

Ginnastiche



REGOLAMENTO TECNICO - GINNASTICHE

SETTORI DI ATTIVITÀ

ACQUAVIVA
ATLETICA LEGGERA
CALCIO
CICLISMO
DANZA

DISCIPLINE ORIENTALI
EQUESTRI E CINOFILE
GINNASTICHE
GIOCHI
MONTAGNA

MOTORISMO
NEVE
NUOTO
PALLACANESTRO
PALLAVOLO

PATTINAGGIO
SUBACQUEA
TENNIS
VELA

Approvato dalla GN – agg. al 18 ottobre 2025

INDICE

LE FONTI NORMATIVE DEL SISTEMA UISP

CARTA DEI PRINCIPI

REGOLAMENTO ORGANICO

REGOLAMENTO ATTIVITA'

REGOLAMENTO DISCIPLINARE

REGOLAMENTO DI GIOCO/DISCIPLINA

FORMAZIONE

LE FONTI NORMATIVE DEL SISTEMA UISP

Scopi, finalità e attività UISP

Statuto - Articolo 2 – Identità Associativa

1. L'UISP è un'Associazione Nazionale, antifascista e antirazzista che si ispira ai principi della Costituzione italiana, contraria ad ogni forma di discriminazione. Essa promuove e sostiene i valori dello sport contro ogni forma di sfruttamento, d'alienazione, contro la pratica del doping; opera per il benessere e la promozione della salute dei cittadini, per la tutela dei beni comuni e la sostenibilità ambientale, i valori di dignità umana, di non violenza e solidarietà tra le persone, di pace e intercultura tra i popoli e coopera con quanti condividono tali principi.
2. L'UISP è l'Associazione di tutte le persone e soggetti collettivi, a partire dalle associazioni sportive, che vogliono essere protagonisti del fenomeno sportivo attraverso la pratica diretta, competitiva e non, la partecipazione alle esperienze associative e formative, l'organizzazione di eventi.

L'UISP in particolare assicura la corretta organizzazione e gestione delle attività sportive, il rispetto del "fair play", la decisa opposizione ad ogni forma di illecito sportivo, all'uso di sostanze e metodi vietati, alla violenza sia fisica che verbale, alla commercializzazione ed alla corruzione. Essa opera ricorrendo prevalentemente all'attività volontaria degli associati o delle persone aderenti agli associati collettivi e la sua attività è rivolta ai soci, relativi familiari e terzi.
3. L'UISP, in particolare, promuove:
 - a) la pratica sportiva nella sua accezione ludico-motoria, non agonistica ed agonistica o competitiva, con finalità quindi formative e ricreative;
 - b) la diffusione – nello sport e, attraverso lo sport, nella vita sociale – di una cultura dei diritti e delle pari opportunità, dell'ambiente e della solidarietà, riconoscendo lo sport come diritto di cittadinanza e come risorsa per l'inclusione e la coesione;
 - c) la funzione educativa dello sport sia nella crescita individuale che nella collettività;
 - d) stili di vita attivi incentrati sul movimento.
4. L'UISP è un' Associazione Nazionale che realizza scopi e finalità anche attraverso le proprie articolazioni territoriali, denominate Comitati.
5. L'UISP si qualifica come Associazione di Promozione Sociale di diffusione nazionale e come Rete Associativa Nazionale, ai sensi e agli effetti del D.Lgs. 117/2017 (di seguito, Codice del Terzo settore), e come Ente a finalità assistenziali, ai sensi e agli effetti della Legge 287/1991.
6. L'UISP è Ente di Promozione Sportiva, giusto riconoscimento del CONI, Ente certificatore delle finalità sportive. La UISP si conforma allo Statuto, ai Regolamenti ed ai Provvedimenti del CONI - ivi incluso quello che disciplina l'Ordinamento degli Enti di Promozione Sportiva - ed alle Norme Sportive Antidoping emanate dal CONI, a cui si fa espresso rinvio anche con riferimento alle procedure e modalità per l'effettuazione dei controlli antidoping, nonché i relativi procedimenti disciplinari a carico dei tesserati e degli affiliati. L'UISP si conforma altresì allo Statuto ed ai Regolamenti del CIO.
7. L'UISP è Ente di Promozione Sportiva Paralimpica, giusto riconoscimento CIP. L'UISP si conforma, ai fini del riconoscimento, alle direttive e ai principi stabiliti dal CIP e dagli Organismi Internazionali competenti.
8. L'UISP aderisce con Delibera del Consiglio Nazionale ad Enti, nazionali ed internazionali, che promuovono finalità affini alle proprie.

Statuto - Articolo 3 – Fini e attività

1. L'UISP persegue, senza scopo di lucro, finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale, mediante lo svolgimento in via principale delle seguenti attività di interesse generale:
 - a) organizzazione e gestione di attività sportive dilettantistiche. Tale attività si concretizza nella promozione delle attività motorie – sportive, come educazione permanente per tutte le età, di carattere:
 - promozionale, amatoriale e dilettantistico, seppure con modalità competitive, così come nella sua dimensione dello sportper tutti e quindi "nessuno escluso", in una dimensione associativa di inclusione sociale;
 - attività non agonistiche, attività ludico-motorie, didattiche e di avviamento alla pratica sportiva;
 - attività agonistiche di prestazione, connesse al proprio fine istituzionale, nel rispetto di quanto sancito dai Regolamenti tecnici delle Federazioni Sportive Nazionali o delle Discipline Sportive Associate, con le quali stipulare appositi protocolli e convenzioni nel rispetto di quanto previsto dal Regolamento CONI-EPS;

