PROGRAMMA ACROBATICA CON COMBINAZIONI

2024-2028

AGGIORNATO AD OTTOBRE 2026

NORME GENERALI

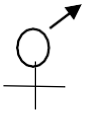
Questo codice è un documento utile agli allenatori per la composizione degli esercizi di competizione.
Dovrà essere conosciuto dai giudici in ogni sua parte.
Tutte le regole e norme presenti in questo codice dovranno essere applicate anche nella Fase 1 del campionato Nazionale.

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 DIFFICULTIES (TABELLA DELLE DIFFICOLTA')
- CoP = CODE OF POINTS (CODICE INTERNAZIONALE DEI PUNTEGGI)
- EGE = ESIGENZE SPECIFICHE
- STATICO = BALANCE = B
- DINAMICO = DYNAMIC = D
- 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.

- Le atlete che partecipano ad attività **non competitive** in altri settori possono partecipare al campionato di Acrobatica con combinazioni **fino alla 1ª categoria**.

- Le atlete che partecipano ad attività **competitive** in altri settori possono partecipare al campionato di Acrobatica con combinazioni **a partire dalla 1ª categoria**. Non potranno partecipare al programma non competitivo.

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 sulla prima nota e si ferma al termine della musica. Sul tempo cronometrato è prevista una tolleranza di **2''** 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.

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, sia con le mani a terra che con le mani sulle basi, possono essere fatte liberamente sia **front** che **back.** La posizione delle gambe, se non specificato, è libera.

- Tutte le pose dinamiche, di coppia, trio e quartetto possono essere eseguite sia **front** sia **back**. Le esecuzioni **front** e **back** sono considerate **due pose differenti**, pur mantenendo il **medesimo valore**.

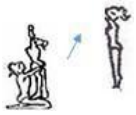
- Nelle categorie, se non specificato, la posizione delle gambe è libera.



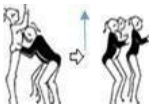
- Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non devono essere necessariamente uguali (es. P= rovesciata avanti e V= ruota), ad eccezione degli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti **simultaneamente** tra loro.

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.



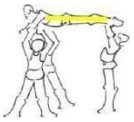
- Nella seguente posizione dinamica (e le sue evoluzioni con rotazione della top), possono essere svolte come in figura (rotazione 180° delle basi) o con partenza della top centrale e rotazione front o back delle basi di 90°.



- 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.

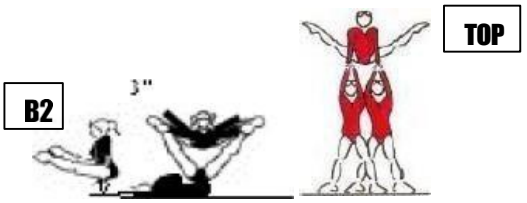


- Nella coppia mista o maschile l'elemento individuale obbligatorio di flessibilità (es. rovesciata avanti, staccata), può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal CoP eseguito solo dall'atleta maschio.

- **Nelle categorie e nei campionati, nell'esercizio COMBINATO**, il valore degli elementi statici può eccedere il doppio del valore degli elementi dinamici, e viceversa. Il valore in eccedenza **NON deve essere conteggiato nel valore di partenza dell'esercizio**.

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 espressamente 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:

- Le penalità relative ai tempi di tenuta si applicano secondo le modalità previste dal Codice Internazionale di Acrobatica (FIG Acrobatic Gymnastics Code of Points 2025–2028).

- Per gli elementi di coppia e di gruppo, quando è dichiarata una **tenuta statica di 3 secondi**:
  - se mantenuto **2 secondi** → si applica una penalità di **0,30 punti**;
  - se mantenuto **1 secondo** → si applica una penalità di **0,60 punti**;
  - se la tenuta viene iniziata ma **non viene completata**, si applica una penalità di **0,90 punti**; l'elemento non riceve valore di difficoltà e non viene considerato ai fini delle esigenze specifiche.

- Per gli **elementi individuali** che prevedono una tenuta statica di 2 secondi:
  - se mantenuto **1 secondo** → si applica una penalità di **0,30 punti**;
  - se la tenuta viene iniziata ma **non viene completata**, si applica una penalità di **0,60 punti** e l'elemento non riceve valore di difficoltà.

N.B. Sia per gli elementi collettivi che per gli elementi individuali, il **conteggio** 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	piazzamento 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 A
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 il Qpt8 o Qpt9.
- Le atlete che gareggiano in 3^ e 4^ categoria possono svolgere il Qpt9 o Qpt10.
- Le atlete che gareggiano in Serie C e 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 A	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 (escluso gli appoggini) 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 ginnastica acrobatica in Federazione possono partecipare nel campionato Uisp, mantenendo la stessa formazione, secondo le seguenti categorie di accesso:

FGI Senior	UISP Serie A
FGI 13-19	UISP Serie A
FGI Age Group 11-18	UISP Serie A
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 Open	UISP a partire dalla 3^ categoria
FGI L2 Allievi	UISP a partire dalla 2^ categoria
FGI L1 Allievi	UISP 1^ categoria o 2^ categoria

CATEGORIE DI ACCESSO FISAC

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

FISAC Senior	UISP Serie A
FISAC 12-19	UISP Serie A
FISAC Age Group 11-18	UISP Serie A
FISAC Age Group 8-16	UISP a partire dalla Serie B
FISAC PRE-YOUTH	UISP a partire dalla Serie B
FISAC B	UISP a partire dalla Serie B
FISAC MINI 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

- 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 ÈLITE

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 TUTTE LE CATEGORIE, I CAMPIONATI, APPOGGINI E QUARTETTI, 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 incorrerà alla penalità di 0,30. Per la 1^ categoria non si riceve penalità se la carta gara è stata modificata e risulta errata.

