

CODICE DEI PUNTEGGI GAF UISP

2025 - 2028

FAQ SPECIFICHE CDP UISP:

- ELEMENTI DA UTILIZZARE:
 - MINI 1 E MINI 2 = SOLO COLONNA A
 - MINI 3 E MINI 4 = FINO ALLA COLONNA B
 - PRIMA CATEGORIA = FINO ALLA COLONNA C
 - SECONDA CATEGORIA = TUTTE LE COLONNE
- OGNI CATEGORIA PUÒ UTILIZZARE SOLO UN ELEMENTO DELLA COLONNA SUPERIORE PER OGNI ATTREZZO;
- TRAVE E CORPO LIBERO:
 - GLI ELEMENTI DI GRANDE AMPIEZZA QUALORA NON RAGGIUNGANO L'APERTURA MINIMA DI 135° VERRANNO DECLASSATI AD UN VD INFERIORE;
 - GLI ELEMENTI DI GRANDE AMPIEZZA QUALORA NON RAGGIUNGANO L'APERTURA MINIMA DI 90° NON VERRANNO RICONOSCIUTI;
- TRAVE:
 - LA PARTENZA PER GLI ELEMENTI DI ENTRATA DOVE NON È SPECIFICATO È DA CONSIDERARSI LIBERA: ESEMPIO IL FRAMEZZO PUÒ ESSERE PRESO SIA LATERALE ALLA TRAVE CHE FRONTALE ALLA TRAVE CHE IN PUNTA ALLA TRAVE;
 - I SALTI GINNICI ESEGUITI IN POSIZIONE LATERALE ALLA TRAVE AUMENTANO DI UN VD;
 - I SALTI GINNICI ESEGUITI IN POSIZIONE LATERALE SONO CONSIDERATI DIVERSI DA QUELLI ESEGUITI IN POSIZIONE FRONTALE FINO ALLA 2^a CAT.;
 - GLI ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO ANCHE SE ESEGUITI IN POSIZIONE LATERALE SULLA TRAVE NON CAMBIANO DI VD;
 - GLI ELEMENTI ACROBATICI E GINNICI STATICI NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LE SERIE MISTE;
 - NELLE CELLE DELLE ENTRATE E DELLE USCITE DOVE È SPECIFICATO TB E TA, VUOLE DIRE CHE QUEGLI ELEMENTI POSSONO ESSERE ESEGUITI SOLO SU TRAVE BASSA O ALTA;
 - GLI ELEMENTI DANCE E I PIVOT FANNO PARTE DEI GINNICI MA NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER COMPORRE LE SERIE GINNICHE E LE SERIE MISTE;
- PARALLELE:
 - GRUPPO STRUTTURALE 1. ENTRATA:
 - È POSSIBILE UTILIZZARE UN RIALZO PER L'ENTRATA IN TUTTE LE CATEGORIE, MA LE SPALLE NON DEVONO SUPERARE L'ALTEZZA DELLO STAGGIO;
 - GLI SLANCI DEL GRUPPO STRUTTURALE 2 POSSONO ESSERE PRESI SIA A GAMBE UNITE SIA A GAMBE DIVARICATE;
 - NELLE CELLE DELLE USCITE DOVE È SPECIFICATO SI E SS, VUOLE DIRE CHE QUELLE USCITE SONO OBBLIGATORIE DA QUELLO STAGGIO;

CORPO LIBERO				
ELEMENTI GINNICI				
GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
1. SALTİ SPİNTA A DUE PİEDİ	- PENNELLO TESO - PENNELLO RACCOLTO - PENNELLO TESO 180° - COSACCO - ENJAMBÈE APERTURA 90° - SISSONNE APERTURA 90° - CERVO APERTURA 90° - CARPIO/DIVARICATO APERTURA 90°	- PENNELLO RACCOLTO 180° - PENNELLO TESO 360° - ENJAMBÈE APERTURA 180° - SISSONNE APERTURA 180° - COSACCO 180° - CARPIO/DIVARICATO APERTURA 180° - CERVO APERTURA 180° - CARPIO UNITO	- RACCOLTO 360° - COSACCO 360° - ENJAMBÈE ROT. 180° - SISSONNE AD ANELLO - CARPIO/DIVARICATO ROT. 180° - SHUSHUNOVA - CERVO APERTURA 180° AD ANELLO - CARPIO UNITO ROT. 180°	- ENJAMBÈE CON ROT. 360° - CARPIO/DIVARICATO ROT. 360° - ENJAMBÈE AD ANELLO - MONTONE - CARPIO UNITO ROT. 360° PENNELLO 720°
2. SALTİ SPİNA AD UN PİEDE	- SALTO DEL GATTO - SFORBICIATA - SALTO DEL GATTO 180° - COSACCO - FOUETTÈ - ENJAMBÈE APERTURA 90° - SALTO GB TESA A 45° CON ROT. 180 - CERVO APERTURA 90°	- ENJAMBÈE APERTURA 180° - SALTO DEL GATTO 360° - ENJAMBÈE LATERALE - CERVO APERTURA 180° - SALTO GB TESA A 90° CON ROT. 180°	- SALTO GB TESA A 90° CON ROT. 360° - RACCOLTO 360° - COSACCO 360° - ENJAMBÈE CAMBIO - JOHNSON - SALTO GIRATO	- ENJAMBÈE CAMBIO CON ROT. 180° - STRUG - ENJAMBÈE AD ANELLO - ENJAMBÈE CAMBIO AD ANELLO
3. PİVOT	½ IN PASSÈ ½ GIRO SU DUE PİEDİ + ½ GIRO SU DUE PİEDİ ½ GIRO CON GB TESA	360° IN PASSÈ 360° GB TESA ½ GIRO IN ACCOSCIATA ½ GIRO GB IN IMPUGNATA - ILLUSION CON APPOGGIO DELLE MANI	540° IN PASSÈ 540° GB TESA	720° IN PASSÈ 360° GB TESA A 90° 360° GB IN IMPUGNATA 180° 360° IN ACCOSCIATA - ILLUSION
4. ELEMENTİ STATİCİ Dİ EQUİLİBRİO 2"	- PASSÈ IN PİANTA - DEVELLOPPÈ GB TESA AVANTI 45° - ARABESQUE - ANGELO	- DEVELLOPPÈ GB TESA AVANTI 90° - DEVELLOPPÈ GB TESA LATERALE 90° - PASSÈ IN RELEVÈ - IMPUGNATA 180° IN PİANTA 2"	- I (180°) - DEVELLOPPÈ GB TESA AVANTI +90° IN RELEVÈ - DEVELLOPPÈ GB TESA LATERALE 90° - IMPUGNATA 180° IN RELEVÈ 2" TENUTA IN POSIZIONE Dİ COSACCO IN RELEVÈ 2"	

CORPO LIBERO				
ELEMENTI ACROBATICI				
GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
5. ROTOLAMENTI [NON UTILIZZABILI PER LE SERIE ACROBATICHE – POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LA DIREZIONE]	- CAPOVOLTA AVANTI - CAPOVOLTA INDIETRO - VERTICALE CAPOVOLTA	- CAPOVOLTA AVANTI SALITA GB TESE - VERTICALE CAPOVOLTA SALITA GB TESE - CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE BR PIEGATE - VERTICALE ½ GIRO + CAPOVOLTA AVANTI	- CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE BR TESE - VERTICALE 360° + CAPOVOLTA AVANTI	- CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + 360° - VERTICALE 540°/720° + CAPOVOLTA AVANTI
6. LAVORO AVANTI/LATERALE [UTILIZZABILI PER LE SERIE ACROBATICHE]	- RUOTA - RUOTA 1 MANO - RUOTA SALTATA - RUOTA SPINTA - TUFFO	- ROVESCIAIA AVANTI - TIC TAC - RONDATA	- RIBALTATA A 1 - RIBALTATA A 2 - RUOTA SENZA MANI - KIPPE DI TESTA - FLIC AVANTI	- RIBALTATA SENZA MANI - SALTO AVANTI RACCOLTO - SALTO AVANTI CARPIO - COSTALE
7. LAVORO INDIETRO [UTILIZZABILI PER LE SERIE ACROBATICHE]	PONTE + ROVESCIAIA	- ROVESCIAIA INDIETRO - ROVESCITA ARABA	- FLIC SMEZZATO - FLIC UNITO	- SALTO INDIETRO RACCOLTO - SALTO INDIETRO CARPIO - FLIC TEMPO
8. ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO 2"	- VERTICALE SULLA TESTA 2" - VERTICALE 2"	- SQUADRA DIVARICATA 2" - SQUADRA UNITA 2"	- SQUADRA VERTICALE TENUTA 2" - VERTICALE 2" + DISCESA IN SQUADRA	SQUADRA VERTICALE TENUTA 2" DISCESA IN SQUADRA

TRAVE				
ELEMENTI GINNICI				
GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
1. ENTRATE	- STACCATA DX - STACCATA SX - STACCATA FRONTALE TB: PENNELLO TESO TB: RINCORSA BATTUTA AD UN PIEDE E SALTO	TB: PENNELLO 180° - PENNELLO + ARABESQUE TB: PENNELLO RACCOLTO * - ENJAMBÈE SPINTA A 1 (AMPIEZZA SOTTO I 135°)	TA: SFORBICIATA ARRIVO SEDUTA TA: PENNELLO	- ENJAMBÈE SPINTA A 1 (AMPIEZZA SOPRA I 135°) TA: STACCATA DX O SX CON SALTO – SENZA POSA DELLE MANI
2. SALTİ SPİNTA A DUE PİEDİ	- PENNELLO TESO - PENNELLO RACCOLTO - ENJAMBÈE APERTURA 90° - SISSONNE APERTURA 90° - CERVO APERTURA 90°	- PENNELLO TESO 180° - COSACCO - ENJAMBÈE APERTURA 180° - SISSONNE APERTURA 180° - CERVO APERTURA 180°	- RACCOLTO 180° - CARPIO/DIVARICATO APERTURA 180° - PENNELLO TESO 360° - CARPIO UNITO - COSACCO 180°	- ENJAMBÈE CON ROT. 180° - CARPIO/DIVARICATO ROT. 180° - SISSONNE AD ANELLO - MONTONE - CARPIO UNITO ROT. 180°
3. SALTİ SPİNA AD UN PİEDE	- SALTO DEL GATTO - SFORBICIATA - SALTO GB TESA A 90° - ENJAMBÈE APERTURA 90° - CERVO APERTURA 90°	- ENJAMBÈE APERTURA 180° - SALTO GB TESA A 90° CON ROT. 180° - COSACCO - CERVO APERTURA 180°	- ENJAMBÈE LATERALE - FOUETTÈ - GATTO 180°	- ENJAMBÈE CAMBIO - SALTO GIRATO - JOHNSON - GATTO 360°
4. PİVOT	½ GIRO SU DUE PIEDİ GB TESE ½ GIRO SU DUE PIEDİ GB PIEGATE ½ GIRO SU DUE PIEDİ IN ACCOSCIATA	½ IN PASSÈ ½ GB TESA ½ GIRO IN ACCOSCIATA [WOLF TURN]	360° IN PASSÈ 360° GB TESA ½ GIRO GB IN IMPUGNATA	360° GB TESA A 45° 360° IN ACCOSCIATA [WOLF TURN]
5. ELEMENTİ STATİCİ Dİ EQUİLİBRİO 2"	- PASSÈ IN PİANTA - DEVELOPPÈE GB TESA AVANTI 45° - ARABESQUE - ANGELO	- DEVELOPPÈ GB TESA AVANTI 90° - DEVELOPPÈ GB TESA LATERALE 90° - PASSÈ IN RELEVÈ - IMPUGNATA 180° IN PİANTA 2"	- I (180°) - DEVELOPPÈ GB TESA AVANTI +90° IN RELEVÈ - DEVELOPPÈ GB TESA LATERALE 90° - IMPUGNATA 180° IN RELEVÈ 2" - TENUTA IN POSIZIONE Dİ COSACCO İN RELEVÈ 2"	
6. ELEMENTİ DANCE	- ONDA DEL CORPO: DA İN GİNOCCHİO ARRİVO İN PİEDİ [4101 DA CDP FIG] - ONDA DEL CORPO: DA İN PİEDİ İN RELEVÈ ARRİVO İN GİNOCCHİO	TA: VERTICALE + DİSCESA KORBUT - CAPOVOLTA İNDİETRO SULLA SPALLA ARRİVO İN GİNOCCHİO - CAPOVOLTA AVANTI FERMO İN CANDELA E ARRİVO Dİ PANCİA	- ROTOŁAMENTO LİBERO AVANTI [EL. 4204b DA CDP FIG] - ROTOŁAMENTO LİBERO LATERALE [EL. 4206d DA CDP FIG]	- ROTOŁAMENTO 360° [EL. 4306 DA CDP FIG] - ROTOŁAMENTO LATERALE SENZA POSA DELLE MANİ [EL. 4307 DA CDP FIG] - GARRİSON [EL. 4301b DAL CDP FIG]
7. USCİTE	TB: PENNELLO TESO TB: PENNELLO RACCOLTO TB: PENNELLO 180° TB: COSACCO TB = ENJAMBÈE APERTURA 90° TB= CARPIO DİVARICATO APERTURA 90°	TB = ENJAMBÈE APERTURA 180° TB = PENNELLO 360° TB = COSACCO 180° TB= CARPIO DİVARICATO APERTURA 180° TB = PENNELLO RACCOLTO 180°		

TB = TRAVE BASSA

TA = TRAVE ALTA

TRAVE				
ELEMENTI ACROBATICI				
GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
8. ENTRATE	- SQUADRA DIVARICATA 2" - SQUADRA UNITA 2" - SEDIOLINA 2" - FRAMEZZO CON POSA DEI PIEDI	- CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTA - VERTICALE DI PETTO 2" - FRAMEZZO - BACINO ALLA VERTICALE	- CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI - SQUADRA MAX 2" - TA: RUOTA LATERALE - COCCODRILLO 2" - TA: RIBALTATA POSA DELLE MANI SU PEDANA	- VERTICALE D'IMPOSTAZIONE 2" - CAPOVOLTA AVANTI + SQUADRA 2" - PLANCHE 2" - SQUADRA 2" + CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTA - TA: RIBALTATA SENZA MANI ARRIVO SEDUTA
9. ACROBATICI AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTA	- CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI - RUOTA	- ROVESCIATA AVANTI - TIC TAC - MEZZA RUOTA + VERTICALE E ARRIVO LATERALE - CAPOVOLTA SENZA MANI - VERTICALE CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTA	- RIBALTATA - RONDATA - VERTICALE + CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI
10. ACROBATICI INDIETRO	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO	- CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN PIEDI - PONTE + ROVESCIATA	- ROVESCIATA INDIETRO - CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE 45° - ROVESCIATA INDIETRO KORBUT	- ARABA - FLIC SMEZZATO - FLIC UNITO - FLIC KORBUT - CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE
11. ELEMENTI STATICI E/O DI EQUILIBRIO 2" [NON UTILIZZABILI PER LE SERIE MISTE]	- SQUADRA DIVARICATA 2" - SQUADRA UNITA 2" - SEDIOLINA 2" - CANDELA 2" - PONTE 2" - VERTICALE DI PASSAGGIO UNITA - VERTICALE DI PASSAGGIO SAGITTALE - VERTICALE A L (UNA GB IN VERTICALE) - BACINO ALLA VERTICALE - VERTICALE SFORBICIATA	- VERTICALE UNITA 2" - VERTICALE SAGITTALE 2"	- SQUADRA MAX DIVARICATA 2" - SQUADRA MAX 2" UNITA	- SQUADRA + VERTICALE 2" - VERTICALE + SQUADRA 2"
12. USCITE	RUOTA	RONDATA	- RIBALTATA - RUOTA + PENNELLO	- TA: SALTO AVANTI RACCOLTO - TA: SALTO AVANTI CARPIO - TA: SALTO INDIETRO RACCOLTO - TA: SALTO INDIETRO CARPIO - RONDATA + PENNELLO