- attività paralimpiche multidisciplinari, nel rispetto di quanto previsto dal Regolamento CIP/EPP-EPSP;
- b) educazione, istruzione e formazione professionale, ai sensi della legge 28 marzo 2003, n. 53, e successive modificazioni, nonché le attività culturali di interesse sociale con finalità educativa, con particolare ma non esclusivo riferimento alle attività formative:
 - dirette a tecnici, a educatori ed a operatori sportivi e/o ad altre figure similari. Gli attestati e le qualifiche conseguite avranno valore nell'ambito UISP, salvo che la UISP abbia stipulato apposita Convenzione con la specifica Federazione Sportiva Nazionale, Disciplina Sportiva Associata o altro Ente di Promozione Sportiva e/o salvo che la UISP abbia ottenuto l'accreditamento o altro riconoscimento dalle Istituzioni europee, dai Ministeri o dalle Regioni territorialmente competenti, in merito al percorso di formazione che potrà eventualmente qualificarsi come formazione professionale.
Le attività esercitate di cui alla precedente lettera a) devono svolgersi con l'impiego di educatori, educatrici, tecnici, insegnanti, operatori, operatrici, formati secondo le regole e i criteri previsti dal Regolamento Formazione approvato dal Consiglio Nazionale;
 - dirette a docenti degli Istituti scolastici e delle Università e finalizzate al relativo aggiornamento e/o formazione su tematiche inerenti alle pratiche motorie e sportive caratterizzate dalla partecipazione e dalla inclusione;
 - dirette a iscritti ad Ordini professionali, in cooperazione o in convenzione, per formazione inerente le pratiche motorie e sportive, il valore sociale dello sport, la salute e il benessere, l'educazione, le pari opportunità, l'ambiente, la mediazione culturale, la comunicazione;
- c) organizzazione e gestione di attività culturali, artistiche o ricreative di interesse sociale, incluse attività, anche editoriali, di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato e delle attività di interesse generale attraverso, a titolo esemplificativo e non esaustivo, l'attività di comunicazione, informazione, stampa, con particolare riferimento allo sport sociale e per tutti; l'organizzazione di eventi finalizzati a sensibilizzare l'opinione pubblica sui temi di interesse per l'Associazione e tesi a valorizzare il bene relazionale;
- d) organizzazione e gestione di attività turistiche di interesse sociale, culturale anche nella forma del turismo sportivo;
- e) ricerca scientifica di particolare interesse sociale negli ambiti in cui opera, comprensiva della costituzione di Centri studi, biblioteche, pubblicazioni, organizzazione di convegni e seminari in via diretta o in collaborazione con Università, Fondazioni di ricerca o altri organismi pubblici o privati;
- f) formazione extra-scolastica, finalizzata alla prevenzione della dispersione scolastica e al successo scolastico e formativo, alla prevenzione del bullismo e al contrasto della povertà educativa, attraverso, a titolo esemplificativo e non esaustivo, la realizzazione di servizi educativi per l'infanzia e l'adolescenza in un'ottica di sostegno alla famiglia;
- g) interventi e servizi sociali ai sensi dell'articolo 1, commi 1 e 2, della legge 8 novembre 2000, n. 328 e interventi, servizi e prestazioni di cui alla legge 5 febbraio 1992, n. 104, e alla legge 22 giugno 2016, n. 112, e successive modificazioni con particolare riferimento alla realizzazione di servizi tesi a mantenere l'autonomia funzionale delle persone che presentano bisogni di salute nonché a rallentare il suo deterioramento nonché a favorire la partecipazione alla vita sociale, anche attraverso percorsi educativi;
- h) interventi e prestazioni sanitarie, attraverso attività finalizzate alla promozione della salute, alla prevenzione, individuazione, rimozione e contenimento di esiti degenerativi o invalidanti di patologie congenite e acquisite, tese a supportare la persona in stato di bisogno, con problemi di disabilità o di emarginazione condizionanti lo stato di salute; la realizzazione, inoltre, di attività afferenti prevalentemente alle aree materno-infantile, anziani, disabilità, patologie psichiatriche e dipendenze da droga, alcool e farmaci, patologie in fase terminale, inabilità o disabilità conseguenti a patologie cronico-degenerative;
- i) interventi e servizi finalizzati alla salvaguardia e al miglioramento delle condizioni dell'ambiente e all'utilizzazione accorta e razionale delle risorse naturali anche attraverso attività di ricerca, monitoraggio e sensibilizzazione alla salvaguardia della biodiversità e degli ecosistemi naturali, alla mitigazione degli impatti ambientali causati dalle attività, dalle organizzazioni, dalle manifestazioni sportive e nella realizzazione e gestione degli impianti sportivi, alla riqualificazione urbana, allo sviluppo e diffusione di una mobilità sostenibile, al rispetto e alla tutela degli animali e alla prevenzione del randagismo;
- l) interventi di tutela e valorizzazione del patrimonio culturale e del paesaggio, anche attraverso progetti educativi che sappiano coniugare lo sport e sani stili di vita con la fruizione del patrimonio culturale e paesaggistico;

- m) formazione universitaria e post-universitaria in collaborazione con gli Organismi preposti rispetto alla elaborazione delle proposte formative, la partecipazione di propri soci nei processi formativi, l'organizzazione di stage o tirocini;*
- n) cooperazione allo sviluppo, ai sensi della legge 11 agosto 2014, n. 125, attraverso la realizzazione o collaborazione alla realizzazione di progetti che possono, a titolo esemplificativo e non esaustivo, promuovere l'attività sportiva dilettantistica o formare educatori sportivi;*
- o) accoglienza umanitaria ed integrazione sociale dei migranti, in particolare attraverso momenti di sensibilizzazione dell'opinione pubblica, formazione diretta in modo particolare ai propri dirigenti e educatori, collaborazione in progetti di inclusione sociale;*
- p) beneficenza, sostegno a distanza, cessione gratuita di alimenti o prodotti di cui alla legge 19 agosto 2016, n. 166, e successive modificazioni, o erogazione di denaro, beni o servizi a sostegno di persone svantaggiate o di attività di interesse generale quali, a titolo meramente esemplificativo e non esaustivo, interventi a sostegno delle persone fragili, di tutte le forme di disagio, di sostegno alla genitorialità;*
- q) promozione della cultura della legalità, della pace tra i popoli, della nonviolenza e della difesa non armata anche attraverso la realizzazione di percorsi educativi negli Istituti scolastici, la sensibilizzazione delle affiliate nel farsi portavoce di tali valori, la formazione degli operatori sportivi su questi temi, l'organizzazione di momenti di sensibilizzazione, la produzione di materiale divulgativo e educativo a supporto di azioni in tale ambito;*
- r) promozione e tutela dei diritti umani, civili, sociali e politici, nonché dei diritti dei consumatori e degli utenti delle attività di interesse generale, promozione delle pari opportunità e delle iniziative di aiuto reciproco, incluse le banche dei tempi e i gruppi di acquisto solidale in particolare attraverso la realizzazione di ricerche, di iniziative di sensibilizzazione, la creazione di sportelli di assistenza, la sperimentazione e l'adozione di buone pratiche per garantire le pari opportunità, contro ogni forma di discriminazione nella pratica sportiva, nella partecipazione agli organismi associativi e nelle attività lavorative, la realizzazione di attività a favore delle persone in stato di reclusione e detenzione o comunque in condizioni di ristrettezza;*
- s) protezione civile ai sensi della legge 24 febbraio 1992, n. 225, e successive modificazioni, anche attraverso il coordinamento degli interventi delle proprie affiliate;*
- t) riqualificazione di beni pubblici inutilizzati o di beni confiscati alla criminalità organizzata, con particolare riferimento ai beni che possano avere una vocazione sportiva o aggregativa;*
- u) attività di coordinamento, tutela, rappresentanza, promozione o supporto dei soci e delle loro attività di interesse generale anche allo scopo di promuovere ed accrescere la rappresentatività presso i soggetti istituzionali e favorire forme di autocontrollo;*
- v) monitoraggio dell'attività degli enti associati, eventualmente anche con riguardo al suo impatto sociale, e predisposizione di una relazione annuale al Consiglio del Terzo settore;*
- z) promozione e sviluppo delle attività di controllo, anche sotto forma di autocontrollo e di assistenza tecnica nei confronti degli enti associati.*

