato: max 120 pt

DUO

- statico: max 80 pt
- dinamico: max 70 pt
- combinato: 90 pt

- Esercizio **STATICO**
 - DUO: min 6 max 8 elementi collettivi con valore, di cui almeno 3 tenute statiche da 3''
 - TRIO: min 5 max 8 elementi collettivi con valore, di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie
- Esercizio **DINAMICO**
 - DUO/TRIO: min 6 max 8 elementi collettivi con valore minimo 1, di cui almeno 2 catch
- Esercizio **COMBINATO**
 - DUO/TRIO: min 6 max 10 elementi collettivi, di cui min 3 statiche + 3 dinamiche (min 1 catch e max 2 dismount)
- **OBBLIGO** della verticale non supportata della top
- Elementi **INDIVIDUALI**: NON c'è alcun obbligo, possono non essere eseguiti

Vedere le regole generali di composizione.