TB = TRAVE BASSA

TA = TRAVE ALTA

PARALLELE				
GRUPPI STRUTTURALI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
1. ENTRATE	- CAPOVOLTA DI SLANCIO - SALITA IN APPOGGIO RITTO FRONTALE	- TRAZIONE TENUTA 2" + CAPOVOLTA - INFILATA A 1 IN PRESA POPLITEA (ANCHE CON UNA OSCILLAZIONE SUPPLEMENTARE)	INFILATA A 1 GB TESA	- KIPPE - KIPPE 180° - INFILATA A 2
2. SLANCI	SLANCIO PIEDI ALLO STAGGIO	SLANCIO ALL'ORIZZONTALE	SLANCIO A 45°	SLANCIO ALLA VERTICALE
3. ELEMENTI CIRCOLARI	- GIRO AVANTI CON GB INFILATA - GIRO INDIETRO CON GB INFILATA	- GIRO ADDOMINALE INDIETRO - GIRO ADDOMINALE AVANTI GB PIEGATE	- GIRO STACCATO SOTTO L'ORIZZONTALE - GIRO ADDOMINALE AVANTI GB TESE - GIRO DI PIANTA GB PIEGATE	- GIRO STACCATO ALL'ORIZZONTALE - GIRO DI PIANTA GB TESE
4. KIPPE	BASCULE IN PRESA POPLITEA CON UNO/DUE DONDOLINI	BASCULE IN PRESA POPLITEA	BASCULE A GB TESA	- KIPPE BREVE - FUCS KIPPE
5. PASSAGGI ALLO STAGGIO ALTO	- SI: SLANCIO D POSA DEI PIEDI ALTERNATI SULLO STAGGIO SPINTA PER PORTARSI IN SOSPENSIONE ALLO SS - SI: SLANCIO D POSA DEI PIEDI DIVARICATI SULLO STAGGIO SPINTA PER PORTARSI IN SOSPENSIONE ALLO SS	- SI: SLANCIO D POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO SPINTA PER PORTARSI IN SOSPENSIONE ALLO SS - SS: DALL'OSCILLAZIONE SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTA - SALITA SS IN INFILATA A 1 IN PRESA POPLITEA	SALITA SS INFILATA A 1	SALITA SS KIPPE
6. ELEMENTI LIBERI	- DUE SLANCI DIETRO CORPO UNITO E TESO DI SEGUITO - SLANCIO GB DX + SLANCIO GB SX SOPRA LO STAGGIO - CORPO IN TENUTA: DUE SPOSTAMENTI A DX + DUE SPOSTAMENTI A SX O VICEVERSA - DALL'APPOGGIO: PASSAGGIO L DI 1 G ARRIVO IN ARF CON G INFILATA - DALL'APPOGGIO CON 1 GB TESA INFILATA ½ GIRO RIUNENDO LE GB IN ARF (¼+ ¼)	- DALL'APPOGGIO CON 1 GB TESA INFILATA ½ GIRO RIUNENDO LE GB IN ARF + ½ GIRO RIUNENDO LE GB IN ARF (NO ¼ + ¼) - DALL'APPOGGIO: PASSAGGIO L DI RITORNO DI 1 GB SENZA SALTO DI MANO ARF	- DALL'APPOGGIO: PASSAGGIO L DI 1 G (CON SALTO DI MANO) ARRIVO IN ARF CON G INFILATA INFILATA TENUTA 2"* - DALL'APPOGGIO CON G INFILATA PASSAGGIO L DI RITORNO DI 1 G CON SALTO DI MANO ALL' ARF* - SS: DALL'APPOGGIO ALLO STAGGIO SUPERIORE OSCILLAZIONE E SALITA IN CAPOVOLTA *LA GAMBA NON DEVE MAI ANDARE IN APPOGGIO SULLO STAGGIO	SS: MEZZAVOLTA DI PETTO
7. USCITE	- SI: DALL'APPOGGIO SLANCIO DIETRO E ARRIVO A TERRA FRONTE STAGGIO - CAPOVOLTA AVANTI - SI: POSA ALTERNATA DEI PIEDI + PENNELLO - SI: POSA ALTERNATA DEI PIEDI + FIORETTO	- FIORETTO GB TESE UNITO - FIORETTO GB TESE DIVARICATE - GUIZZO - SI: SLANCIO POSA DEI PIEDI UNITI + PENNELLO	- SS: FIORETTO UNITO 180° - SS: FIORETTO DIVARICATO 180° - SS: GUIZZO 180° - SS: DALL'OSCILLAZIONE ABBANDONARE L'IMPUGNATURA ARRIVO IN PIEDI	- SS: SALTO INDIETRO - SS: FIORETTO 360°

SI = STAGGIO INFERIORE - SS= STAGGIO SUPERIORE – GB = GAMBE - ARF= APPOGGIO RITTO FRONTALE

PROGRAMMA GAF UISP

2025 - 2028

TUTTE LE CATEGORIE SONO NON COMPETITIVE PER LE ATLETE AL DI SOTTO DEGLI OTTO ANNI

TUTTE LE CATEGORIE SONO COMPETITIVE PER LE ATLETE AL DI SOPRA DEGLI OTTO ANNI CON CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO

PER L'ANNO SPORTIVO 2026 - 2027 I PASSAGGI DI CATEGORIA SONO OBBLIGATORI.

FAQ COMPOSIZIONE ESERCIZI

TUTTE LE CATEGORIE:

- GLI ABBUONI SONO ASSEGNATI SE ESEGUITI SENZA CADUTA;
- **INDIVIDUALE:**
 - PULCINE FINO ALLA 1^A CATEGORIA;
 - ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR PER LE CATEGORIE FINO ALLA 5^A;
 - JUNIOR E SENIOR PER LE CATEGORIE LA SESTA D E SESTA C;
 - CLASSIFICA UNICA PER LA CATEGORIA A/B;
 - LE GINNASTE ISCRITTE AL CAMPIONATO INDIVIDUALE NON POTRANNO PARTECIPARE AL CAMPIONATO DI SPECIALITÀ. DOVRANNO QUINDI RIMANERE NELLA CATEGORIA ISCRITTA, POTRANNO SOLAMENTE SALIRE DI CATEGORIA DURANTE L'ANNO SPORTIVO, E SOLO IN QUEL CASO PASSARE IN SPECIALITÀ, MA NON È POSSIBILE RETROCEDERE.
- **SPECIALITÀ:**
 - PULCINE FINO ALLA 1^A CATEGORIA;
 - LA SPECIALITÀ PARTE DALLA CATEGORIA MINI 3;
 - LE GINNASTE ISCRITTE A QUESTO CAMPIONATO POSSONO PORTARE AL MASSIMO 3 ATTREZZI, ECCETTO LA MINI 3 DOVE POTRANNO ESSERE MASSIMO 2 GLI ATTREZZI DI SPECIALITÀ;
 - ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR PER LE CATEGORIE FINO ALLA 5^A;
 - LE GINNASTE ISCRITTE ALLA SPECIALITÀ POTRANNO SALIRE DI CATEGORIA SPOSTANDOSI NEL CAMPIONATO INDIVIDUALE UNA SOLA VOLTA NELL'ANNO SPORTIVO. NON È POSSIBILE RETROCEDERE DI CATEGORIA;
- **SQUADRE:**
 - LA PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO DI SQUADRA È APERTA A TUTTI, POSSONO PARTECIPARE ANCHE CHI GAREGGIA NEL CAMPIONATO INDIVIDUALE O SPECIALITÀ;
 - LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;
 - LA CLASSIFICA VERRÀ STILATA AL MEGLIO DI 3 ATTREZZI SU 4: VERRÀ SCARTATO L'ATTREZZO PEGGIORE, ECCETTO PER LA MINI 3;
 - LA CLASSIFICA È DATA DALLA SOMMA DEI 2 MIGLIORI PUNTEGGI AD OGNI ATTREZZO;
 - POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI DUE PUNTEGGI;
 - **LE FASCE D'ETÀ SONO: PULCINE - ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR – MIX J/S – MIX A/J:**
 - **SQUADRA PULCINE: FINO ALLA 1^A CATEGORIA. TUTTE LE COMPONENTI DEVONO APPARTENERE ALLA CATEGORIA PULCINE**
 - **SQUADRA ALLIEVE: TUTTE LE COMPONENTI DEVONO APPARTENERE ALLA CATEGORIA ALLIEVE [A-B-C]**
 - **SQUADRA JUNIOR: TUTTE LE COMPONENTI DEVONO APPARTENERE ALLA CATEGORIA JUNIOR [A-B-C]**
 - **SQUADRA SENIOR: TUTTE LE COMPONENTI DEVONO APPARTENERE ALLA CATEGORIA SENIOR [A-B-C]**
 - **SQUADRA MIX A/J: LE COMPONENTI DEVONO ESSERE ALLIEVE [A-B-C] E JUNIOR [A-B-C]**
 - **SQUADRA MIX J/S: LE COMPONENTI DEVONO ESSERE JUNIOR [A-B-C] E SENIOR [A-B-C]**
 - PER LE CATEGORIE TERZA+QUARTA SI SEGUIRÀ IL PROGRAMMA DI TERZA, PER LE SQUADRE QUINTA+SESTA SI SEGUIRÀ IL PROGRAMMA DI SESTA D
 - NELLE GARE DI SQUADRA È POSSIBILE SALIRE DI UNA CATEGORIA RISPETTO ALLA GARA INDIVIDUALE O DI SPECIALITÀ, MA NON SCENDERE, QUESTO VALE PER TUTTE LE CATEGORIE;
 - I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI: SE UNA SOCIETÀ PORTA PIÙ DI UNA SQUADRA NELLA STESSA CATEGORIA, LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE SEMPRE DAGLI STESSI COMPONENTI. È POSSIBILE AGGIUNGERE NUOVI COMPONENTI ALLE SQUADRE.
 - NON È POSSIBILE MODIFICARE LA COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE AD ISCRIZIONE EFFETTUATE E TERMINATE

CATEGORIE							
MINI 3 A	MINI 3 B	MINI 3 A+B	MINI 4	PRIMA	SECONDA	TERZA + QUARTA	QUINTA + SESTA
➤ SOLO GINNASTE CHE NELL'INDIVIDUALE O SPEC. GAREGGIANO IN QUESTO PROGRAMMA	➤ SOLO GINNASTE CHE NELL'INDIVIDUALE O SPEC. GAREGGIANO IN QUESTO PROGRAMMA	➤ SOLO GINNASTE CHE NELL'INDIVIDUALE O SPEC. GAREGGIANO IN QUESTO PROGRAMMA	➤ SOLO GINNASTE CHE NELL'INDIVIDUALE O SPEC. GAREGGIANO IN QUESTO PROGRAMMA ➤ GINNASTE CHE GAREGGIANO NELLA CATEGORIA INFERIORE	➤ SOLO GINNASTE CHE NELL'INDIVIDUALE O SPEC. GAREGGIANO IN QUESTO PROGRAMMA ➤ GINNASTE CHE GAREGGIANO NELLA CATEGORIA INFERIORE	➤ SOLO GINNASTE CHE NELL'INDIVIDUALE O SPEC. GAREGGIANO IN QUESTO PROGRAMMA ➤ GINNASTE CHE GAREGGIANO NELLA CATEGORIA INFERIORE	➤ SOLO GINNASTE CHE NELL'INDIVIDUALE O SPEC. GAREGGIANO IN QUESTO PROGRAMMA ➤ GINNASTE CHE GAREGGIANO NELLA CATEGORIA INFERIORE	➤ SOLO GINNASTE CHE NELL'INDIVIDUALE O SPEC. GAREGGIANO IN QUESTO PROGRAMMA ➤ GINNASTE CHE GAREGGIANO NELLA CATEGORIA INFERIORE
➤	➤	➤	➤	➤	➤	➤ AL VOLTEGGIO LE GINNASTE POSSONO TENERE L'ALTEZZA DELLA TAVOLA IN BASE ALLA LORO CATEGORIA DI GARA	➤ AL VOLTEGGIO LE GINNASTE POSSONO TENERE L'ALTEZZA DELLA TAVOLA IN BASE ALLA LORO CATEGORIA DI GARA
➤ LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;	➤ LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;	➤ LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;	➤ LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;	➤ LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;	➤ LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;	➤ LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;	➤ LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 2 AD UN MASSIMO DI 4 GINNASTE;
➤ I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI	➤ I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI	➤ I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI	➤ I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI	➤ I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI	➤ I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI	➤ I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI	➤ I COMPONENTI DELLA SQUADRA NON POSSONO ESSERE SCAMBIATI
➤ POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI 2 PUNTEGGI	➤ POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI 2 PUNTEGGI	➤ POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI 2 PUNTEGGI	➤ POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI 2 PUNTEGGI	➤ POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI 2 PUNTEGGI	➤ POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI 2 PUNTEGGI	➤ POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI 2 PUNTEGGI	➤ POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO MASSIMO 3 GINNASTE E VERRANNO PRESI I MIGLIORI 2 PUNTEGGI

FA FEDE LA CATEGORIA DELLA GARA INDIVIDUALE O DI SPECIALITÀ. QUALORA IL CALENDARIO GARE PREVEDA PRIMA LA PROVA A SQUADRE, SUCCESSIVAMENTE NON SARÀ POSSIBILE CAMBIARE CATEGORIA RISPETTO A QUELLA DELLE SQUADRE. NELLA CATEGORIA MINI 3, LE GINNASTE CHE PORTANO SOLO CORPO LIBERO E/O TRAVE NELLA GARA A SQUADRE POSSONO SCEGLIERE SUCCESSIVAMENTE LA LORO CATEGORIA DI GARA INDIVIDUALE O DI SPECIALITÀ. SONO QUINDI LIBERE NELL'ISCRIZIONE DELLA GARA A SQUADRE: MINI3A – MINI3B – MINI3 A+B.