2. È compito del Consiglio Nazionale approvare atti di indirizzo sulle attività indicate al precedente comma.

3. UISP può realizzare attività di raccolta fondi ai sensi dell'articolo 7 del Codice del Terzo settore.

Settori di Attività

Statuto - Articolo 32 – I Settori di Attività

1. *I Settori di attività, istituite con delibera del Consiglio Nazionale, sono preposte allo sviluppo e alla gestione tecnica delle attività; ad esse sono affidate la ricerca e l'innovazione delle attività, la formazione di tecnici e dirigenti per gli ambiti di loro competenza.*
2. *Esse promuovono e partecipano alla progettazione di percorsi innovativi, con riferimento anche agli aspetti tecnici della disciplina o dell'attività relativa, e concorrono alla loro realizzazione, condividendone le responsabilità con gli organi statutari del rispettivo livello.*
3. *Nel rispetto dell'insediamento associativo, il Consiglio del rispettivo livello, Territoriale, Regionale e Nazionale nomina/revoca i componenti e i responsabili/coordinatori dei Settori di attività previo consultazione, delle affiliate per il livello Territoriale, e dei responsabili/coordinatori dei Settori di attività del livello inferiore per il livello Regionale e Nazionale.*

4. Il Regolamento Nazionale deve altresì prevedere le modalità di funzionamento e la possibilità di formare Settori di attività con competenza interterritoriale. Non può essere nominato nel ruolo di Responsabile di settore di attività Nazionale, Regionale, Territoriale, chi sia stato incaricato per due mandati.
5. Per ogni settore di attività deve essere approvato un Regolamento Tecnico Nazionale coerente con i principi dell'Associazione. Tale Regolamento deve essere approvato dal Consiglio Nazionale.
6. Per ogni settore di attività deve essere istituito un organigramma tecnico e specifiche commissioni disciplinari quali istanze di giudizio per l'attività sportiva.
7. I livelli Regionali o Territoriali non possono emanare norme che siano in contrasto con il Regolamento Tecnico Nazionale di attività.
8. I Settori di attività non hanno autonomia finanziaria e patrimoniale né rappresentanza legale e giudiziale.

Regolamento Nazionale - Articolo 65 – I Settori di attività

1. Il Consiglio Nazionale su proposta della Giunta Nazionale con specifica delibera istituisce i Settori di Attività e stabilisce le attività sportive di competenza di ciascuna di esse; nel rispetto dell'insediamento associativo, in seguito, i Consigli Territoriali e Regionali ciascuno per le proprie competenze, provvedono ad attivare i Settori di Attività del relativo livello.
2. Qualora nel corso dell'anno vi fosse l'esigenza di organizzare nuove attività ed inserire nuovi codici di tesseramento delle stesse sarà compito del Settore Nazionale Attività in accordo con il Settore Nazionale Tesseramento e il Segretario Generale Nazionale, eseguire l'istruttoria e dare un parere, alla Giunta Nazionale per le decisioni conseguenti.
3. Nel rispetto dell'insediamento associativo, il Consiglio del rispettivo livello, Territoriale, Regionale e Nazionale nomina i/le componenti e i/le Responsabili/Coordinatori dei propri Settori di Attività previa consultazione, con le affiliate per il livello Territoriale, e con i Settori di Attività del livello inferiore per il livello Regionale e Nazionale.
4. Le consultazioni dei Settori di Attività dovranno svolgersi entro 90 giorni dallo svolgimento del Congresso del rispettivo livello e saranno rivolte, a livello Territoriale, a tutte le affiliate che hanno tesserati iscritti all'attività afferente il Settore di Attività da nominare.
5. Alle consultazioni Territoriali per ciascuna affiliata è coinvolto il Presidente, a quelle Regionali e Nazionali il/la Responsabile/Coordinatore dei Settori di Attività del livello inferiore.
6. I Settori di Attività possono essere composti da un numero di componenti compreso tra 3 e 20 a seconda dell'insediamento associativo.
7. I/le Componenti e i/le Responsabili/Coordinatori dei Settori di Attività restano in carica, salvo revoca da parte del competente Consiglio, per l'intero quadriennio e decadono con la scadenza/decadenza degli Organismi dirigenti.
8. Le proposte dei Settori di Attività a ogni livello sono assunte a maggioranza semplice e sono valide indipendentemente dal numero dei/delle presenti.
9. Delle riunioni dei Settori di Attività dovrà essere redatto verbale su un apposito registro. Tale verbale deve essere trasmesso tempestivamente al Segretario Generale del competente livello.
10. La convocazione delle riunioni dei Settori di Attività contenente l'ordine del giorno va effettuata con almeno 7 giorni di anticipo, o 3 giorni in caso di urgenza, e inviata al Segretario Generale del livello competente.
11. I Settori di Attività non hanno autonomia finanziaria e patrimoniale né rappresentanza legale e giudiziale.
12. Per il coordinamento dei Settori di Attività il/la Presidente può proporre al Consiglio la nomina di un Coordinatore/Coordinatrice.