- 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 dovutea cause imprevedibili.

- Per le categorie dalla 1^ alla 4^, 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.

- PER TUTTE LE CATEGORIE, I CAMPIONATI, APPOGGINI E QUARTETTI, 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.

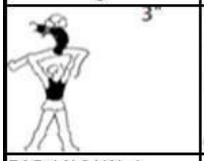
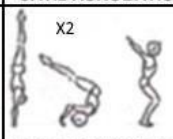
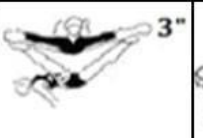
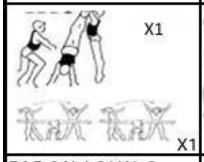
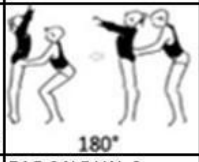
COMPILAZIONE SCHEDA GARA

Fac simile scheda gara

N° GARA	CAMPIONATO	XXXXX	2	2	2	3
X	DATA e LUOGO	XXXXX				
	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
						
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

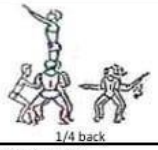
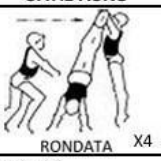
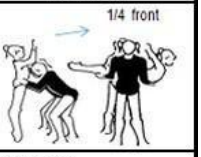
NOTE	

- 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	2	2	2	3
X	DATA e LUOGO	XXXXX				
	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

3"	1/4 BACK	CAT.1 FLEX	3"	CAT.2 ACRO	3"	1/4 FRONT
		X4 				
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
CAT.2 ACRO	**3/4 BACK**					
						
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 pari merito vincerà la formazione con il coeff. delle difficoltà più alto.
La **1^, 2^ e 3^** categoria **duo, trio, quartetto pt.8, pt.9 e appoggini liv. 1, 2, 3** 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 dell'atleta più anziana:

- Junior 8-12 anni | Senior 13 anni in poi (nel millesimo) > per la 1^ cat
- Junior 8-13 anni | Senior 14 anni in poi (nel millesimo) > per la 2^ e 3^ cat
- 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

Le musiche devono essere inviate secondo le modalità e le tempistiche indicate dall'organizzazione, utilizzando la seguente denominazione del file:

n°Combinazione-Cat-CognomeNome

Ogni società **DEVE** essere in possesso di una **chiavetta USB di riserva** contenente le musiche relative agli 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 avvitamenti 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, avvitati) 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^-2^ 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 tavolodi giuria.

- Per la 3^-4^ 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.

- **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.
- 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.

RICORSO E CHIARIMENTI

Le richieste di chiarimento relative alla valutazione dell'esercizio devono essere presentate secondo le modalità previste dal Codice Internazionale di Acrobatica (FIG Acrobatic Gymnastics Code of Points 2025–2028).

La richiesta deve essere presentata mediante la **compilazione dell'apposito modulo di richiesta di chiarimento**.
La richiesta di chiarimento deve riguardare esclusivamente la **valutazione dell'esercizio** e deve essere presentata nei tempi e secondo le modalità stabilite dal regolamento di gara.
Non sono ammesse richieste di chiarimento relative alle **penalità di Esecuzione, di Artistica o alle penalità applicate dal Giudice Responsabile**.

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 sulla prima nota 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 2'00'' (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sulla prima nota 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 2'00'' (in vigore dall'anno sportivo 2027/2028) (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sulla prima nota e si ferma al termine della musica)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3'' con valore **minimo 1**
- 3 elementi collettivi dinamici con valore **minimo 1** (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)

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 2'00'' (in vigore dall'anno sportivo 2027/2028) (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sulla prima nota e si ferma al termine della musica)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3'' con valore **minimo 2** (sono ammesse le transizioni: devono essere ricavate dal ToD e, per essere considerate valide, devono riportare nelle griglie delle figure UISP sia la posizione iniziale sia quella finale.)
- 3 elementi collettivi dinamici con valore **minimo 2** (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:
  1. tenuta statica 3'' + transizione + tenuta statica 3''
  2. 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 2'30'' (nessun limite minimo di durata degli esercizi. Il cronometro parte sulla prima nota e si ferma al termine della musica)

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 CoP 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.

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 sulla prima nota e si ferma al termine della musica)

Programma specifico riportato in seguito con figure adattate al CoP e WAGR Age Group 11-16.
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 dal codice internazionale (ToD)
- 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 dal codice internazionale (ToD)

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.

TRIO:

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

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.

SERIE B

- Esercizi conformi alle WAGR Age Group 11-16
- Per entrambi gli esercizi, **statico e dinamico**, gli elementi individuali devono essere scelti dal codice internazionale. Nel dinamico, almeno un elemento individuale dev'essere tumbling, ma non è obbligatorio eseguire 3 elementi di tumbling.

SERIE A

- Esercizi conformi alle WAGR Age Group 12-18
- Gli elementi individuali non sono obbligatori, ma se presenti devono essere scelti dal codice internazionale senza nessun obbligo particolare.

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