DALLA MINI 1 ALLA SECONDA CATEGORIA:

- IL VALORE DI PARTENZA SI CALCOLA SOMMANDO TUTTE LE EC ESEGUITE, QUINDI MASSIMO 3.50 PT PER OGNI CATEGORIA, PIÙ IL VALORE DEGLI ELEMENTI RICHIESTI SU OGNI ATTREZZO. ESEMPIO: MINI 4 TRAVE EC= 7 ESEGUITE = 3.50 + ELEMENTI = 2 ACRO + 2 GINNICI + 2 A SCELTA = 3 A + 3 B= 0.3+0.6= 0.9 VD= 3.5+0.9= 4.40;
- GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE PRESI SOLO ED ESCLUSIVAMENTE DAL CODICE UISP GAF;
- IN OGNI ATTREZZO È POSSIBILE UTILIZZARE MASSIMO 1 ELEMENTO DELLA COLONNA SUCCESSIVA E PRENDERÀ SEMPRE IL VALORE MASSIMO DELLA CATEGORIA IN CUI SI GAREGGIA;

DALLA TERZA ALLA QUINTA CATEGORIA:

- IL VALORE DI PARTENZA SI CALCOLA SOMMANDO TUTTE LE EC ESEGUITE, QUINDI MASSIMO 3.50 PT PER OGNI CATEGORIA, PIÙ IL VALORE DEGLI ELEMENTI RICHIESTI SU OGNI ATTREZZO;
- GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE PRESI SOLO ED ESCLUSIVAMENTE DAL CDP FIG 25-28, AD ECCEZIONE DI UN ELEMENTO A PARALLELE;

SESTA CATEGORIA:

- SI UTILIZZA SOLO ED ESCLUSIVAMENTE IL CODICE DEI PUNTEGGI GAF FIG 2025-2028

VOLTEGGIO:

- L'ALTEZZA DEL VOLTEGGIO NON È MODIFICABILE;
- I SALTI PRESI DALLA RONDATA IN PEDANA HANNO L'OBLIGO DELL'UTILIZZO DEL PARAPEDANA E DEL TAPPETINO POSIZIONATO PRIMA DELLA PEDANA, ALTRIMENTI IL SALTO VERRÀ VALUTATO Nullo;

PARALLELE:

- È POSSIBILE SALIRE SULLO STAGGIO SUPERIORE SOLAMENTE CON GLI ELEMENTI CODIFICATI;
- LA TOLLERANZA PER L'AMPIEZZA DEGLI SLANCI È DI 10°;

TRAVE:

- GLI ELEMENTI RIPETUTI NON PRENDONO VALORE;
- FINO ALLA 2^a CAT. GLI ELEMENTI GINNICI ESEGUITI LATERALMENTE SONO CONSIDERATI ELEMENTI DIFFERENTI;
- I SALTI DI GRANDE AMPIEZZA AL DI SOTTO DEI 135° DI TOLLERANZA VERRANNO DECLASSATI DI UN VD;
- I SALTI DI GRANDE AMPIEZZA AL DI SOTTO DEI 90° DI TOLLERANZA NON VERRANNO RICONOSCIUTI;
- GLI ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO POSSONO ESSERE SIA GINNICI CHE ACROBATICI;
- LE VERTICALI NON DANNO DIREZIONE;

CORPO LIBERO:

- I SALTI DI GRANDE AMPIEZZA AL DI SOTTO DEI 135° DI TOLLERANZA VERRANNO DECLASSATI DI UN VD - I SALTI DI GRANDE AMPIEZZA AL DI SOTTO DEI 90° DI TOLLERANZA NON VERRANNO RICONOSCIUTI;
- LE SERIE ACROBATICHE POSSONO ESSERE COMPOSTE SOLO DA ELEMENTI DAI GRUPPI STRUTTURALI 6 E 7;
- GLI ELEMENTI DEL GRUPPO STRUTTURALE 5 POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LE SERIE MISTE O SINGOLARMENTE, NON IN SERIE, E POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER SODDISFARE LE DIFFERENTI DIREZIONI RICHIESTE. ES: **CAPOVOLTA INDIETRO = OK ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO**;
- FINO ALLA SECONDA CATEGORIA **NON SI POSSONO RIPETERE GLI ELEMENTI ACROBATICI PER LA COMPOSIZIONE DELLE SERIE**: MINI 3 E 4: **RUOTA + RUOTA NO – RUOTA + RUOTA 1 MANO OK – 1^a CAT: RUOTA + RUOTA 1 MANO/ RUOTA + ROV. INDIETRO NO – RUOTA + RUOTA SPINTA/ROV. AVANTI + RUOTA 1 MANO OK**;
- LE SERIE MISTE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN SALTO GINNICO + UN ELEMENTO ACROBATICO, ESCLUSI GLI ELEMENTI STATICI, O VICEVERSA;
- LE SERIE GINNICHE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA SOLO SALTI GINNICI;
- L'USCITA DEVE ESSERE SEMPRE UN ELEMENTO ACROBATICO INSERITO IN UNA SERIE ACROBATICA, ECCETTO PER LA MINI 1 – 2 – 3 – 4;

MINI 1

TRAMPOLINO		TRAVERTE		CORPO LIBERO	
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI TAPPETI ALTEZZA 40/50 CM CON O SENZA PANCA		BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 45” 5 ELEMENTI 1 ACRO – 1 GINNICI – 3 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC		STRISCIA FACILITANTE O NO LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON O SENZA MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 45” 5 ELEMENTI 2 ACRO – 2 GINNICI – 1 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	
- PT. 2.00: PENNELLO TESO - PT. 2.50: RACCOLTO - PT. 2.50: PENNELLO 180° - PT. 3.50: CAPOVOLTA - PT. 3.50: VERTICALE SENZA REPULSIONE		- ENTRATA - SALTO GINNICO - ELEMENTO STATICO - CONTATTO - MINIMO 3 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI - TENUTA IN RELEVÈ 2” [ANCHE SU DUE PIEDI] - USCITA		1 ELEMENTO DAL GS N°5 O 6 - SALTO GINNICO SPINTA A DUE PIEDI - SALTO GINNICO SPINTA A UN PIEDE - SERIE GINNICA DIRETTA ANCHE CON SALTU UGUALI - ELEMENTO GINNICO STATICO - COREOGRAFIA AVANTI/INDIETRO/LATERALE - ELEMENTO DI MOBILITÀ	
VALE IL MIGLIORE		VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP		VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	
ELEMENTI DI MOBILITÀ VALORE A [0.10]					
- STACCATA DX - STACCATA SX - STACCATA FRONTALE		- PONTE - CESTINO - FOCHETTA		- SCHIACCIATINA A GB DIVARICATE 2” - CHIUSURA DEL BUSTO A GB UNITE 2”	
				- IMPUGNATA TENUTA 2” AVANTI - Y TENUTA 2” - I TENUTA 2”	

MINI 2

TRAMPOLINO		TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI TAPPETI ALTEZZA 40/50 CM CON O SENZA PANCA		BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 45"	STRISCIA FACILITANTE O NO LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON O SENZA MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 45"
		6 ELEMENTI 1 ACRO – 2 GINNICI – 3 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	6 ELEMENTI 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
- PT. 2.50: VERTICALE SENZA REPULSIONE - PT. 2.50: CAPOVOLTA - PT. 3.50: VERTICALE CON REPULSIONE - PT. 3.50: RUOTA		- ENTRATA - SALTO GINNICO - ELEMENTO STATICO - CONTATTO - ELEMENTO ACROBATICO - TRE PASSI LATERALI - USCITA	2 ELEMENTI DAL GS N°5 O 6 O 7 - SALTO GINNICO SPINTA A DUE PIEDI - SALTO GINNICO SPINTA A UN PIEDE - SERIE ACROBATICA ANCHE CON DUE ELEMENTI UGUALI <u>È POSSIBILE UTILIZZARE I ROTOLAMENTI</u> - ELEMENTO GINNICO STATICO - COREOGRAFIA AVANTI/INDIETRO/LATERALE - ELEMENTO DI MOBILITÀ
VALE IL MIGLIORE		VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP
ELEMENTI DI MOBILITÀ VALORE A [0.10]			
- STACCATA DX - STACCATA SX - STACCATA FRONTALE	- PONTE - CESTINO - FOCHETTA	- SCHIACCIATINA A GB DIVARICATE 2" - CHIUSURA DEL BUSTO A GB UNITE 2"	- IMPUGNATA TENUTA 2" AVANTI - Y TENUTA 2" - I TENUTA 2"

MINI 3 A

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTII UGUALI O DIFFERENTI ALTEZZA TAPPETI 60 CM IN PIANO PER TUTTE LE CATEGORIE	BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 60" ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP 5 ELEMENTI + USCITA 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	STRISCIA FACILITANTE O NO - LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 60" ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP 5 ELEMENTI + USCITA 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
- PT. 2.00: PENNELLO RACCOLTO - PT. 2.50: VERTICALE SENZA REPULSIONE - PT. 2.50: CAPOVOLTA - PT. 3.50: VERTICALE CON REPULSIONE - PT. 3.50: RUOTA	- ENTRATA - SERIE GINNICA CON DUE SALTII UGUALI O DIFFERENTI - ELEMENTO STATICO - PIVOT - ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE - SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE - USCITA CODIFICATA	- ELEMENTO ACROBATICO AVANTI - ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO - ELEMENTO ACROBATICO LATERALE - SERIE GINNICA INDIRETTA CON DUE SALTII UGUALI O DIFFERENTI - PIVOT - SERIE MISTA ACROBATICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA - SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA
MEDIA DEI DUE SALTII	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP
ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTII UGUALI O DIFFERENTI DI CUI ALMENO UNO DA PUNTI 3.50	ABBUONO + 0,50: SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA MINIMO 90°	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA

MINI 3 B

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
LAVORO SU UNO STAGGIO 4 ELEMENTI RICHIESTI [3+1 USCITA] PRESI DAL CDP UISP UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 60" ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP 5 ELEMENTI + USCITA 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	STRISCIA FACILITANTE O NO - LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 60" ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP 5 ELEMENTI + USCITA 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
- ENTRATA CODIFICATA - SLANCIO DIETRO - GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO 4 ELEMENTI MINIMO A DAL CDP UISP - MINIMO 3 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI DAL CDP UISP 1 ELEMENTO PRESO DA GS 4 O 6 - USCITA CODIFICATA	- ENTRATA - SERIE GINNICA CON DUE SALTII UGUALI O DIFFERENTI - ELEMENTO STATICO - PIVOT - ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE - SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE - USCITA CODIFICATA	- ELEMENTO ACROBATICO AVANTI - ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO - ELEMENTO ACROBATICO LATERALE - SERIE GINNICA INDIRETTA CON DUE SALTII UGUALI O DIFFERENTI - PIVOT - SERIE MISTA ACROBATICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA - SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA
VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [3 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1] - ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP
ABBUONO + 0,50: UN ELEMENTO DI VALORE B	ABBUONO + 0,50: SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA MIN.90°	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA

MINI 4

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
ESECUZIONI DI DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI ANCHE DALLU STESSU GRUPPU STRUTTURALE ALTEZZA TAPPETI 60 CM IN PIANO PER TUTTE LE CATEGORIE	LAVORO SU UNO STAGGIO 5 ELEMENTI RICHIESTI [4+1 USCITA] PRESI DAL CDP UISP UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	BASSA ALTEZZA 50 CM UN PERCORSO MINIMO DURATA MAX 60" 6 ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP [5+1 USCITA] 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	STRISCIA FACILITANTE O NO - LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 60" 6 ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP [5+1 USCITA] 2 ACRO – 2 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
AVANTI: - PT. 2.00 VERTICALE SENZA REPULSIONE - PT. 2.50 VERTICALE CON REPULSIONE - PT. 2.50 RUOTA - PT. 3.50 RIBALTATA - PT 3.50 RONDATA INDIETRO - PT. 2.00 PRESALTO + RUOTA ARRIVO IN PEDANA FRONTALE - PT.2.50 RONDATA IN PEDANA + PENNELLO - PT.3.50 RONDATA IN PEDANA + SPINTA INDIETRO ARRIVO SUI TAPPETI - PT. 3.50 RONDATA IN PEDANA + PENNELLO SUI TAPPETI	- ENTRATA CODIFICATA - SLANCIO DIETRO - GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO 4 ELEMENTI MINIMO A DAL CDP UISP - MINIMO 3 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI DAL CDP UISP 1 ELEMENTO PRESO DA GS 4 O 6 - USCITA CODIFICATA	- ENTRATA - SERIE GINNICA CON DUE SALTU DIFFERENTI - ELEMENTO STATICO - PIVOT - ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE - SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE - USCITA CODIFICATA	- ELEMENTO ACROBATICO AVANTI - ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO - ELEMENTO ACROBATICO LATERALE - SERIE GINNICA INDIRETTA - PIVOT - SERIE MISTA ACROBATICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA - SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA
MEDIA DEI DUE SALTU	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [4 + 1] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] [5+1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP [5+1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP
ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTU DA GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI	ABBUONO + 0,50: DUE ELEMENTI DI VALORE B	ABBUONO + 0,50: SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA MINIMO 90°	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA

PRIMA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTI DA GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI ALTEZZA TAPPETI 60/80 CM IN PIANO PER TUTTE LE CATEGORIE	LAVORO SU UNO STAGGIO O SU DUE STAGGI 6 ELEMENTI RICHIESTI [5+1 USCITA] PRESI DAL CDP UISP UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	BASSA ALTEZZA 50 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90” 8 ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	STRISCIA FACILITANTE LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – SENZA DIREZIONI DURATA MAX 90” 8 ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
AVANTI: - PT. 2.50 SALTO AVANTI - PT. 3.00 RONDATA - PT. 3.50 RIBALTATA INDIETRO - PT.2.50 RONDATA IN PEDANA + SPINTA INDIETRO ARRIVO SUI TAPPETI - PT. 3.00 RONDATA IN PEDANA + PENNELLO SUI TAPPETI - PT 3.50 RONDATA + FLIC	- ENTRATA CODIFICATA - SLANCIO DIETRO - GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO 6 ELEMENTI MINIMO A DAL CDP UISP - MINIMO 4 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI DAL CDP UISP 1 ELEMENTO PRESO DA GS 4 O 6 - USCITA CODIFICATA	- ENTRATA - SERIE GINNICA CON DUE SALTI DIFFERENTI - ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE - SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA - PIVOT - SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE - USCITA CODIFICATA	- DUE SERIE ACROBATICHE CON ELEMENTI DIFFERENTI DA MINIMO DUE ELEMENTI - ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO - ELEMENTO ACROBATICO AVANTI E LATERALE - SERIE GINNICA INDIRECTA CON SALTO DI GRANDE AMPIEZZA - PIVOT - SERIE MISTA ACROBATICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA - ELEMENTO ACROBATICO CON FASE DI VOLO
MEDIA DEI DUE SALTI	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP
ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTI DIFFERENTI DI CUI ALMENO UNO DA PUNTI 3.50	ABBUONO + 0,50: EC 1 MINIMO C	ABBUONO + 0,50: SERIE MISTA ACRO + SALTO GINNICO O VICEVERSA	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA DA TRE ELEMENTI DIFFERENTI

SECONDA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTI DA GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI ALTEZZA TAPPETI 80 CM IN PIANO PER TUTTE LE CATEGORIE	LAVORO SU UNO O DUE STAGGI 6 ELEMENTI RICHIESTI [5+1 USCITA] PRESI DAL CDP UISP	ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA	STRISCIA FACILITANTE LUNGHEZZA MIN. 12m. MAX 16m. ESERCIZIO CON MUSICA – CON O SENZA DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA
	UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
AVANTI: - PT. 2.50 SALTO AVANTI - PT. 3.00 RONDATA - PT. 3.50 RIBALTATA INDIETRO - PT. 2.50 RONDATA IN PEDANA + SPINTA INDIETRO ARRIVO SUI TAPPETI - PT. 3.00 RONDATA IN PEDANA + PENNELLO SUI TAPPETI - PT. 3.50 RONDATA + FLIC	- ENTRATA CODIFICATA - SLANCIO DIETRO SOPRA LO STAGGIO - GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO 6 ELEMENTI MINIMO A DAL CDP UISP <u>SALITA ALL'APPOGGIO SS CODIFICATO</u> - MINIMO 5 GRUPPI STRUTTURALI UTILIZZATI DAL CDP UISP - USCITA CODIFICATA	- ENTRATA - SERIE GINNICA CON DUE SALTI DIFFERENTI - ELEMENTO ACROBATICO AVANTI E INDIETRO ESEGUITI SULLA TRAVE [NO ENTRATA E/O USCITA] - PIVOT - ELEMENTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA - SALTO GINNICO ESEGUITO IN POSIZIONE LATERALE - USCITA CODIFICATA	- DUE SERIE ACROBATICHE CON ELEMENTI DIFFERENTI DA MINIMO DUE ELEMENTI - ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO - ELEMENTO ACROBATICO AVANTI E LATERALE - SERIE GINNICA INDIRETTA CON SALTO DI GRANDE AMPIEZZA - PIVOT - SERIE MISTA ACROBATICO + SALTO GINNICO O VICEVERSA - ELEMENTO ACROBATICO CON FASE DI VOLO SENZA POSA DELLE MANI
MEDIA DEI DUE SALTI	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP UISP
ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTI DIFFERENTI DI CUI ALMENO UNO DA PUNTI 3.50	ABBUONO + 0,50: ESECUZIONE EC 5	ABBUONO + 0,50: SERIE MISTA ACRO + SALTO GINNICO O VICEVERSA CON ELEMENTO MINIMO C	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA DA TRE ELEMENTI DIFFERENTI CON UN ELEMENTO MINIMO C