Regolamento Nazionale - Articolo 66 – I regolamenti tecnici dei Settori di Attività

1. Per ogni Settore di Attività deve essere approvato un Regolamento Tecnico Nazionale coerente con i principi dell'Associazione composto: dalla Carta dei principi) dal Regolamento Organico, dal Regolamento Attività, dal Regolamento Disciplinare, Formazione e dai Regolamenti di gioco/disciplina per ciascuna attività. Tale Regolamento deve essere approvato su proposta della Giunta Nazionale dal Consiglio Nazionale.
2. I Settori di Attività propongono alla Giunta del rispettivo livello, per la successiva nomina da parte di quest'ultima, l'istituzione del proprio organigramma tecnico e specifiche commissioni disciplinari quali istanze di giudizio per l'attività sportiva; l'attribuzione e la perdita delle qualifiche tecniche specifiche relative alle attività da esse organizzate.

Formazione

Regolamento Nazionale - Articolo 67 – Le finalità ed obiettivi

1. Per il raggiungimento degli scopi e delle finalità previste dallo Statuto, l'UISP organizza e gestisce la formazione dei/delle propri/e soci/socie.
2. L'UISP riconosce esclusivamente la formazione e l'aggiornamento condotti secondo le regole e i criteri previsti dal Regolamento Formazione approvato dal Consiglio Nazionale.
3. Le attività esercitate di cui all'articolo 3 comma 1 dello Statuto devono svolgersi con l'impiego di educatori, educatrici, tecnici, insegnanti, operatori, operatrici, formati secondo quanto previsto dai Regolamenti Tecnici di cui all'articolo precedente.

Regolamento Nazionale - Articolo 1 – Il regolamento nazionale

1. Il presente Regolamento, in attuazione dell'articolo 15 dello Statuto Nazionale, integra e dà attuazione a quanto previsto dallo Statuto Nazionale medesimo.
2. Gli altri regolamenti approvati dal Consiglio Nazionale e le altre fonti interne dell'Associazione debbono rispettare quanto previsto dallo Statuto Nazionale e dal presente Regolamento Nazionale.

Regolamento Nazionale - Articolo 2 – Gli altri regolamenti

1. Il Consiglio Nazionale, nel rispetto dello Statuto e del presente Regolamento, inoltre, approva:
 - I. Il Regolamento Formazione UISP;
 - II. Il Regolamento Amministrativo Gestionale UISP;
 - III. I Regolamenti Tecnici Nazionali Settori di Attività (SdA) UISP;
 - IV. il Codice Etico.
2. I livelli associativi Regionali e Territoriali possono dotarsi di propri Regolamenti Organizzativi compatibili con i vincoli previsti dallo Statuto UISP, dal Regolamento Nazionale, dal Codice Etico, dal Regolamento Formazione, dal Regolamento Amministrativo Gestionale, dai Regolamenti Tecnici dei Settori di Attività e con le norme e direttive emanate a livello nazionale. L'entrata in vigore di detti Regolamenti Organizzativi Regionali e Territoriali è subordinata al parere positivo preventivo della Giunta Nazionale.

Fonti normative

Sono fonti normative in ordine di importanza:

- a) Statuto UISP;
- b) Regolamento Nazionale UISP;
- c) Codice etico UISP;
- d) Regolamento di comunicazione e di identità visiva UISP;
- e) Regolamento Formazione UISP;
- f) Regolamento Amministrativo Gestionale UISP;
- g) Atti e disposizioni UISP Nazionale;
- h) Carta dei principi;
- i) Regolamento organico;
- j) Regolamenti attività, formazione e disciplina;
- k) Regole di gioco/disciplina;
- l) Disposizioni Settore di Attività Nazionale;
- m) Disposizioni dei Settori di Attività Regionali;
- n) Disposizioni dei Settori di Attività Territoriali.

CARTA DEI PRINCÌPI

Principi a fondamento dei diritti e dei doveri delle associazioni e dei soci

- a) **Princípio della personalità:** l'attività svolta dall'UISP valorizza l'individuo con la sua personalità, ponendolo al centro degli interessi e rifuggendo da modelli che lo sacrificino alla ricerca esasperata del risultato e del protagonismo.
- b) **Princípio della partecipazione all'attività:** il Socio deve essere messo nelle condizioni di svolgere l'attività nella maniera più libera possibile. È pertanto vietata ogni previsione che consenta alle Associazioni di limitare la circolazione dei Soci, se non per quanto previsto dal Regolamento attività.
- c) **Princípio di no profit:** qualsiasi iniziativa e prestazione all'interno dell'attività sportiva non può perseguire in alcuna maniera, né diretta né indiretta, finalità lucrative o qualsivoglia profitto.
- d) **Princípio di solidarietà:** i Soci devono svolgere la propria attività e promuovere iniziative tendenti a favorire la socializzazione, l'integrazione e l'aggregazione tra soggetti diversi, combattendo ogni forma di emarginazione e razzismo.
- e) **Princípio di lealtà:** ogni Socio deve sempre comportarsi con correttezza e lealtà, evitando qualsiasi atto teso a raggiungere un vantaggio ingiusto o a provocare danno alla salute altrui. Deve quindi essere rifiutata e prevenuta qualsiasi forma di violenza fisica o morale.

Principi organizzativi

- a) **Princípio di associazionismo:** qualsiasi funzione deve essere ricoperta esclusivamente da Soci.
- b) **Princípio di pari opportunità:** la UISP persegue la rappresentanza paritaria dei generi e assicura ai rappresentanti dei Soci collettivi e individuali, senza discriminazioni, la possibilità di accesso a tutti gli organi e incarichi statutari e organizzativi.
- c) **Princípio di pari rappresentanza:** deve essere valorizzata la capacità rappresentativa del territorio, contemplando con tale aspetto quello meramente proporzionale.
- d) **Princípio di territorialità:** la UISP promuove e organizza le proprie attività sul territorio nel rispetto degli ambiti territoriali previsti dallo Statuto, dal Regolamento Nazionale, dalle delibere del Consiglio Nazionale UISP.
- e) **Princípio di flessibilità:** l'organizzazione tecnica deve sviluppare strumenti tecnico-organizzativi che consentano la possibilità di fare attività, privilegiando lo sviluppo di forme innovative.
- f) **Princípio di autonomia normativa:** al territorio è riconosciuta autonomia normativa allo scopo di valorizzare le peculiari esigenze del territorio stesso. È comunque vietata ogni deroga ai principi dello Statuto e del Regolamento Nazionale UISP, della presente Carta nonché alle norme contenute nel Regolamento Tecnico Nazionale (fatto salvo quelle derogabili).
La norma contraria a tali principi è illegittima e pertanto affetta da nullità assoluta; essa è quindi disapplicabile con effetto immediato e non retroattivo.
- g) **Princípio di certezza:** le attività a tutti i livelli devono svolgersi nell'applicazione certa dei Regolamenti e delle norme in genere. Pertanto l'esercizio della facoltà di deroga non deve mai determinare una situazione di incertezza sulle norme da adottare o sulle procedure di applicazione delle stesse, né deve determinare lacune o vuoti normativi o situazioni incompatibili rispetto alla Normativa.
- h) **Princípio di conoscibilità:** tutti gli Associati devono essere messi nelle condizioni di conoscere tempestivamente la normativa in vigore.

Principi dell'attività

- a) **Princípio di tutela del diritto alla salute:** tutti i Soci che partecipano alle attività, devono concorrere a sviluppare forme di adeguata informazione e controllo sul diritto alla salute, con particolare riferimento all'uso di sostanze dopanti.

- b) **Princípio di promozione sportiva:** l'organizzazione dell'attività deve promuovere e favorire lo svolgimento di qualsiasi attività, compreso le attività innovative, riconoscendo a ognuna pari dignità nello svolgimento della pratica in ottemperanza con la carta UISP dei diritti delle donne. Assume nei confronti dei minori i contenuti della policy UISP.
Deve porsi particolare attenzione alle esigenze e alle peculiarità delle fasce di popolazione che presentano marginalità sociale.
- c) **Princípio di premialità:** deve favorirsi l'introduzione di previsioni premiali in iniziative particolarmente rilevanti per il conseguimento delle finalità sociali, quali: lotta alla violenza fisica o morale, integrazione di soggetti deboli e/o emarginati, sviluppo di scambi di conoscenze e culture diverse, ciò anche con la collaborazione di altre organizzazioni con le quali l'UISP ha sottoscritto protocolli di accordo nazionali.
- d) **Princípio di diversificazione:** l'attività deve essere diversificata per rispondere alle varie domande. A tal fine le attività devono essere rese flessibili per assicurare una efficace risposta alle diverse esigenze.
- e) **Princípio di omogeneità:** l'attività è normata dal Regolamento di Gioco/Disciplina che non può essere modificato per non snaturare l'attività stessa.
- f) **Princípio di formazione:** la UISP deve favorire in ogni modo corsi volti alla formazione delle figure previste dal regolamento nazionale Formazione.

Rapporti tra i settori dei Settori di attività

- a) **Princípio di collaborazione:** gli incarichi all'interno dei Settori di Attività dovranno essere improntati a criteri di reciproca collaborazione e imparzialità. Ogni Settore del Settore di Attività deve lavorare di concerto con gli altri, allo scopo di favorire lo sviluppo, in ogni sua forma, dei principi contenuti nella presente Carta. In tale ottica è necessario prevedere strumenti tendenti a garantire il più possibile il regolare andamento delle attività e delle manifestazioni.

Principi della giustizia disciplinare

- a) **Princípio di autonomia e indipendenza:** è garantita l'autonomia assoluta degli Organi disciplinari, al fine di consentire che siano emesse decisioni conformi alle previsioni normative.
- b) **Princípio di esclusività della giurisdizione:** spetta agli Organi disciplinari il potere di giudicare, in ogni grado di giudizio, sugli illeciti disciplinari e di applicare le sanzioni previste.
- c) **Princípio di diritto alla difesa:** a ogni Socio deve essere garantita la possibilità di difesa in tutti i gradi di giudizio previsti, nelle forme e nei termini previsti dalla normativa. È comunque sempre ammesso ricorso all'Organo giudicante di livello superiore per le sanzioni a tempo (uguali o maggiori di 30 giorni di squalifica) e/o per illecito sportivo.
- d) **Princípio di efficienza:** l'organizzazione giurisdizionale deve sviluppare meccanismi e forme di giudizio caratterizzati dalla tecnicità e dalla rapidità, pertanto i componenti degli Organi giudicanti devono necessariamente essere scelti nel rispetto di criteri oggettivi. È da favorire la circolazione dei Giudici in più ambiti territoriali.
- e) **Princípio di incompatibilità:** il Giudice non può appartenere contemporaneamente ai diversi gradi di giudizio. È sempre esclusa, in sede di impugnazione, la partecipazione al giudizio - sotto qualsiasi veste - del Giudice che ha emesso il provvedimento impugnato.

REGOLAMENTO ORGANICO

Definizione del Regolamento organico

Il Regolamento organico è la sintesi del funzionamento del Settore di Attività (di seguito denominata anche UISP SdA Ginnastiche) dei suoi Componenti e dell'Organigramma della stessa, dei compiti e delle forme d'esercizio di questi ultimi.

Organizzazione

La UISP organizza attività di Ginnastica attraverso la specifica UISP SdA Ginnastiche, secondo la seguente articolazione: territoriale, regionale e nazionale.

L'attivazione, una volta istituita la UISP SdA Ginnastiche nazionale, di una UISP SdA Ginnastiche di livello territoriale o regionale è deliberata dal Consiglio UISP del rispettivo livello, in conformità con lo Statuto e il Regolamento Nazionale UISP.

Funzionamento

Il Settore di Attività UISP è composto a tutti i livelli da:

- Responsabile/Coordinatore, nominato dal Consiglio del rispettivo livello;
- Componenti nominati dal Consiglio del rispettivo livello;
- Organigramma Tecnico, nominato dalla Giunta su proposta dal SdA del rispettivo livello, è composto dai Responsabili e componenti/referenti dei seguenti settori:
 - ATTIVITÀ
 - Settore (disciplina/e)
 - Settore disabilità
 - Giudici e arbitri
 - Digitalizzazione attività
 - FORMAZIONE
 - COMUNICAZIONE
 - COMMISSIONI DISCIPLINARI
 - Giudice/(Commissione) Sportivo
 - Commissione Disciplinare 2° Grado
 - (eventuale) Commissione Disciplinare 3° Grado

Incompatibilità

La carica, nell'ambito UISP, di Presidente Nazionale, Regionale, Territoriale, o di Responsabile di Settore di attività a tutti i livelli è incompatibile con qualsiasi altra Presidenza o Responsabilità di Settore di attività.

La carica di componente gli organi di controllo e garanzia è incompatibile con qualsiasi altra carica UISP.

L'incarico di componente la Commissione disciplinare è incompatibile con l'appartenenza agli organismi dirigenti a pari livello e con altre tipologie di incarichi nei Settori di Attività a tutti i livelli.