TERZA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI CUBONE ALLIEVE ALTEZZA 100 CM JUNIOR/SENIOR ALTEZZA 120 CM TAVOLA ALLIEVE ALTEZZA 105 CM JUNIOR SENIOR 115 CM	LAVORO SU DUE STAGGI 5 ELEMENTI RICHIESTI [4+1 USCITA] UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
• TUTTI I SALTU PRENDONO IL VALORE DAL CODICE FIG; • SALTO CODIFICATI UISP: • RONDATA FLIC + AVV. 180° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (BONGIOVANNI) PT. 2.40 • RONDATA FLIC + AVV. 360° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (AMATO) PT. 3.00 <u>AD OGNI SALTO VERRÀ SOMMATO UN PUNTEGGIO AGGIUNTIVO DI 2 PT.</u> <u>ESEMPIO:</u> <u>RIBALTATA (CDP FIG GAF) VD 1.60 + 2.00= 3.60</u>	1. ENTRATA CODIFICATA 2. 4 ELEMENTI VALORE A* 3. SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE 4. TEMPO DI KIPPE (SI O SS) 5. PASSAGGIO DALLO SB ALLO SA (OK KIPPE) 6. 1 ELEMENTO PRESO DAI GRUPPI 2 – 4 – 5 DAL CDP FIG GAF 25-28 7. USCITA CODIFICATA <i>*È POSSIBILE UTILIZZARE UN ELEMENTO DAL CDP UISP DAI GRUPPI 2 – 3 - 4. IL VALORE SARÀ UNA A = 0.10. SI RICORDA CHE SI VALUTA IN ORDINE CRONOLOGICO IL CONTEGGIO DEGLI ELEMENTI.</i>	1. ENTRATA CODIFICATA 2. PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO 3. SERIE GINNICA DI 2 SALTU DIFFERENTI DI CUI UNO DI GRANDE AMPIEZZA 4. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI/ LATERALE* 5. ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO* 6. ESEGUIRE UN SALTO GINNICO IN POSIZIONE LATERALE 7. USCITA CODIFICATA NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP <i>*ENTRAMBI GLI ELEMENTI ACROBATICI RICHIESTI DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA LA TRAVE</i>	• PIVOT (MIN. 360°) • SALTO GINNICO CON ROTAZIONE 360° • SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTU DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA • DUE SERIE ACROBATICHE DI ALMENO DUE ELEMENTI (UGUALI O DIFFERENTI ES. SALTO AV. +SALTO AV. O FLIC INDIETRO + FLIC INDIETRO) * • ELEMENTO ACROBATICO CON DIREZIONE INDIETRO E CON DIREZIONE AVANTI • ELEMENTO ACRO SENZA POSA DELLE MANI** • SERIE MISTA DI DUE ELEMENTI** NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP ** (ELEMENTO ACRO CON O SENZA FASE DI VOLO: OK RUOTA SENZA E RIBALTATA SENZA) *[ELEMENTO ACROBATICO CON FASE DI VOLO ARRIVO 1 O 2 PIEDI = ELEMENTO DIFFERENTE]
MEDIA DEI DUE SALTU	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28 [4 + 1 USCITA]	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28
ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTU DIFFERENTI	ABBUONO + 0,50: 5 ESIGENZE ASSOLTE	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA [ANCHE ELEMENTI UGUALI]	ABBUONO + 0,50: SERIE GINNICA B + B [SOLO SALTU GINNICI – NO PIROETTE]

QUARTA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI TAVOLA ALLIEVE ALTEZZA 105 CM JUNIOR SENIOR 125 CM	LAVORO SU DUE STAGGI 6 ELEMENTI RICHIESTI [5+1 USCITA] UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
• TUTTI I SALTU PRENDONO IL VALORE DAL CODICE FIG; • SALTO CODIFICATI UISP: • RONDATA FLIC + AVV. 180° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (BONGIOVANNI) PT. 2.40 • RONDATA FLIC + AVV. 360° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (AMATO) PT. 3.00 <u>AD OGNI SALTO VERRÀ SOMMATO UN PUNTEGGIO AGGIUNTIVO DI 2 PT.</u> <u>ESEMPIO:</u> <u>RIBALTATA (CDP FIG GAF) VD 1.60 + 2.00= 3.60</u>	1. ENTRATA CODIFICATA 2. 5 ELEMENTI VALORE A* 3. SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE 4. TEMPO DI KIPPE (SI O SS) 5. PASSAGGIO DALLO SB ALLO SA (OK KIPPE) 6. 1 ELEMENTO PRESO DAI GRUPPI 2 – 4 – 5 DAL CDP FIG GAF 25-28 7. USCITA CODIFICATA <i>*È POSSIBILE UTILIZZARE UN ELEMENTO DAL CDP UISP DAI GRUPPI 2 – 3 - 4. IL VALORE SARÀ UNA A = 0.10. SI RICORDA CHE SI VALUTA IN ORDINE CRONOLOGICO IL CONTEGGIO DEGLI ELEMENTI.</i>	1. ENTRATA CODIFICATA 2. PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO 3. SERIE GINNICA DI 2 SALTU DIFFERENTI DI CUI DI GRANDE AMPIEZZA 4. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI/ LATERALE* 5. ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO* 6. ESEGUIRE UN SALTO GINNICO IN POSIZIONE LATERALE 7. USCITA CODIFICATA NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP <i>*ENTRAMBI GLI ELEMENTI ACROBATICI RICHIESTI DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA LA TRAVE</i>	1. PIVOT (MIN. 360°) 2. SALTO GINNICO CON ROTAZIONE 360° MINIMO B 3. SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTU DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA 4. DUE SERIE ACROBATICHE DI ALMENO DUE ELEMENTI (UGUALI O DIFFERENTI ES. SALTO AV.+SALTO AV.) * 5. ELEMENTO ACROBATICO CON DIREZIONE INDIETRO E CON DIREZIONE AVANTI * 6. ELEMENTO ACROBATICO SALTO IN POSIZIONE TESA 7. SERIE MISTA DI DUE ELEMENTI** NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP <i>*PER LA COMPOSIZIONE CORRETTA DELLE SERIE ACROBATICHE ALMENO UNO DEI DUE ELEMENTI DEVE ESSERE UN SALTO IN ENTRAMBE LE SERIE. ANCHE L'ELEMENTO ESEGUITO SINGOLARMENTE PER ASSOLVERE ALLA DIREZIONE DEVE ESSERE UN SALTO</i> **{(ELEMENTO ACRO CON O SENZA FASE DI VOLO: OK RUOTA SENZA E RIBALTATA SENZA)}
MEDIA DEI DUE SALTU	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28 [5 + 1 USCITA]	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28
ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTU DIFFERENTI	ABBUONO + 0,50: 5 ESIGENZE ASSOLTE	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA MINIMO A + B [ANCHE ELEMENTI UGUALI]	ABBUONO + 0,50: SERIE GINNICA B + C [SOLO SALTU GINNICI – NO PIROETTE]

QUINTA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI TAVOLA ALLIEVE ALTEZZA 105 CM JUNIOR SENIOR 125 CM	LAVORO SU DUE STAGGI 7 ELEMENTI RICHIESTI [6+1 USCITA] UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC	QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA UN ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ DI UNA EC
• TUTTI I SALTU PRENDONO IL VALORE DAL CODICE FIG; • SALTO CODIFICATI UISP: • RONDATA FLIC + AVV. 180° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (BONGIOVANNI) PT. 2.40 • RONDATA FLIC + AVV. 360° NELLA SECONDA FASE DI VOLO (AMATO) PT. 3.00 <u>AD OGNI SALTO VERRÀ SOMMATO UN PUNTEGGIO AGGIUNTIVO DI 2 PT.</u> <u>ESEMPIO:</u> <u>RIBALTATA (CDP FIG GAF) VD 1.60 + 2.00= 3.60</u>	1. ENTRATA CODIFICATA 2. 6 ELEMENTI VALORE A* 3. SLANCIO ALLA VERTICALE O PASSAGGIO ALLA VERTICALE 4. TEMPO DI KIPPE (SI O SS) 5. PASSAGGIO DALLO SB ALLO SA (OK KIPPE) 6. 1 ELEMENTO PRESO DAI GRUPPI 2 – 4 – 5 DAL CDP FIG GAF 25-28 7. USCITA CODIFICATA <i>*È POSSIBILE UTILIZZARE UN ELEMENTO DAL CDP UISP DAI GRUPPI 2 – 3 - 4. IL VALORE SARÀ UNA A = 0.10. SI RICORDA CHE SI VALUTA IN ORDINE CRONOLOGICO IL CONTEGGIO DEGLI ELEMENTI.</i>	1. ENTRATA CODIFICATA 2. PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO 3. SERIE GINNICA DI 2 SALTU DIFFERENTI DI CUI DI GRANDE AMPIEZZA 4. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI/ LATERALE* 5. ELEMENTO ACROBATICO INDIETRO* 6. ESEGUIRE UN SALTO GINNICO IN POSIZIONE LATERALE 7. USCITA CODIFICATA NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP <i>*ENTRAMBI GLI ELEMENTI ACROBATICI RICHIESTI DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA LA TRAVE</i>	1. PIVOT (MIN. 360°) 2. SALTO GINNICO CON ROTAZIONE 360° MINIMO B 3. SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTU DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA MINIMO B + B 4. DUE SERIE ACROBATICHE DI ALMENO DUE ELEMENTI (UGUALI O DIFFERENTI ES. SALTO AV. + SALTO AV.) * 5. ELEMENTO ACROBATICO CON DIREZIONE INDIETRO E CON DIREZIONE AVANTI * 6. ELEMENTO ACROBATICO CON AVVITAMENTO MINIMO 180° 7. SERIE MISTA DI DUE ELEMENTI** NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP <i>*PER LA COMPOSIZIONE CORRETTA DELLE SERIE ACROBATICHE ALMENO UNO DEI DUE ELEMENTI DEVE ESSERE UN SALTO IN ENTRAMBE LE SERIE. ANCHE L'ELEMENTO ESEGUITO SINGOLARMENTE PER ASSolvere ALLA DIREZIONE DEVE ESSERE UN SALTO</i> **{(ELEMENTO ACRO CON O SENZA FASE DI VOLO: OK RUOTA SENZA E RIBALTATA SENZA)}
MEDIA DEI DUE SALTU	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28 [6 + 1 USCITA]	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 3.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28
ABBUONO + 0.50: ESECUZIONE DI DUE SALTU DIFFERENTI	ABBUONO + 0,50: 5 ESIGENZE ASSOLTE	ABBUONO + 0,50: SERIE ACROBATICA MINIMO B + B [ANCHE ELEMENTI UGUALI]	ABBUONO + 0,50: SERIE PIVOT DIFFERENTI [ANCHE DA STESSA MATRICE CON DIFFERENTI GRADI DI ROTAZIONE]

SESTA D

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTI UGUALI O DIFFERENTI TAVOLA JUNIOR/SENIOR 125 CM	LAVORO SU DUE STAGGI 6 ELEMENTI RICHIESTI [5+1 USCITA]	ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA	QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA
SALTI DA CDP FIG GAF 25-28 FINO A SALTI DA PT. 3.20	1. ENTRATA CODIFICATA 2. SLANCIO ALLA VERTICALE O ELEMENTO CON PASSAGGIO ALLA VERTICALE 3. TEMPO DI KIPPE (SI O SS) 4. 1 ELEMENTO PRESO DAI GRUPPI 2 – 4 – 5 DAL CDP FIG GAF 25-28 5. USCITA CODIFICATA NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP	1. PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO 2. SERIE GINNICA DI 2 SALTI DIFFERENTI DI CUI DI GRANDE AMPIEZZA 3. SERIE ACROBATICA DI MINIMO 2 ELEMENTI CON O SENZA FASE DI VOLO, ANCHE UGUALI 4. ELEMENTI ACROBATICI IN DIFFERENTE DIREZIONE ESEGUITI SOPRA LA TRAVE 5. USCITA CODIFICATA NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP	1. SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTI DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA 2. SERIE ACROBATICA LAVORO AVANTI DI MINIMO DUE ELEMENTI 3. SERIE ACROBATICA INDIETRO AVANTI DI MINIMO DUE ELEMENTI 4. ELEMENTO ACROBATICO CON AVVITAMENTO MINIMO 180° 5. SALTO GINNICO CON ROTAZIONE MINIMO 360° NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP
ESECUZIONE DUE SALTI - VALE IL MIGLIORE	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [5 + 1 USCITA] <i>ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28</i>	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] <i>ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28</i>	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] <i>ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28</i>

SESTA C

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
DUE SALTU UGUALI O DIFFERENTI TAVOLA JUNIOR/SENIOR 125 CM	LAVORO SU DUE STAGGI 7 ELEMENTI RICHIESTI [6+1 USCITA]	ALTA ALTEZZA 125 CM DUE PERCORSI MINIMO DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA	QUADRATO ESERCIZIO CON MUSICA E CON DIREZIONI DURATA MAX 90" 8 ELEMENTI [7+1 USCITA] 3 ACRO – 3 GINNICI – 2 A SCELTA
SALTU DA CDP FIG GAF 25-28	1. ENTRATA CODIFICATA 2. SLANCIO ALLA VERTICALE O ELEMENTO CON PASSAGGIO ALLA VERTICALE 3. VOLO DALLU SI ALLO SS O VICEVERSA 4. 1 ELEMENTO PRESU DAI GRUPPI 2 – 4 –5 DAL CDP FIG GAF 25-28 5. USCITA CODIFICATA NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP	1. PIVOT 360° O MULINELLO O ROTOLAMENTO 2. SERIE GINNICA DI 2 SALTU DIFFERENTI DI CUI DI GRANDE AMPIEZZA 3. SERIE ACROBATICA DI MINIMO 2 ELEMENTI CON FASE DI VOLO, ANCHE UGUALI 4. ELEMENTI ACROBATICI IN DIFFERENTE DIREZIONE ESEGUITI SOPRA LA TRAVE 5. USCITA CODIFICATA NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP	1. SERIE GINNICA CON PASSI DI DANZA [LEAP O HOP] (SALTU DIFFERENTI) DI CUI UN SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA 2. SERIE ACROBATICA LAVORO AVANTI DI MINIMO DUE ELEMENTI 3. SERIE ACROBATICA INDIETRO AVANTI DI MINIMO DUE ELEMENTI 4. ELEMENTO ACROBATICO CON AVVITAMENTO MINIMO 360° 5. SALTO GINNICO MINIMO VALORE C NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL CDP UISP
ESECUZIONE DUE SALTU - VALE IL MIGLIORE	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] + VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI [6 + 1 USCITA] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28	VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC [OGNI EC = 0,50 / PUNTEGGIO MAX 2.50 PT.] ELEMENTI PRESI DAL CDP FIG GAF 25-28

SESTA A/ B

**PROGRAMMA CDP GAF FIG 2025-2028 AGGIORNATO – CONCORSO MODIFICATO JUNIOR-SENIOR CLASSIFICA UNICA
(CLASSIFICA GENERALE - CLASSIFICA SPECIALITÀ)**

TABELLA D'ETÀ

2025 - 2026

PULCINE	ALLIEVE A	ALLIEVE B	ALLIEVE C	JUNIOR A	JUNIOR B	JUNIOR C	SENIOR A	SENIOR B	SENIOR C
2021 2020 2019 2018 *[8 ANNI NON COMPIUTI]	2018* [8 ANNI COMPIUTI] 2017	2015 2016	2013 2014	2012	2011	2010	2009 2008	2007 2006 2005	2004 E PRECEDENTI

2026 - 2027

PULCINE	ALLIEVE A	ALLIEVE B	ALLIEVE C	JUNIOR A	JUNIOR B	JUNIOR C	SENIOR A	SENIOR B	SENIOR C
2022 2021 2020 2019 *[8 ANNI NON COMPIUTI]	2019* [8 ANNI COMPIUTI] 2018	2016 2017	2015 2014	2013	2012	2011	2010 2009	2008 2007 2006	2005 E PRECEDENTI

2027 - 2028

PULCINE	ALLIEVE A	ALLIEVE B	ALLIEVE C	JUNIOR A	JUNIOR B	JUNIOR C	SENIOR A	SENIOR B	SENIOR C
2023 2022 2021 2020 *[8 ANNI NON COMPIUTI]	2020* [8 ANNI COMPIUTI] 2019	2018 2017	2015 2016	2014	2013	2012	2010 2011	2009 2008 2007	2006 E PRECEDENTI

CHI PUÒ GAREGGIARE IN UISP?