Componenti del Settore di Attività

I Componenti del Settore di attività Ginnastiche a tutti i livelli sono nominati dal competente Consiglio UISP.

Questi sono convocati dal Responsabile/Coordinatore della UISP SdA Ginnastiche per le decisioni in materia di:

- a) formulazione dei programmi e proposte di attività e di formazione;
- b) svolgimento attività e formazione;
- c) individuazione delle figure soggette a formazione;
- d) elaborazione, ogni anno, del programma di attività e del relativo budget della successiva stagione sportiva da sottoporre all'approvazione della Giunta competente;
- e) tenuta del libro dei verbali delle decisioni assunte nelle riunioni;
- f) formulazione proposta Regolamento Tecnico Nazionale;

Le decisioni e proposte dei componenti della UISP SdA Ginnastiche sono assunte a maggioranza semplice e sono valide indipendentemente dal numero dei/delle presenti.

La convocazione delle riunioni delle UISP SdA Ginnastiche contenente l'ordine del giorno va effettuata con almeno 7 giorni di anticipo, o 3 giorni in caso di urgenza, e inviata anche alla Giunta UISP del livello competente che potrà essere presente alla riunione, attraverso un/una proprio/a rappresentante.

Responsabile/Coordinatore del Settore di Attività

Il Responsabile/Coordinatore del Settore di attività Ginnastiche è nominato dal Consiglio del rispettivo livello e può essere revocato dallo stesso, come previsto dallo Statuto e Regolamento Nazionale UISP.

E responsabile del regolare funzionamento del Settore e dei relativi Settori.

Ha il compito di:

- a) rappresentare la UISP SdA Ginnastiche;
- b) presentare, annualmente, ai componenti la UISP SdA Ginnastiche il programma di attività e il relativo budget;
- c) proporre ai componenti della UISP SdA Ginnastiche i nominativi dei Responsabili di settore.
- d) convocare e coordinare i componenti della UISP SdA Ginnastiche e di coordinare il proprio organigramma

Settori del Settore di Attività

I Responsabili e i componenti/referenti di settore hanno il compito di organizzare l'attività e di promuovere la formazione delle figure tecniche.

Definizione di Settore

I Settori sono i rami organizzativi delle UISP SdA Ginnastiche a tutti i livelli e si dividono in: attività, settore tecnico arbitrale, innovazione e sviluppo, formazione e ricerca, disciplina.

Settore attività

Il Settore attività ha il compito di curare la gestione dell'attività.

Il Settore attività è composto dai Responsabili e da vari Gruppi di lavoro.

Settore arbitrale

Il Settore arbitrale ha il compito di curare l'attività arbitrale.

Il Settore arbitrale è composto dal Responsabile e dal gruppo di lavoro, dal Designatore Arbitrale, giudici, arbitri, assistenti arbitrali., giurie, etc.

Settore formazione

Il Settore formazione ha il compito di promuovere la formazione delle figure tecniche e la ricerca.

Il Settore formazione è composto dai Responsabili e dai gruppi di lavoro.

Settore comunicazione

Il Settore comunicazione ha il compito di curare la comunicazione

Il Settore comunicazione è composto dal Responsabile e dal gruppo di lavoro.

Settore disciplinare

Il Settore disciplinare ha il compito di curare l'attività disciplinare

Il Settore disciplinare è composto da:

- Responsabile e dal gruppo di lavoro.
- Giudice/commissione disciplinare primo grado
- Commissione disciplinare secondo grado

REGOLAMENTO ATTIVITÀ

La stagione sportiva

La stagione sportiva ha inizio l'1 settembre e termina il 31 agosto successivo.

Classificazione dell'attività

La UISP organizza, attraverso la UISP SdA Ginnastiche anche in collaborazione con le proprie affiliate, attività motorie – sportive, come educazione permanente per tutte le età:

- nella sua dimensione dello sport per tutti e quindi “nessuno escluso”, in una dimensione associativa di inclusione sociale;
- non agonistica/non competitiva, attività ludico-motorie e di avviamento alla pratica sportiva;
- promozionale, amatoriale e dilettantistico, seppure con modalità competitive;
- agonistiche di prestazione, connesse al proprio fine istituzionale, nel rispetto di quanto sancito dai Regolamenti tecnici delle Federazioni Sportive Nazionali o delle Discipline Sportive Associate, con le quali stipula appositi protocolli e convenzioni nel rispetto di quanto previsto dal Regolamento Coni-Eps;

a) Per le attività non agonistiche/non competitive sono previste le seguenti categorie:

- Ginnastica per tutti dalla nascita
- Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness da 3 anni
- Cultura Fisica da 14 anni
- Ginnastica Aerobica da 3 anni
- Majorettes da 8 anni
- Parkour da 6 anni
- Twirling da 3 anni
- Ginnastica Acrobatica/Acrogym da 3 anni
- Ginnastica Ritmica da 3 anni
- Ginnastica Artistica da 3 anni

Per le attività agonistiche/competitive con classifica è prevista **la partecipazione solo al di sopra degli 8 anni.**

b) Sono previste le seguenti discipline:

- CULTURA FISICA
- ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS
- GINNASTICA ARTISTICA
- GINNASTICA PER TUTTI
- GINNASTICA ACROBATICA
- GINNASTICA AEROBICA
- GINNASTICA RITMICA
- TRAMPOLINO ELASTICO
- PARKOUR
- TWIRLING
- MAJORETTES

c) Per il solo ambito non agonistico/non competitivo, i soggetti di un sesso possono partecipare ad attività rivolta a soggetti dell'altro sesso, purché in regola con le età previste per le diverse categorie.

Adesione all'UISP

Le persone fisiche e le Associazioni e Società sportive che intendono partecipare alle attività organizzate dall'UISP devono, salvo accordi/convenzioni nazionali, aderire all'UISP secondo le modalità stabilite dallo Statuto, dal Regolamento Nazionale UISP, dalle norme sul tesseramento.

L'adesione all'UISP ha validità fino al termine dell'anno sociale e implica l'accettazione delle finalità, dei principi e delle regole sanciti dallo Statuto e dal Regolamento Nazionale UISP e/o deliberate dagli Organismi dirigenti.

Tutela sanitaria

La partecipazione alle attività è consentita nel rispetto delle norme sulla Tutela Sanitaria approvate dal Consiglio Nazionale UISP.