TUTTE LE SOCIETÀ POSSONO PARTECIPARE AI CAMPIONATI UISP!

ECCO LE CATEGORIE D'INGRESSO IN BASE AL PERCORSO DELLE GINNASTE AL DI FUORI DELLA UISP.

SI RICORDA CHE È SEMPRE POSSIBILE SALIRE DI CATEGORIA, MA NON SCENDERE DI CATEGORIA SALVO RICHIESETE SPECIALI PER INFORUNIO.

CATEGORIA	ALTRI ENTI	FGI SILVER	FGI GOLD INDIVIDUALE	FGI GOLD A SQUADRE
MINI 1	sì	NO	NO	NO
MINI 2	sì	NO	NO	NO
MINI 3	sì	NO	NO	NO
MINI 4	sì	LA/LA3 B/A – LB/LB3 B	NO	NO
PRIMA	sì	LB/LB3 A – LC/LC3 B	NO	NO
SECONDA	sì	LC/LC3 A – LD/LD3 B	A1	GOLD 3A - GOLD 3B
TERZA	sì	LD3 A/LE3 B	A2	GOLD 2
QUARTA	sì	LD A/LE B	A3	
QUINTA	sì		A4 – A5	GOLD 1
SESTA D	sì	LE/LE3 A		
SESTA C	sì			GOLD STAR - SERIE C
SESTA A/B	sì		JUNIOR - SENIOR	SERIE A – SERIE B

PASSAGGI DI CATEGORIA

- **Tutte le ginnaste che si sono classificate nei primi 5 posti nei Campionati Nazionali UISP individuali in una classifica con minimo 10 ginnaste, sono obbligate a passare di categoria per l'anno sportivo successivo. Questo fino alla 2^a categoria compresa;**
- **Tutte le ginnaste che si sono classificate nei primi 3 posti nei Campionati Nazionali UISP individuali in una classifica con minimo 10 ginnaste, sono obbligate a passare di categoria per l'anno sportivo successivo. Questo dalla 3^a categoria compresa in poi;**
- **Tutte le ginnaste che si sono classificate nei primi 5 posti nei Campionati Nazionali UISP specialità in una classifica con minimo 10 ginnaste per attrezzo, sono obbligate a passare di categoria per l'anno sportivo successivo. Questo fino alla 2^a categoria compresa;**
- **Tutte le ginnaste che si sono classificate nei primi 3 posti nei Campionati Nazionali UISP specialità in una classifica con minimo 10 ginnaste per attrezzo, sono obbligate a passare di categoria per l'anno sportivo successivo. Questo dalla 3^a categoria compresa in poi;**

DOMANDE PROGRAMMA UISP GAF

	CATEGORIA	ATTREZZO	DOMANDA	RISPOSTA
1.	MINI2	TRAVE	IN GENERALE, POSSO RIPETERE ELEMENTI CHE SONO NELLO STESSO GRUPPO STRUTTURALE?	Sì
2.	MINI2	CORPO LIBERO	GLI ELEMENTI DI MOBILITÀ POSSONO ESSERE CONTEGGIATI TRA GLI ELEMENTI ESEGUITI?	Sì, GLI ELEMENTI DI MOBILITÀ PRENDONO VALORE A = 0.10
3.	MINI2	CORPO LIBERO	NELLE SERIE ACROBATICHE NON SI POSSONO METTERE PIÙ I ROTOLAMENTI. HAI FATTO COME ESEMPIO MINI2 CAPOVOLTA AVANTI PIÙ CAPOVOLTA AVANTI MA NON SI PUÒ FARE GIUSTO?	NELLA MINI 2 È CONSENTITO UTILIZZARE I ROTOLAMENTI
4.	MINI2	CORPO LIBERO	CAPOVOLTA+CAPOVOLTA SI PUÒ FARE PER LA SERIE ACRO? SE SÌ, COME BISOGNA FARLA PERCHÉ VENGA CONTATA?	SÌ È CORRETTO. VERRÀ CONTEGGIATA UNA SOLA VOLTA COME A NEL TOTALE DEGLI ELEMENTI, MA È POSSIBILE RIPETERLO.
5.	MINI2	TRAVE	L'ELEMENTO ACROBATICO A TRAVE NELLA CATEGORIA MINI 2 DEVE ESSERE SVOLTO OBBLIGATORIAMENTE SU TRAVE, COME NELLE ALTRE CATEGORIE, O VA BENE ANCHE IN USCITA?	NO, NON DEVE ESSERE SVOLTO NECESSARIAMENTE SOPRA L'ATTREZZO. PUÒ ESSERE FATTO SIA IN ENTRATA CHE IN USCITA.

	CATEGORIA	ATTREZZO	DOMANDA	RISPOSTA
6.	MINI3	CORPO LIBERO	ABBIAMO DETTO CHE L'USCITA DEVE ESSERE UN ACRO INSERITO NELLA SERIE ALL'ULTIMO, MA SE IO NON FACESSI ABBUONO E NON FACESSI LA SERIE COME FACCIO A PRENDERE L'USCITA?	L'USCITA DEVE ESSERE ACRO QUANDO NELLE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE È RICHIESTA ALMENO UNA SERIE ACROBATICA. NEL CASO DELLA MINI 3 E DELLA MINI 4, DOVE LA SERIE ACROBATICA È UN ABBUONO, L'ELEMENTO ACRO PUÒ ESSERE ANCHE SINGOLO SENZA INCORRERE IN NESSUNA PENALITÀ.
7.	MINI3	CORPO LIBERO	LA SERIE ACRO RUOTA+CAPOVOLTA INDIETRO NON POSSO FARLA PERCHÉ LA CAPOVOLTA È UN ROTOLAMENTO (GRUPPO STRUTTURALE 5)	ESATTO. DALLA MINI 3 GLI ELEMENTI UTILIZZABILI PER LE SERIE ACROBATICHE SONO QUELLI DEI GS 6 E 7
8.	MINI3	CORPO LIBERO	VISTO CHE LA SERIE ACRO È PER L'ABBUONO E NON ESIGENZA, POTREI DECIDERE DI NON METTERLA E NON PRENDERE L'ABBUONO, MA IN QUESTO CASO NON HO L'USCITA?	PUÒ NON METTERLA E NON INCORRERÀ IN NESSUNA PENALITÀ PER MANCANZA DI USCITA.
9.	MINI3	CORPO LIBERO	IN MINI TRE È POSSIBILE FARE VERTICALE CAPOVOLTA PIÙ CAPOVOLTA	NO, PER LE SERIE ACROBATICHE NON È POSSIBILE UTILIZZARE I ROTOLAMENTI
10.	MINI3	CORPO LIBERO	È POSSIBILE UTILIZZARE I ROTOLAMENTI PER COMPORRE LA SERIE SIA MISTA CHE ANCHE UNA ACROBATICA?	NON È POSSIBILE UTILIZZARE I ROTOLAMENTI PER LE SERIE ACROBATICHE. È POSSIBILE UTILIZZARLI SOLO PER COMPORRE LE SERIE MISTE.
11.	MINI3	CORPO LIBERO	QUAL'È LA DIFFERENZA TRA MINI 3 A E MINI 3 B? SE HO UNA BAMBINA CHE VUOLE FARE TUTTI GLI ATTREZZI POSSO SCEGLIERE TRAVE A E CORPO LIBERO B?	MINI 3A: VOLTEGGIO – TRAVE – CORPO LIBERO MINI 3B: PARALLELE – TRAVE – CORPO LIBERO SI SCEGLIE IL CIRCUITO, NON GLI ATTREZZI SINGOLI. SE LA GINNASTA VORRÀ COMPETERE SU TUTTI E QUATTRO GLI ATTREZZI ALLORA DOVRÀ GAREGGIARE IN MINI4
12.	MINI3	CORPO LIBERO	È POSSIBILE USARE LA VERTICALE CAPOVOLTA IN SERIE ACROBATICA?	NO. SOLO GLI ELEMENTI DEI GRUPPI STRUTTURALI 6 E 7 POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LE SERIE ACROBATICHE
13.	MINI3	CORPO LIBERO	È POSSIBILE UTILIZZARE I ROTOLAMENTI PER LA SERIE MISTA? (CAPRIOLA AVANTI + PENNELLO)	SI
14.	MINI3	CORPO LIBERO	UN ROTOLAMENTO PUÒ SOPPERIRE AD UNA ESIGENZA ACROBATICA AVANTI O INDIETRO?	SI
15.	MINI3	CORPO LIBERO	NON HO CAPITO LA DICITURA "5 ELEMENTI + USCITA"	NEL CONTEGGIO FINALE DEGLI ELEMENTI L'USCITA, OVVERO L'ULTIMO ELEMENTO ACROBATICO, SARÀ SEMPRE CONTEGGIATO, INDIPENDENTEMENTE DAL VALORE.
16.	MINI3	CORPO LIBERO	MI CONFERMATE CHE DALLA MINI 3 IN SU LE SERIE ACROBATICHE NON POSSONO PIÙ ESSERE SODDISFATTE CON I ROTOLAMENTI E VARIE VERTICALI MA SOLO CON RUOTE E VARI ROVESCIAIMENTI? E CHE I ROTOLAMENTI SI POSSONO USARE PERÒ INVECE PER LE MISTE	I ROTOLAMENTI POSSONO ESSERE UTILIZZATI SOLO PER LE SERIE MISTE E PER SODDISFARE L'EC DELLE DIREZIONI. PER LA COMPOSIZIONE DELLE SERIE ACROBATICHE POSSONO ESSERE UTILIZZATI SOLO GLI ELEMENTI DEI GRUPPI STRUTTURALI 6 E 7.
17.	MINI3	CORPO LIBERO	IL GIRO PERNO CHE SI TROVA NELLA GRIGLIA DEI GINNICI PUÒ ESSERE USATO PER FARE UNA SERIE GINNICA DIRETTA O INDIRETTA CON UN ALTRO GINNICO O CON UN ACROBATICO?	NO. SOLO IL SALTI GINNICI POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER COMPORRE LE SERIE.
18.	MINI3	PARALLELE	PER L'ENTRATA IN CAPRIOLA DA FERMO, CON LA TRAZIONE, SE LA BAMBINA È ALTA COME LA PARALLELA/PIÙ ALTA, DEVE PARTIRE "APPESA" CON LE GAMBE PIEGATE IN MODO DA FARE VEDERE LA PARTE DI TRAZIONE OPPURE BASTA CHE SALGA IN FINESTRINA SENZA SALTO E SENZA PIEGARE LE GAMBE?	È FONDAMENTALE VEDERE LA TRAZIONE. L'ATLETA PUÒ MANTENERE ANCHE IL CORPO SQUADRATO NELLA TRAZIONE E SALIRE SUCCESSIVAMENTE.
19.	MINI3	PARALLELE	MI CHIEDO COME POSSA UNA GINNASTA ALTA 1.60 A FARE ENTRATA CON TRAZIONE E CAPOVOLTA SE LO STAGGIO È ALTO COME LEI? POTRAI ESEGUIRLA FLETTENDO LE GB SENZA PENALITÀ?	
20.	MINI3	PARALLELE	IN MINI PRIMA 3 /4 DOVE È RICHIESTO UN EC GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO, SE FACCIO COME ENTRATA LA CAPOVOLTA MI ASSOLVE A QUELLA EC?	NO, SOLO GLI ELEMENTI DEL GS 3.
21.	MINI3	PARALLELE	IL PASSAGGIO DELLA GAMBA OGNI MEZZO GIRO INTORNO ALLA PARALLELA VALE COME UN SINGOLO ELEMENTO O COME DUE ?	SONO DUE ELEMENTI SEPARATI
22.	MINI3	TRAVE	NON HO CAPITO LA DICITURA " 5 ELEMENTI + USCITA"	NEL CONTEGGIO FINALE DEGLI ELEMENTI SARÀ SEMPRE CONTEGGIATO L'ELEMENTO ESEGUITO IN USCITA, INDIPENDENTEMENTE DAL VALORE.
23.	MINI3	TRAVE	L'ENTRATA IN SQUADRA PUÒ ASSolverE ANCHE L'ESIGENZA DELL'ELEMENTO ACROBATICO	PUÒ ESSERE CONTEGGIATO TRA GLI ELEMENTI ACROBATICI, MA NON ASSOLVE L'EC 5 – ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE. GLI ELEMENTI UTILIZZABILI PER ASSolverE A QUESTA EC SONO QUELLI DEI GRUPPI 9 – 10 - 11
24.	MINI3	TRAVE	ABBUONO: SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA MINIMO 90° > SI PUÒ FARE ANCHE IN USCITA PER PRENDERLO?	NO, I SALTI GINNICI DEVONO ESSERE ESEGUITI SOPRA LA TRAVE PER AVERE L'ABBUONO. GRUPPI STRUTTURALI 2 E 3
25.	MINI3	TRAVE	PER L'ABBUONO A TRAVE IL SALTO DI GRANDE AMPIEZZA PUÒ ESSERE ANCHE IN USCITA?	
26.	MINI3	TRAVE	È POSSIBILE UTILIZZARE IL PONTE O UNA CANDELA PER SOPPERIRE L'ESIGENZA DELL'ELEMENTO ACROBATICO SOPRA ALLA TRAVE?	SI

27	MINI3	TRAVE	GLI ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO ACROBATICI SONO DA CONSIDERARSI ELEMENTI ACRO SULLA TRAVE PER ASSolvere L'ESIGENZA (ACRO SOPRA LA TRAVE)	GLI ELEMENTI UTILIZZABILI PER ASSolvere QUESTA EC SONO QUELLI DEI GRUPPI 9 – 10 - 11
28	MINI3	TRAVE	COME ELEMENTI ACROBATICI A TRAVE ESEGUITI SOPRA L'ATTREZZO PER MINI 3/4 NON CI SONO PIU PONTE E CANDELA DA POTER USARE?	SI POSSONO UTILIZZARE, FANNO PARTE DEL GS 11.
29	MINI3	TRAVE	UN ELEMENTO STATICO PRESO DALLA GRIGLIA DEGLI ACROBATICI VALE ANCHE COME ACROBATICO SU TRAVE?	SÌ, SE PRESO DAI GS 9-10-11
30	MINI3	TRAVE	UTILIZZARE UN GINNICO IN ENTRATA E ATTACCARCI IN SERIE UN GINNICO VALE ANCHE COME SERIE GINNICA?	NO. LE SERIE GINNICHE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA DUE SALT GINNICI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE. LE ENTRATE E LE USCITE NON VALGONO
31	MINI3	TRAVE	COME ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE, POSSO UTILIZZARE ANCHE LA RIGA DEGLI ELEMENTI STATICI ACROBATICI? TIPO PONTE O CANDELA. PRENDENDO COSÌ 2 EGE CON UN SOLO ELEMENTO	SÌ.
32	MINI3	VOLTEGGIO	SE UNO DEI DUE SALT È Nullo COME AVVIENE IL CALCOLO DEL PUNTEGGIO? VIENE SEMPRE FATTA LA MEDIA TRA I DUE SALT (0 + ... /2)	SE LA GINNASTA ESEGUE UN SALTO Nullo LE SARÀ PERMESSO DI EFFETTUARE UNA TERZA RINCORSA CON UNA PENALITÀ NEUTRA DI 1 PT. UNA QUARTA RINCORSA NON È CONCESSA

	CATEGORIA	ATTREZZO	DOMANDA	RISPOSTA
33	MINI4	CORPO LIBERO	COME USCITA POSSO FARE SOLO UN ELEMENTO ACRO SINGOLO O DEVO FARE LA SERIE ACRO PER FORZA?	L'USCITA DEVE ESSERE ACRO QUANDO NELLE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE È RICHIESTA ALMENO UNA SERIE ACROBATICA. NEL CASO DELLA MINI 3 E DELLA MINI 4, DOVE LA SERIE ACROBATICA È UN ABBUONO, L'ELEMENTO ACRO PUÒ ESSERE ANCHE SINGOLO SENZA INCORRERE IN NESSUNA PENALITÀ.
34	MINI4	CORPO LIBERO	SERIE ACROBATICA POSSO USARE VERTICALE E CAPOVOLTA O LA SOLA CAPOVOLTA?	NO, GLI ELEMENTI UTILIZZABILI PER LE SERIE ACROBATICHE SONO QUELLI DEI GRUPPI STRUTTURALI 6 E 7
35	MINI4	CORPO LIBERO	SI PUÒ FARE IL DOPPIO CARICAMENTO NEI SALTI ARTISTICI? SPECIALMENTE NELLA SERIE DEI SALTI ARTISTICI	LA SERIE GINNICA INDIRETTA NON PREVEDE DOPPIO CARICAMENTO TRA I SALTI. LA SERIE GINNICA INDIRETTA DEVE ESSERE COMPOSTA CON DEI PASSI DI DANZA STRA I DUE SALTI. DEVE ESSERE COMPOSTA DA SALTI SPINTA AD UN PIEDE, AD ECCEZIONE DEL SISSONNE E DEL COSACCO CHE POSSONO ESSERE UTILIZZATI MA SOLO COME PRIMO ELEMENTO DELLA SERIE. ESEMPIO: SISSONNE CHASSÉ SALTO DEL GATTO O COSACCO SPINTA A DUE PIEDI E ARRIVO SU UNO CHASSÉ SALTO DEL GATTO
36	MINI4	CORPO LIBERO	SE COMPONENTO L'ESERCIZIO METTO RONDATA+RACCONTO, POI NELLA SERIE DEI SALTI DIRETTI PENNELLO 180°+RACCOLTO, IL RACCOLTO SE VIENE DUNQUE RIPETUTO DUE VOLTE VA BENE O NON VIENE CONTEGGIATO E QUINDI NON SODDISFO UNA DELLE DUE RICHIESTE? GRAZIE	GLI ELEMENTI NON POSSONO ESSERE RIPETUTI SE NON CHIARAMENTE SPECIFICATO. NELLA MINI 4 NON È PERMESSO RIPETERE GLI ELEMENTI. IN QUESTO CASO LA SERIE NON VERREBBE RICONOSCIUTA.
37	MINI4	CORPO LIBERO	È POSSIBILE ANCHE FARE TUTTI GLI ELEMENTI DI VALORE B? L'ANNO SCORSO C'ERA LIMITE SUL MASSIMO DI 2 B ESEGUIBILI PER ESERCIZIO.	SÌ È POSSIBILE. SONO MASSIMO 6 ELEMENTI, DUE ACRO – DUE GINNICI – 2 A SCELTA. VALORE DI PARTENZA MASSIMA DEGLI ELEMENTI 1.20
38	MINI4	CORPO LIBERO	VOLEVO SAPERE SE COME L'ANNO SCORSO RONDATA+PENNELLO NN È CONSIDERATA SERIE MISTA PERCHÉ IL PENNELLO NN VIENE RICONOSCIUTO DOPO LA RONDATA COME ELEMENTO ARTISTICO MA DI "RIMBALZO" QUINDI SE VOGLIAMO FARE UNA SERIE DI QUESTO TIPO DOPO LA RONDATA DOBBIAMO METTERE PER FORZA AD ESEMPIO UN RACCOLTO GIUSTO? GRAZIE	IL PENNELLO DOPO LA RONDATA, RIBALTATA O FLIC NON VIENE CONSIDERATO ELEMENTO, MA UN REBOUNDING. PER METTERE UN SALTO GINNICO DOPO LA RONDATA NON È POSSIBILE UTILIZZARE IL PENNELLO TESO.
39	MINI 4	CORPO LIBERO	A CORPO LIBERO, PER QUANTO RIGUARDA LA MINI3 E MINI 4, POSSO UTILIZZARE LE CAPOVOLTE COME ELEMENTO ACROBATICO AVANTI O DIETRO?	SÌ. LE CAPOVOLTE SI POSSONO UTILIZZARE PER PRENDERE LA DIFFERENTE DIREZIONE.
40	MINI 4	CORPO LIBERO	CON LA SERIE CAPOVOLTA AVANTI + RUOTA POSSONO PRENDERE L'ABBUONO DELLA SERIE ACROBATICA?	NO. GLI ELEMENTI UTILIZZABILI PER SODDISFARE L'ABBUONO DELLA SERIE ACRO SONO SOLO QUELLI DEI GRUPPI STRUTTURALI 6 E 7.
41	MINI 4	CORPO LIBERO	CAPOVOLTA DIETRO + PENNELLO PUÒ ESSERE UTILIZZATA PER COMPORRE LA SERIE MISTA?	SÌ. I ROTOLAMENTI POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER COMPORRE LE SERIE MISTE
42	MINI4	TRAVE	L'ENTRATA A TRAVE NON È CODIFICATA QUINDI?	QUINDI POSSO ENTRARE ANCHE CON UN PASSO O LATERALE ALLA TRAVE. NON VERRÀ CONSIDERATO ELEMENTO IN QUESTO CASO.
43	MINI4	TRAVE	IL SALTO GINNICO IN POSIZIONE LATERALE HA VALORE MAGGIORE RISPETTO ALLO STESSO SALTO ESEGUITO FRONTALMENTE?	SÌ TUTTI I SALTI GINNICI ESEGUITI IN POSIZIONE LATERALE AUMENTO DI UN VD IL LORO VALORE: PENNELLO LATERALE = B
44	MINI4	TRAVE	PER L'ABBUONO SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA VA BENE ANCHE IN USCITA?	NO, SOLO SALTI GINNICI DEI GRUPPI 2 E 3
45	MINI4	TRAVE	DOMANDA: POSSO FARE A TRAVE MP3/MP4 COME SERIE GINNICA PENNELLO + RACCOLTO E POI ESEGUIRE IN TRASVERSALE PENNELLO?	SÌ, FINO ALLA SECONDA CATEGORIA I SALTI ESEGUITI LATERALMENTE SONO CONSIDERATI DIFFERENTI.
46	MINI4	TRAVE	PER LA CAPOVOLTA IN TRAVE NN È SPECIFICATO SE SI POSSONO METTERE LE MANI SOTTO, O SOLO SOPRA O ANCHE AVERE LA POSSIBILITÀ DI FARE LA CAPOVOLTA SENZA MANI... GRAZIE	LA TECNICA NON È SPECIFICATA MA CI SONO LE PENALITÀ DEL CASO. CONSIGLIAMO DI LEGGERE LE ANNOTAZIONI DI GIURIA. LA CAPOVOLTA SENZA MANI INVECE È INSERITA NEL CODICE
47	MINI4	TRAVE	SCUSATE MA PER ENTRATA E USCITE "CODIFICATE" COSA SI INTENDE PER CODIFICATE? GRAZIE	SÌ INTENDE INSERITA NEL CODICE DEI PUNTEGGI UISP
48	MINI4	TRAVE	COME ELEMENTI ACROBATICI A TRAVE ESEGUITI SOPRA L'ATTREZZO PER MINI 3/4 NON CI SONO PIU' PONTE E CANDELA DA POTER USARE?	SÌ POSSONO UTILIZZARE, FANNO PARTE DEL GS 11.
49	MINI4	TRAVE	POSSO ESEGUIRE IL SALTO DI GRANDE AMPIEZZA IN USCITA O PER PRENDERE L'ABBUONO DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA LA TRAVE?	IL SALTO DI GRANDE AMPIEZZA PER L'ABBUONO DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA LA TRAVE E NON È POSSIBILE ESEGUIRLO NÉ IN ENTRATA NÉ IN USCITA.
50	MINI4	TRAVE	LA CAPOVOLTA AVANTI IN ENTRATA È CONSIDERATA UN ELEMENTO ACROBATICO?	SÌ È CONSIDERATO ACRO MA NON ASSOLTE ALL'EC 5, PERCHÉ L'ELEMENTO ACRO RICHIESTO DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA L'ATTREZZO, NÉ IN ENTRATA NÉ IN USCITA.
51	MINI4	TRAVE	SE ENTRO IN SQUADRA TENUTA 2 MI VALE COME ESIGENZA DI EQUILIBRIO? O DEV'ESSERE FATTO NON IN ENTRATA? SE ESEGUO L'ENJAMBÈE IN USCITA, ASSOLVO L'ESIGENZA DI GRANDE AMPIEZZA O DEVO EFFETTUARLO SOPRA LA TRAVE PER PRENDERE IL BONUS? "	LA SQUADRA TI ASSOLVE L'EC DELL'EQUILIBRIO. L'ENJAMBÈE IN USCITA NO, IL SALTO GINNICO DEVE ESSERE ESEGUITO SOPRA LA TRAVE, NON IN USCITA

52	MINI4	VOLTEGGIO	QUINDI A VOLTEGGIO MINI4 IL LAVORO INDIETRO NON È PIÙ OBBLIGATORIO MA SERVE SOLO PER L'ABBUONO?	ESATTO
53	MINI4	VOLTEGGIO	NEL VOLTEGGIO È SPECIFICATO, L'ESECUZIONE DI DUE SALTII DIFFERENTI, SI INTENDE PERFORZA UNO AVANTI E UNO INDIETRO? O ANCHE DUE DIFFERENTI SOLO AVANTI? GRAZIE	DIFFERENTI ANCHE DUE AVANTI. SE SI VUOLE L'ABBUONO SI DOVRÀ ESEGUIRE UNO DAL LAVORO AVANTI E UNO DAL LAVORO INDIETRO
54	MINI4	VOLTEGGIO	ABBUONO C'È SCRITTO "ESECUZIONE DI 2 SALTII DIFFERENTI DI CUI DA PUNTI 3,5" BASTA CHE ALMENO UNO SIA DA 3,50? PERCHÉ A VOCE VIENE LETTO "DI CUI UNO ALMENO DA" MENTRE NELLA TABELLA NON È SCRITTO	ESECUZIONE DI DUE SALTII UGUALI O DIFFERENTI DI CUI ALMENO UNO DA PUNTI 3.50
55	MINI4	PARALLELE	IN MINI PRIMA 3 /4 DOVE È RICHIESTO UN EC GIRO CIRCOLARE SULLO STAGGIO, SE FACCIO COME ENTRATA LA CAPOVOLTA MI ASSOLVE A QUELLA EC?	NO, SOLO GLI ELEMENTI DALLA GS 3.
56	MINI4	PARALLELE	LA BIMBA MI FA PASSO DELLA GAMBA CON SALTO DI MANO + MEZZO GIRO , È UN ELEMENTO DI VALORE B?	È UN ELEMENTO DI VALORE C + B. SONO DUE ELEMENTI SEPARATI.