Denuncia-querela proposta da un Socio UISP nei confronti di altro Socio UISP

I Soci UISP che intendano proporre alla competente Autorità giudiziaria atto di denuncia-querela nei confronti di altro Socio UISP per atti e/o fatti relativi alla vita associativa e alle regole interne dell'Associazione devono, prima, aver espletato tutti i gradi della giustizia endo-associativa.

Rapporti tra i vari livelli

Nella stesura dei Calendari i livelli inferiori devono tener conto della compatibilità/ concertazione con i calendari dei livelli superiori.

Nell'organizzazione delle Attività il livello superiore deve tener conto del rapporto con il livello inferiore competente per territorio.

Norme di partecipazione

Fermo restando il diritto di partecipazione alle attività sportive dei tesserati delle FSN/DSA tesserati UISP, le norme di partecipazione devono prevedere indicazioni riguardo l'impiego degli stessi nel rispetto delle norme Coni e delle specifiche Convenzioni.

Partecipazione

E' consentita la partecipazione alle attività a quanti in regola con le norme del Tesseramento approvate dal Consiglio Nazionale UISP, con le norme sulla tutela sanitaria e assicurative e dalle norme previste dalle specifiche convenzioni sottoscritte a livello nazionale.

Il giudice controlla la regolarità del tesseramento verificando il tabulato/lista gara (*estraibile dal "Tesseramento Web" disponibile nell'Area Riservata <https://areariservata2.uisp.it/>*) o la tessera dalla APPUISP oppure, in casi eccezionali e limitati, verificando la tessera cartacea.

Calendario ufficiale

Il calendario delle manifestazioni nazionali organizzate e riconosciute dalla UISP SdA Ginnastiche deve essere pubblicato con largo anticipo rispetto alla data di svolgimento dell'evento e inserito nella piattaforma web- UISP a tutti i livelli.

Campionati

Sono classificati Campionati le manifestazioni sportive di ambito competitivo con classifica di GR-GAF-GAM-ACROBATICA-ACROGYM che attraverso le gare a livello provinciale, regionale e interregionale fanno accedere i partecipanti al Campionato Nazionale di settore.

I risultati delle gare regionali vanno trasmessi alla UISP SdA Ginnastiche nazionale, al gruppo di lavoro nazionale della disciplina ed alla referente nazionale dei settori tecnici. Le modalità di partecipazione ai Campionati Nazionali è indicata nei programmi tecnici di ogni disciplina. Per ottenere l'ammissione a partecipare alla fase finale è necessario che l'atleta partecipi almeno ad una gara di calendario regionale.

Tornei

Sono definiti Tornei le manifestazioni sportive di ambito competitivo o non competitivo e che non possono prevedere l'accesso a fasi Finali nazionali, regionali.

I Tornei possono essere di livello territoriale, provinciale, regionale e interregionale, possono essere organizzati dalle UISP SdA Ginnastiche competenti anche in collaborazione con le Associazioni/Società Sportive affiliate.

Rassegne

Sono classificate Rassegne le manifestazioni di promozione alle attività dei vari settori, coreografie, laboratori, giocoleria che si svolgono sia a livello territoriale, provinciale, regionale, interregionale che nazionale alle quali partecipano Associazioni o Società Sportive indipendentemente dall'acquisizione di meriti sportivi.

Manifestazioni

Sono classificate Manifestazioni le attività di ginnastica libera, laboratori, giocoleria dove si predilige la socializzazione, l'integrazione e l'aggregazione tra soggetti diversi, nessuno escluso

Regolamentazione delle manifestazioni sportive

Tutte le modalità di svolgimento delle manifestazioni sopra descritte, a qualsiasi livello, devono essere indicate nelle Norme di partecipazione. Ogni settore di attività codificata ha un proprio regolamento legato alla disciplina.

Autorizzazioni allo svolgimento di manifestazioni

Tutte le modalità di svolgimento delle manifestazioni sopra descritte, a qualsiasi livello, devono essere indicate nelle norme di partecipazione ed autorizzate dalla UISP SdA Ginnastiche del rispettivo livello.

Caratteristiche dell'impianto sportivo per i campionati provinciali, regionali e nazionali

I campi gara a qualsiasi livello devono avere i requisiti previsti dal settore e l'attrezzatura richiesta dalla disciplina, per poter svolgere il proprio campionato. Entrano in campo gara gli addetti (operatori sportivi, tecnici educatori, giudici solo se muniti di cartellino tecnico), direttore di gara, personale comitato organizzatore e servizi di segreteria.

Norme di partecipazione

Alle attività sportive di carattere non agonistico/non competitivo, ludico motorio e di avviamento alla pratica sportiva quali rassegne, ginnastica libera, ginnastica per tutti, laboratori, giocoleria possono partecipare tutti coloro che sono in possesso della tessera UISP valida per la stagione sportiva in corso in regola con le norme sulla tutela sanitaria.

Alle attività agonistica/competitiva possono partecipare dagli 8 anni in poi tutti coloro che sono in possesso della certificazione medico agonistica ed in regola con il tesseramento UISP per la stagione sportiva in corso.

Comunicato ufficiale

Il Comunicato ufficiale è l'organo d'informazione nel quale devono essere pubblicati, a pena di nullità, tutte le norme, gli atti, le delibere e le disposizioni della UISP SdA Ginnastiche. La conoscenza del Comunicato ufficiale deve essere garantita a tutte le Associazioni o Società Sportive partecipanti all'attività, tramite la pubblicazione dello stesso sul sito internet ufficiale UISP SdA Ginnastiche del rispettivo livello.

Calendario delle gare

Il calendario delle manifestazioni organizzate dalla UISP SdA Ginnastiche a livello territoriale, provinciale, regionale devono essere inviate al nazionale entro il 30 ottobre di ogni anno e inserite nel calendario regionale ufficiale e nella specifica piattaforma web- UISP a tutti i livelli.

Tutte le modalità di svolgimento delle gare dell'attività codificata a qualsiasi livello devono rispettare i regolamenti legati alle rispettive discipline.

Iscrizioni alle Rassegne Nazionali - Piccoli Oscar - Glitter GAF e ACROBATICA - Coreografia

Le iscrizioni delle atlete/i alle Rassegne Nazionali, Piccoli Oscar, Glitter GAF e Acrobatica, Coreografia deve essere fatta entro la data indicata. E' necessario possesso della tessera UISP per attività non agonistica/non competitiva con relativo codice. Allo scadere del termine delle iscrizioni sarà inviata la scaletta della manifestazione.