	CATEGORIA	ATTREZZO	DOMANDA	RISPOSTA
57.	PRIMA	CORPO LIBERO	SI PUÒ RIPETERE LO STESSO ELEMENTO ACROBATICO PER COMPORRE DUE SERIE DIFFERENTI?	NO, GLI ELEMENTI NON POSSONO ESSERE RIPETUTI
58.	PRIMA	CORPO LIBERO	QUINDI LE DUE SERIE ACROBATICHE POSSONO ESSERE AD ESEMPIO SOLO AVANTI O SOLO INDIETRO?	POSSONO ESSERE SERIE DI LAVORO SOLO AVANTI, SOLO LATERALE, SOLO INDIETRO.
59.	PRIMA	CORPO LIBERO	RONDATA FLIC SALTO DIETRO RACCOLTO PUÒ ESSERE FATTO?	SÌ
60.	PRIMA	CORPO LIBERO	POSSO FARE ROV AVANTI+ RUOTA+ RUOTA 1 MANO ANCHE SE RUOTA E RUOTA 1 MANO SONO NELLA STESSA CELLA?	SÌ
61.	PRIMA	CORPO LIBERO	RONDATA FLIC UNITO RAPPRESENTA ELEMENTO LATERALE+ INDIETRO+ ELEMENTO CON FASE DI VOLO? GRAZIE	SÌ
62.	PRIMA	CORPO LIBERO	SERIE ACROBATICA DA 3 ELEMENTI DIVERSI: TRA UN ELEMENTO E L'ALTRO PUÒ ESSERCI RINCORSA O PRESALTO? ES ROVESCIA + RIBALTATA +RONDATA	NO, LA SERIE DEVE ESSERE CON COLLEGAMENTO DIRETTO SENZA PASSI O RINCORSA NEL MEZZO
63.	PRIMA	CORPO LIBERO	SE COME ULTIMO ELEMENTO ACROBATICO ESEGUO LA CAPOVOLTA AVANTI (SERIE MISTA CAPOVOLTA+PENNELLO) NON ASSOLVO L'ESIGENZA DELL' USCITA E MANCA ANCHE L'ESIGENZA DEI 5 ELEMENTI ACROBATICI O VIENE SOLO TOLTO L'ELEMENTO CAPOVOLTA AVANTI?	IN PRIMA CATEGORIA SONO RICHIESTI 3 ELEMENTI ACRO, NON 5. IN CASO DI ESECUZIONE DELLA SERIE MISTA COME ULTIMO ELEMENTO NON VERRÀ RICONOSCIUTA LA SERIE MISTA PERCHÉ NON È POSSIBILE CONTEGGIARE TRA GLI ELEMENTI LA CAPOVOLTA AVANTI E VERRÀ APPLICATA UNA PENALITÀ NEUTRA DI 0.50 PER MANCANZA DI USCITA.
64.	PRIMA	CORPO LIBERO	RUOTA E RUOTA CON UNA MANO SONO DA CONSIDERARSI ELEMENTI DIFFERENTI?	SÌ
65.	PRIMA	CORPO LIBERO	PER TUTTE LE CATEGORIE SE UNA GINNASTA PERDE LA SECONDA SERIE ACROBATICA, L'USCITA RIMANE L'ULTIMO ELEMENTO DELLA PRIMA SERIE ACROBATICA, QUINDI STE SPOSTA UN PIEDE ALLA SECONDA SERIE PERDE ANCHE TUTTE LE ACRO DI SEGUITO... O PER CHI INVECE CI PROVA E LA PERDE C'È UNA CONDIZIONE DIFFERENZIATA?	PER CHI ESEGUE LA SERIE ACROBATICA MA LA PERDE PER INTERRUZIONE NON VERRÀ APPLICATA NESSUNA ULTERIORE PENALITÀ NEUTRA PER MANCANZA DI USCITA.
66.	PRIMA	CORPO LIBERO	È VALIDA LA SERIE ROVESCIA + RUOTA+ RUOTA CON UNA MANO PER ASSOLVERE LA SERIE ACROBATICA DI TRE ELEMENTI AVANTI E LATERALE ?	SÌ
67.	PRIMA	CORPO LIBERO	VERTICALE CAPOVOLTA VA BENE PER COMPORRE LA SERIE ACROBATICA?	NO, SOLO ELEMENTI DEI GRUPPI STRUTTURALI 6 E 7
68.	PRIMA	CORPO LIBERO	È POSSIBILE UTILIZZARE BASI CANTATE, CON VOCALIZZI?	BASI CANTATE NO. VOCALIZZI SÌ.
69.	PRIMA	TRAVE	SERIE MISTA SI PUÒ UTILIZZARE L' ELEMENTO ACRO IN ENTRATA?	SÌ
70.	PRIMA	TRAVE	IL PONTE+ROVESCIA PUÒ ESSERE UTILIZZATO PER LA SERIE MISTA?	SÌ
71.	PRIMA	TRAVE	ENTRATE DOVE NON È SPECIFICATO ENTRATA CODIFICATA POSSO FARE UN'ENTRATA QUALSIASI O DEVO SEGUIRE IL MINI CODICE	DOVE NON È SPECIFICATO È POSSIBILE ENTRARE ANCHE CON ENTRATE NON INDICATE NEL MINICODICE
72.	PRIMA	TRAVE	SE ESEGUO IN ENTRATA ALLA TRAVE CAPOVOLTA AV+PENNELLO ASSOLVO L'ABBUONO MA L'ELEMENTO CAPOVOLTA AVANTI VIENE CONSIDERATO COME VALIDO PER ASSOLVERE L'ESIGENZA DELL'ENTRATA (EC1) MA NON ASSOLVE ALL'ESIGENZA DI ELEMENTO ACROBATICO AVANTI (EC3)	SÌ PER L'ABBUONO SÌ PER L'EC 1 L'EC 3 RICHIEDE IL LAVORO INDIETRO, NON AVANTI
73.	PRIMA	TRAVE	SOLO ACROBATICO INDIETRO SOPRA LA TRAVE?	L'EC 5 RICHIEDE UN ELEMENTO ACRO DA ESEGUIRE SOPRA LA TRAVE, NON SPECIFICA LA DIREZIONE DI QUESTO ELEMENTO
74.	PRIMA	TRAVE	LA VERTICALE SAGITTALE È INSERITA NELLA RIGA DEL GRUPPO STRUTTURALE DEGLI ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO! È UTILIZZABILE?	NO, SOLO ELEMENTI DEI GRUPPI STRUTTURALI 6 E 7
75.	PRIMA	TRAVE	ABBUONO CON SERIE MISTA: VA BENE ANCHE GINNICO STATICO+ACROBATICO (E VICEVERSA)? E ANCHE ACROBATICO STATICO+GINNICO (E VICEVERSA)?	NO. LE SERIE MISTE DEVONO ESSERE COMPOSTE SOLO DA SALTI GINNICI ED ELEMENTI ACROBATICI. QUINDI GRUPPI STRUTTURALI 2 - 3 E 6 - 7
76.	PRIMA	TRAVE	ELEMENTO GINNICO IN POSIZIONE TRASVERSALE PUÒ ESSERE ANCHE UN EQUILIBRIO?	NO, SOLO SALTI GINNICI PER ASSOLVERE ALL'EC6
77.	PRIMA	TRAVE	NELL'ENTRATA NON C'È SCRITTO "CODIFICATA" QUINDI POSSO SALIRE CON UN SEMPLICE PASSO O C'È UN ERRORE DI BATTITURA NEL PROGRAMMA?	È CORRETTO, DOVE NON È SPECIFICATO SI PUÒ ENTRARE CON UN PASSO ANCHE.
78.	PRIMA	TRAVE	NON È INDICATO L'ELEMENTO STATICO, NON È OBBLIGATORIO? GRAZIE	ESATTO, NON È OBBLIGATORIO
79.	PRIMA	PARALLELE	SALITA SS INFILATA A 1 SE NON SPECIFICATA "TESA" VA BENE ANCHE IN PRESA POPLITEA?	G.S.5: INFILATA A 1 IN PRESA POPLITEA HA UN VALORE B – INFILATA A 1 GB TESA HA UN VALORE C
80.	PRIMA	PARALLELE	IN PRIMA CATEGORIA PER PRENDERE L'ABBUONO SUL PROGRAMMA DICE EC1 MINIMO C	SÌ, L'ENTRATA DEVE ESSERE C PER PRENDERE L'ABBUONO
81.	PRIMA	PARALLELE	POSSO FARE PASSAGGIO L GAMBA CON SALTO DI MANO E MEZZO GIRO? SE SÌ SONO DUE ELEMENTI DIVERSI NEL CONTEGGIO DEL NUMERO DI ELEMENTI?	SÌ SONO DUE ELEMENTI DIVERSI.

82.	PRIMA	PARALLELE	VD A "SI: SLANCIO D POSA DEI PIEDI ALTERNATI SULLO STAGGIO SPINTA PER PORTARSI IN SOSPENSIONE ALLO SS" L'APPOGGIO ALTERNATO DEI PIEDI DEVE ESSERE PRESO DA UNO SLANCIO?	VA BENE ANCHE SENZA SLANCIO.
83.	PRIMA	PARALLELE	VD B "SS: DALL'OSCILLAZIONE SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTA" L'OSCILLAZIONE DESCRITTA INDICA UN'ANDATA E RITORNO	NO. LA SALITA IN CAPOVOLTA ALLO STAGGIO SUPERIORE DEVE AVVENIRE DIRETTAMENTE DALLA SOSPENSIONE. L'OSCILLAZIONE INDIETRO COMPORTA UNA PENALITÀ FISSA DI 0.10 PER OSCILLAZIONE A VUOTO.
84.	PRIMA	PARALLELE	PASSAGGIO: "SLANCIO POSA DEI PIEDI PER PORTARSI ALLA SOSPENSIONE + SALITA IN CAPOVOLTA O IN KIPPE" VENGONO CONSIDERATI 2 ELEMENTI DIFFERENTI?	Sì
85.	PRIMA	VOLTEGGIO	ESECUZIONE DI DUE SALTII DIFFERENTI VUOL DIRE SALTII PRESI DA GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI?	Sì
86.	PRIMA	VOLTEGGIO	È POSSIBILE STACCARE IL TAPPETINO DI APPOGGIO PER LE MANI DALLA PEDANA PER IL LAVORO DI RONDATA FLIC?	Sì
87.	PRIMA	VOLTEGGIO	SE FACCIO DUE LAVORI AVANTI CHE SUCCEDERE?	IL SECONDO SALTO VERRÀ CONSIDERATO NULLO
88.	PRIMA	VOLTEGGIO	SALTO RONDATA+CANDELA: SE SI VA L'ARRIVO SDRAIATO CON BACINO ALTO (CHE RIENTRA IN QUESTO SALTO SE HO CAPITO BENE) MA LA GINNASTA SBAGLIA E ARRIVA SOLO SDRAIATA SENZA BACINO ALTO, COSA SUCCEDERE? NULLO? POSSIAMO INSERIRE SE NO L'ARRIVO SDRAIATO SENZA BACINO ALTO CON UN VD MINORE?	NON SUCCEDERE NULLA. RIENTRA TRA LE POSIZIONI AMMESSE PER QUESTO TIPO DI SALTO. IL SALTO È CONSIDERATO VALIDO.
89.	PRIMA	VOLTEGGIO	È OBBLIGATORIO FARE UN ELEMENTO DAL GRUPPO STRUTTURALE AVANTI E UN ELEMENTO DAL GRUPPO STRUTTURALE INDIETRO? O POSSONO ESSERE FATTI ANCHE TUTTI E DUE AVANTI O TUTTI E DUE INDIETRO?	DEVONO ESSERE ESEGUITI DUE SALTII DA DUE GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI. DI CONSEGUENZA UNO DOVRÀ ESSERE AVANTI E UNO INDIETRO.
90.	PRIMA	VOLTEGGIO	ABBUONO: ESECUZIONE DI DUE SALTII DIFFERENTI DI CUI ALMENO UNO DA PUNTI 3.50: SE LA GINNASTA ESEGUE RONDATA (SALTO P. 3,00) E RIBALTATA (SALTO P. 3,50) È CORRETTO?	NO, PERCHÉ È RICHIESTA L'ESECUZIONE DI DUE SALTII DI GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI. QUINDI ESSENDO IL SECONDO SALTO NULLO NON È POSSIBILE DARE L'ABBUONO
91.	PRIMA	VOLTEGGIO	LA RONDATA FLIC DA 3,50 PUNTI È UNO YOURCHENKO O È DA FARE INTERAMENTE SUI TAPPETI?	LA RONDATA FLIC, COSÌ COME TUTTI I SALTII DEL LAVORO INDIETRO, PREVEDONO LA RONDATA CON ARRIVO IN PEDANA
92.	PRIMA	VOLTEGGIO	DUE SALTII DA GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI: COSA SUCCEDERE SE LA GINNASTA ESEGUE 2 SALTII DELLO STESSO GRUPPO?	IL SECONDO SALTO VERRÀ VALUTATO NULLO

	CATEGORIA	ATTREZZO	DOMANDA	RISPOSTA
93.	SECONDA	CORPO LIBERO	DA QUEST'ANNO IL VALORE DI PARTENZA SI CALCOLA SOMMANDO L'EC PIÙ IL VALORE DI TUTTI GLI ELEMENTI ESEGUITI (8 ELEMENTI)? ES: SE LA GINNASTA ESEGUE 8 ELEMENTI DI VALORE D, COME VALORE DI PARTENZA AVRÀ 3,5 (EC) + 3,2 (SOMMA DEGLI ELEMENTI)?	SÌ, TEORICAMENTE È COSÌ. IN PRATICA È DAVVERO DIFFICILE FARE UN ESERCIZIO CON 8 ELEMENTI D
94.	SECONDA	CORPO LIBERO	A TRAVE E CORPO LIBERO COME MAI GIRO 360° IN PASSÉ E A GAMBA TESA VALGONO UGUALE?	PERCHÉ NON È RICHIESTA L'ALTEZZA DELLA GAMBE AD UN GRADO SPECIFICO, QUINDI SI EQUIVALGONO
95.	SECONDA	CORPO LIBERO	PERCHÉ MI PRENDO LA PENALITÀ DI ESERCIZIO SENZA USCITA SE NON MI VIENE RICONOSCIUTO L'ULTIMO ELEMENTO ACROBATICO CHE HO INSERITO NELLA SERIE MISTA? È COME SE NON LO AVESSI FATTO, QUINDI LA MIA USCITA DOVREBBE ESSERE CONSIDERATA COMUNQUE L'ULTIMO ELEMENTO ACRO ESEGUITO NELL'ULTIMA SERIE ACRO	PERCHÉ L'ULTIMO ELEMENTO ACROBATICO DELL'ESERCIZIO DEVE ESSERE QUELLO INSERITO IN UNA SERIE ACROBATICA. L'ELEMENTO ACRO DELLA SERIE MISTA VIENE TOLTO PROPRIO PERCHÉ È STATO ESEGUITO ED INSERITO IN ESERCIZIO IN MODO ERRATO. QUINDI SI RICEVE LA PENALITÀ DI 0.50 NEUTRA PER MANCATA USCITA.
96.	SECONDA	CORPO LIBERO	PERCHÉ IN SECONDA CATEGORIA SI È TORNATI ALLA STRISCIA FACILITANTE INVECE DI MANTENERE L'UTILIZZO DEL TAVOLATO COMPLETO? NON SAREBBE PIÙ FORMATIVO DARE ALLE GINNASTE LA POSSIBILITÀ DI ESEGUIRE L'ESERCIZIO SUL TAVOLATO INTERO, CHE È POI QUELLO PREVISTO NEI LIVELLI SUPERIORI E MAGARI LASCIARE PER CHI NON HA POSSIBILITÀ DI PROVARE SU UN TAVOLATO, DI SVOLGERE L'ESERCIZIO IN DIAGONALE SENZA INTERCORRERE A PENALITÀ?	IN SECONDA CATEGORIA DA SEMPRE L'ESERCIZIO È RICHIESTO IN LINEA E DOVE È POSSIBILE, CHI LO VUOLE FARE, PUÒ ESEGUIRLO CON LE DIREZIONI SUL QUADRATO.
97.	SECONDA	CORPO LIBERO	L'ULTIMA DIAGONALE DEV'ESSERE OBBLIGATORIAMENTE LA SERIE SOLO ACRO DI TRE ELEMENTI? OPPURE LA MISTA CON ULTIMO ELEMENTO ACRO? OPPURE VA BENE ANCHE UN SALTO ACRO, TIPO SALTO AVANTI? "	L'ULTIMO ELEMENTO ACROBATICO DELL'ESERCIZIO DEVE ESSERE INSERITO IN UNA SERIE ACROBATICA, LA SERIE NON PER FORZA DEVE ESSERE QUELLA DA TRE ELEMENTI. SE LA SERIE MISTA O UN SALTO ACROBATICO SINGOLO È INSERITO COME ULTIMO SI INCORRE NELLA PENALITÀ DI ESERCIZIO SENZA USCITA.
98.	SECONDA	CORPO LIBERO	LA SERIE DI TRE ELEMENTI TIK TAK+ROVESCIA DIETRO+FLICK SMEZZATO MI ASSOLVE LA SERIE ACRO CON ELEMENTI DIETRO MA NON ESSENDO SENZA POSA DELLE MANI DEVO POI ASSolvere QUESTA ESIGENZA ESEGUENDO AD ESEMPIO IL SALTO AVANTI DA SOLO POSSO POI ESEGUIRE LA SERIE MISTA AD ESEMPIO GATTO+ROVESCIA AVANTI+RUOTA? LA DOMANDA È, FACENDO COSÌ RIESCO A PRENDERE LE ESIGENZE DELLA SERIE ACRO DI TRE ELEMENTI, L'ESIGENZA DEGLI ELEMENTI DIETRO, AVANTI E LATERALE E IL BONUS? O MI MANCA QUALCOSA ? "	SÌ È CORRETTO. PÈ COMPOSTO TUTTO NELLA MANIERA GIUSTA
99.	SECONDA	PARALLELE	DICIAMO CHE IN SECONDA CATEGORIA SI AGEVOLA SULLA SALITA IN PARALLELA MA VOLTEGGIO DEVO FARE RONDATA FLICK SU 80 E NON SOLO FA MEDIA CON L'ALTRO SALTO.	CI SONO ALTRI SALTI PRIMA DI ARRIVARE AL RONDATA FLIC
100.	SECONDA	PARALLELE	PER RICEVERE EC5 PASSAGGIO ALLO SAGGIO ALTO CODIFICATO, DEVO PERFORSA SALIRE ALL'APPOGGIO SS?	SÌ
101.	SECONDA	PARALLELE	5+1 USCITA VUOL DIRE CHE IN TOTALE DEVONO ESSERE 6?	SÌ
102.	SECONDA	PARALLELE	LA MEZZA VOLTA DI PETTO DEVE VENIRE PER FORZA DA UNO SLANCIO ALLA VERTICALE? O POSSO FARLA DALL'APPOGGIO SS ?	ANCHE DALL'APPOGGIO
103.	SECONDA	PARALLELE	VD A "SÌ: SLANCIO D POSA DEI PIEDI ALTERNATI SULLO STAGGIO SPINTA PER PORTARSI IN SOSPENSIONE ALLO SS" L'APPOGGIO ALTERNATO DEI PIEDI DEVE ESSERE PRESO DA UNO SLANCIO?	VA BENE ANCHE SENZA SLANCIO.
104.	SECONDA	PARALLELE	VD B "SS: DALL'OSCILLAZIONE SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTA" L'OSCILLAZIONE DESCRITTA INDICA UN'ANDATA E RITORNO	NO. LA SALITA IN CAPOVOLTA ALLO STAGGIO SUPERIORE DEVE AVVENIRE DIRETTAMENTE DALLA SOSPENSIONE. L'OSCILLAZIONE INDIETRO COMPORTA UNA PENALITÀ FISSA DI 0.10 PER OSCILLAZIONE A VUOTO.
105.	SECONDA	PARALLELE	PASSAGGIO: "SLANCIO POSA DEI PIEDI PER PORTARSI ALLA SOSPENSIONE + SALITA IN CAPOVOLTA O IN KIPPE" VENGONO CONSIDERATI 2 ELEMENTI DIFFERENTI?	SÌ
106.	SECONDA	TRAVE	POSSO ESEGUIRE CAPOVOLTA AVANTI SALENDO IN PIEDI COLLEGATA A UN QUALSIASI SALTO ARTISTICO PER ASSolvere A EC SERIE MISTA	SÌ
107.	SECONDA	TRAVE	È POSSIBILE ENTRARE IN CAPOVOLTA PENNELLO O CAPOVOLTA ENJAMBE PER PRENDERE LA SERIE MISTA E IN CASO DI ENJAMBE ANCHE ALL'ELEMENTO DI GRANDE AMPIEZZA?	SÌ È POSSIBILE
108.	SECONDA	TRAVE	L'ENTRATA NON È SEGNA TA COME CODIFICATA. POSSO ENTRARE ANCHE SENZA ELEMENTO CODIFICATO QUINDI?	ESATTO
109.	SECONDA	VOLTEGGIO	ABBUONO: ESECUZIONE DI DUE SALTI DIFFERENTI DI CUI ALMENO UNO DA PUNTI 3.50: SE LA GINNASTA ESEGUE RONDATA (SALTO P. 3,00) E RIBALTATA (SALTO P. 3,50) È CORRETTO?	NO, PERCHÉ È RICHIESTA L'ESECUZIONE DI DUE SALTI DI GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI. QUINDI ESSENDO IL SECONDO SALTO NULO NON È POSSIBILE DARE L'ABBUONO

110	SECONDA	VOLTEGGIO	DUE SALTI DA GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI: COSA SUCCEDDE SE LA GINNASTA ESEGUE 2 SALTI DELLO STESSO GRUPPO?	IL SECONDO SALTO VERRÀ VALUTATO NULLO
-----	---------	-----------	--	---------------------------------------

	CATEGORIA	ATTREZZO	DOMANDA	RISPOSTA
111	TERZA	CORPO LIBERO	LA EC1 DICE CHE DEVO FARE ALMENO DUE SERIE CON ALMENO DUE ELEMENTI ACROBATICI, LA RONDATA È CONSIDERATA COME ELEMENTO PREPARATORIO E QUINDI NON CONSIDERATA O COME ELEMENTO ACROBATICO? SE È CONSIDERATA COME UN ELEMENTO PREPARATORIO PUÒ ESSERE RIPETUTA?	È CONSIDERATO IN ENTRAMBI I MODI. PUÒ ESSERE RIPETUTA E CONTEGGIATA TRA GLI ELEMENTI ACRO, MA VERRÀ CONTEGGIATO UNA SOLA VOLTA.
112	TERZA	CORPO LIBERO	NELLE DUE SERIE ACROBATICHE RICHIESTE POSSO RIPETERE UN ELEMENTO? TIPO RIBA 1 RONDATA + RONDATA SALTO DIETRO	SÌ
113	TERZA	CORPO LIBERO	L'ULTIMA DIAGONALE NON DEVE ESSERE ACROBATICA IN TERZA CATEGORIA? PUÒ CONCLUDERSI CON UN PIVOT?	QUANDO SI PARLA DI "USCITA" SI PARLA DI ELEMENTI ACROBATICI. L'ULTIMO ELEMENTO ACROBATICO DEVE ESSERE ALL'INTERNO DI UNA SERIE ACROBATICA. DOPO POSSONO ESSERE INSERITI TUTTI GLI ELEMENTI GINNICI CHE SI VOGLIONO
114	TERZA	CORPO LIBERO	PUOI SPIEGARE MEGLIO COSA SONO I LEAP E GLI HOP	I SALTII LEAP AND HOP SONO I SALTII PRESENTI NEL CODICE INTERNAZIONALE DEI PUNTEGGI. SONO SALTII SPINTA AD UN PIEDE (HOP) E QUELLI DI AMPIEZZA (LEAP). GLI UNICI SALTII CHE NON SI POSSONO UTILIZZARE PER LE SERIE GINNICHE SONO I SALTII JUMP, OVVERO QUELLI CON SPINTA A DUE PIEDI.
115	TERZA	CORPO LIBERO	ABBUONO SERIE GINNICA PUO' ESSERE DIRETTA O INDIRETTA?	INDIRETTA
116	TERZA	TRAVE	EGE DI ELEMENTO ACRO AVANTI/LATERALE PER ASSOLVERE DEVO ESEGUIRE SIA UN ELEMENTO AVANTI CHE UNO LATERALE SOPRA LA TRAVE? DA COME È SCRITTO DOVREI SCEGLIERE, DA COME È STATO DETTO DOVREI ESEGUIRLI ENTRAMBE	AVANTI O LATERALE, A SCELTA UNO DEI DUE. UNO TRA AVANTI E LATERALE + UNO INDIETRO
117	TERZA	TRAVE	VERTICALE CAPOVOLTA PIÙ RUOTA VA BENE COME SERIE ACRO?	SÌ
118	TERZA	TRAVE	CONFERMATA LA POSSIBILITÀ DI FARE LA SERIE ACRO CON I ROTOLAMENTI?	SÌ
119	TERZA	TRAVE	SE NELLA SERIE NON È SPECIFICATA LA DIREZIONE POSSO FARE TIPO CAPOVOLTA AVANTI + VERTICALE? NON È SPECIFICATO CHE LA SERIE ABBAIA DUE ELEMENTI DIFFERENTI... È SCONTATO O POSSO PROPORRE TIPO CAPOVOLTA+CAPOVOLTA?	LA CAPOVOLTA E LA VERTICALE NON SONO ELEMENTI PRESENTI NEL CODICE, QUINDI NON UTILIZZABILI. CONTROLLATE IL CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE È IMPORTANTE. GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE ANCHE UGUALI.
120	TERZA	TRAVE	ABBUONO SERIE ACROBATICA: IN ENTRATA NON PUÒ ESSERE ESEGUITA, MA IN USCITA VIENE RICONOSCIUTA? ESEMPIO: ROVESCIATA INDIETRO + SALTO INDIETRO DI USCITA O DEVE ESSERE ESEGUITA SOLO SULL'ATTREZZO?	NO. LA SERIE ACRO È VALIDA SE ESEGUITA SOLO SULLA TRAVE. NÉ IN ENTRATA NÉ IN USCITA È VALIDA.
121	TERZA	TRAVE	LA SERIE ACROBATICA PER L'ABBUONO SI PUÒ FARE ANCHE IN ENTRATA? TIPO CAPOVOLTA AVANTI D'ENTRATA PIÙ RUOTA?	NO. LE SERIE ACROBATICHE VANNO ESEGUITE SOLO SOPRA L'ATTREZZO. NON NÉ VALGONO IN ENTRATA NÉ IN USCITA
122	TERZA	TRAVE	SI PUÒ USARE VERTICALE E CAPOVOLTA AVANTI PER SERIE ACRO?	NO PERCHÉ LA CAPOVOLTA AVANTI NON È CODIFICATA DA CODICE. LA CAPOVOLTA AVANTI SENZA MANI È UTILIZZABILE INVECE

	CATEGORIA	ATTREZZO	DOMANDA	RISPOSTA
123	QUARTA	PARALLELE	POSSO CONSIDERARE UNA A DI ELEMENTO IN PIÙ DAL CDP UISP LO SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE SE: ESEGUO UN PRIMO SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE E POI DURANTE L'ESERCIZIO UNO SLANCIO IN VERTICALE. SONO DUE A DISTINTI?	LA RIPETIZIONE DEGLI SLANCI, COME DA CODICE, NON PERMETTE LA POSSIBILITÀ DI PRENDERE DUE VOLTE IL VALORE DELL'ELEMENTO A MENO CHE NON SIANO IN POSIZIONE DIVERSA. ESEMPIO: SLANCIO ALLA VERTICALE UNITO – SLANCIO ALLA VERTICALE DIVARICATO.
124	QUARTA	PARALLELE	L'ESIGENZA DI 2 È CORRETTA CON 5 ELEMENTI PER OTTENERE L'ESIGENZA, ANCHE SE IL TOTALE SONO 6 ELEMENTI RICHIESTI?	SÌ
125	QUARTA	TRAVE	POSSO METTERE LA VERTICALE CAPOVOLTA E LA CAPOVOLTA SENZA MANI IN SERIE ACRO?	SÌ
126	QUARTA	TRAVE	POSSO FARE ROVESCIATA INDIETRO ARRIVO ARABESQUE SFILO VERTICALE CAPOVOLTA O RONDATA?	SÌ
127	QUARTA	TRAVE	È POSSIBILE ESEGUIRE CAPOVOLTA INDIETRO + CAPOVOLTA AVANTI SENZA MANI COME SERIE?	NO. NON È POSSIBILE ESEGUIRE UN CAMBIO DI DIREZIONE NELLE SERIE CON I ROTOLAMENTI
128	QUARTA	CORPO LIBERO	UISP CORPO LIBERO 4 CATEGORIA ESERCIZIO: DOPPIO GIRO IN PASSE GATTO 360+GRANDE AMPIEZZA SALTO TESO (DA SOLO) ROND SALTO RIBA SALTO ROND SALTO DIVARICATO RONDATA SALTO E RIBALTATA SALTO ASSOLVONO EC LAVORO AVANTI E LAVORO DIETRO, MA SE RIPETO LA RONDATA PER FARE LA SERA MISTA?	LA RONDATA NON PUÒ ESSERE UTILIZZATA NELLE SERIE MISTE SE È GIÀ STATA UTILIZZATA UNA O PER PIÙ SERIE ACRO. PUÒ ESSERE IN COMUNE PER UNO O PIÙ SERIE ACRO, PRENDENDO VALORE UNA SOLA VOLTA. PER QUESTO NON PUÒ ESSERE RIUTILIZZATA PER LE SERIE MISTE. TUTTI GLI ELEMENTI ACROBATICI INSERITI NELLE SERIE ACRO NON POSSONO ESSERE RIUTILIZZATI PER LE SERIE MISTE.
129	QUARTA	CORPO LIBERO	SE IO ESEGUO 2 SERIE ACROBATICHE INDIETRO. POSSO UTILIZZARE COME ELEMENTO AVANTI UNA RIBALTATA? NON È NECESSARIO CI SIA UN SALTO DIETRO E UNO AVANTI SENZA MANI. GIUSTO?	NO. LA QUARTA CATEGORIA SEGUE IL CODICE E QUINDI PER AVERE IL RICONOSIMENTO DEL LAVORO AVANTI CI DEVE ESSERE UN SALTO. LA RIBALTATA NON ASSOLVE L'EC DEL LAVORO AVANTI. IL SALTO AVANTI ESEGUITO SINGOLARMENTE SÌ. COSÌ COME LE SERIE DEVONO ESSERE COMPOSTE CON DEI SALTI: IL RONDATA + FLIC NON ASSOLVE L'EC DELLA SERIE ACROBATICA.
130	QUINTA	PARALLELE	EC SLANCIO ALLA VERTICALE SI ASSOLVE ESCLUSIVAMENTE CON UNO SLANCIO OPPURE VA BENE ANCE UN ELEMENTO PASSANTE DALLA VERTICALE VEDI CAPOVOLTE STALDER ENDO GRANVOLTE PIANTE ECC???	ANCHEUN ELEMENTO CON PASSAGGIO ALLA VERTICALE VA BENE
131	SESTA	TRAVE	È POSSIBILE ESEGUIRE IN SERIE ROVESCIATA INDIETRO PIÙ RUOTA SENZA SFILARE LA GAMBA, MA RIMANENDO IN POSIZIONE DI ARABESQUE E COLLEGANDO LA RUOTA SUBITO DOPO LA ROVESCIATA DIETRO?	NO, NON È POSSIBILE ESEGUIRE LA SERIE ACROBATICA SULLA STESSA GAMBA DI APPOGGIO

SPECIFICA COMPOSIZIONE SERIE ACROBATICHE FINO ALLA SECONDA CATEGORIA

PER LA COMPOSIZIONE CORRETTA DELLE SERIE ACROBATICHE GLI ELEMENTI DEVONO AVERE LA STESSA LINEA DI DIREZIONE, NON È POSSIBILE ESEGUIRE ELEMENTI CHE TORNANO INDIETRO NELLA DIREZIONE:

- **AVANTI + AVANTI + AVANTI = OK - - ESEMPIO RIBALTATA 1 + RIBALTATA 2 + KIPPE DI TESTA**
- **LATERALE + LATERALE + LATERALE = OK - ESEMPIO RUOTA + RUOTA UNA MANO + RUOTA SPINTA**
- **INDIETRO + INDIETRO + INDIETRO = OK – ESEMPIO ROVESCATA INDIETRO + FLIC SMEZZATO – FLIC UNITO**
- **AVANTI + LATERALE = OK – ESEMPIO RIBALTATA A UNO + RONDATA**
- **LATERALE + INDIETRO = OK – ESEMPIO RUOTA + ROVESCATA INDIETRO**
- **AVANTI + INDIETRO = NO – ESEMPIO ROVESCITA AVANTI + FLIC SMEZZATO**
- **INDIETRO + AVANTI = NO - ESEMPIO ROVESCATA INDIETRO + ROVESCATA AVANTI**
- **INDIETRO + LATERALE = NO – ESEMPIO ROVESCATA INDIETRO + RUOTA**

ECCEZIONI:

PONTE + ROVESCATA:

- È POSSIBILE INSERIRE QUESTO ELEMENTO IN UNA SERIE ACROBATICA MA VA MESSO COME PRIMO ELEMENTO IN UNA SERIE CON ELEMENTI INDIETRO, ESEMPIO: PONTE + ROVESCATA + ROVESCITA INDIETRO;

TIC – TAC = LAVORO AVANTI

- È POSSIBILE INSERIRE QUESTO ELEMENTO IN UNA SERIE ACROBATICA CON ELEMENTI INDIETRO MA VA MESSO COME PRIMO ELEMENTO, ESEMPIO: TIC TAC + ROVESCATA INDIETRO;
- È POSSIBILE INSERIRE QUESTO ELEMENTO IN UNA SERIE ACROBATICA CON ELEMENTI AVANTI MA VA MESSO COME ULTIMO ELEMENTO, ESEMPIO: ROVESCATA AVANTI + TIC TAC
- NON È POSSIBILE INSERIRE QUESTO ELEMENTO IN UNA SERIE ACROBATICA CON ELEMENTI AVANTI E INDIETRO, IN QUANTO INTERROMPE LA DIREZIONE DELLA SERIE, ESEMPIO: ROVESCATA AVANTI + TIC TAC + ROVESCATA INDIETRO = SERIE NON VALIDA