Iscrizioni ai Campionati Nazionali

Le iscrizioni delle atlete/i ai Campionati Nazionali deve essere fatta entro la data indicata dal settore. E' necessario il possesso della tessera UISP per attività agonistica/competitiva con relativo codice attività. Allo scadere del termine delle iscrizioni i dati vengono inviati ai responsabili tecnici di settore per preparare gli ordini di lavoro.

Verifica Atleti in gara

La prima verifica delle ginnaste/i deve partire dalle gare regionali alla chiusura delle iscrizioni. Prima dell'inizio della gara l'organizzatore predispone una segreteria con un responsabile al controllo tessere di tutte le persone che accedono al campo di gara, accerta il pagamento della tassa di iscrizione per ciascun partecipante e la compilazione della scheda n.1 di settore.

Tempi / Modalità di gara

I tempi e le modalità di gara sono previsti dagli ordini di lavoro emanati dai settori di attività al termine delle iscrizioni. La gara deve essere svolta nel migliore dei modi e non deve superare nella stessa giornata le 10/12 ore con un intervallo di riposo. Ogni settore si deve regolare in merito ed è tenuto al rispetto di questa norma.

Giuria

La disponibilità delle giurie deve essere accertata molto tempo prima, da parte del referente del gruppo di lavoro che sarà il responsabile dell'organizzazione delle giurie nell'ambito della gara/manifestazione; per eventuali giudici computisti o giudici di linea l'organizzatore dell'evento dovrà mettere a disposizione tale personale.

Obblighi dei Soci e delle Associazioni o Società Sportive per il regolare svolgimento delle gare

Le associazioni o Società Sportive devono essere regolarmente iscritte alla UISP ed i soci devono possedere la tessera in corso di validità

Obblighi dei Soci, delle Associazioni o Società Sportive a garanzia dell'ordine pubblico e degli Ufficiali di gara

In campo gara, prima, dopo e durante le gare i tecnici e il pubblico devono tenere un comportamento corretto. Nel caso di comportamento scorretto la prima volta verranno applicate le penalità per comportamento antisportivo dal presidente di giuria della gara in accordo con la giuria superiore; la seconda volta ci sarà l'allontanamento dal campo gara.

I tecnici sono tenuti al controllo delle ginnaste/ti. Diversamente saranno oggetto di richiamo.

La società partecipante all'evento è responsabile del comportamento dei propri soci e dei genitori.

La commissione disciplinare della UISP SdA Ginnastiche interverrà in caso di condotta antisportiva e di conseguenza prenderà provvedimenti.

REGOLAMENTO DISCIPLINARE

Organì Competenti

Presidente di Giuria

Annota sul verbale di gara il comportamento antisportivo e provvede all'applicazione delle sanzioni previste dal codice della disciplina.

Commissione Disciplinare di Primo Grado

La commissione disciplinare di primo grado ha competenza su:

- La Commissione Disciplinare interviene a livello regionale e nazionale;
- Illeciti disciplinari e applicazione delle relative sanzioni;
- Omologazione delle gare;
- Accertamento della regolarità del tesseramento dei tecnici e delle ginnaste/i;
- Reclami presentati da Associazioni o Società Sportive o Tesserati;
- Istanza di rettifica per errore materiale.

Commissione disciplinare di Secondo Grado

La Commissione di secondo Grado è competente a decidere su:

- impugnazioni delle decisioni adottate in prima istanza dalla Commissione Disciplinare di primo grado;

Art.1

La unità disciplinare interviene in caso di contenzioso o in caso di violazione di norme sia prima, durante, che dopo la gara da parte di società, istruttori, giudici e dirigenti.

Art.2

I casi di violazione vengono classificati in:

Amministrative:

- irregolarità o incompletezza della documentazione prevista per la partecipazione alla gara;
- superamento dei limiti temporali di presentazione dell'iscrizione.

Comportamentali:

- atteggiamenti ed espressioni volgari nei riguardi dei vari ufficiali di gara;
- aggressioni, anche verbali, verso chiunque ufficialmente impegnato, nei vari ruoli, nella gara.
- Comportamento errato da parte degli ufficiali di gara.

Art. 3

L'istruttore, il dirigente, l'Associazione o Società Sportiva, il presidente di giuria, il direttore di gara, per dar corso ad una richiesta dell'articolo 2 deve inviare una comunicazione scritta alla Commissione Disciplinare di primo grado entro 5 giorni successivi alla gara. La Commissione disciplinare esaminerà il ricorso nella prima riunione e non oltre 15 giorni dalla richiesta. La decisione presa sarà comunicata all'interessato/a.

Art. 4

Nei casi di violazione descritti dall'articolo 2 le sanzioni vengono così indicate:

richiamo verbale;

richiamo scritto;

sospensione per una gara dalla attività agonistica/competitiva ad ogni livello;

declassamento della qualifica a seconda della gravità della violazione.

La sanzione sarà comunicata al diretto interessato, all'Associazione o Società Sportiva di appartenenza, al Comitato UISP di competenza ed al livello territoriale, regionale e nazionale della UISP SdA Ginnastiche

Art. 5

I provvedimenti che riguardano le sanzioni Tecniche sono inappellabili. Sono ammessi i ricorsi, in caso di sanzioni non tecniche, alla Commissione di Primo Grado alla quale sarà rimessa la relativa documentazione.

Art. 6

I punteggi possono essere cambiati solo se viene accertato, su richiesta corretta di controllo da parte del responsabile dell'Associazione o Società Sportiva, un errore nel calcolo del punteggio finale.

Art. 7

In campo gara, può essere richiesto, in modo corretto e senza atteggiamenti aggressivi, da parte del responsabile dell'Associazione o Società Sportiva, chiarimenti sul punteggio emesso rivolgendosi alla presidente di giuria, utilizzando l'apposito modulo

REGOLAMENTO DI GIOCO/DISCIPLINA

Definizione Regolamenti di Gioco/Disciplina

Per ciascuna attività, approvata dal CN, afferente la UISP SdA Ginnastiche è previsto il seguente Regolamento di gioco/disciplina

Attività, Regolamenti di Gioco/Disciplina/Programmi tecnici

Per ciascuna attività approvata annualmente dal Consiglio Nazionale, afferente il Settore di Attività, l'Uisp in coerenza con quanto indicato nel precedente capitolo Regolamento Attività, organizza:

- attraverso le proprie affiliate ed anche direttamente attività didattiche quali corsi di avviamento, corsistica, attività ludico motoria, al fine di promuovere le attività motorie sportive come educazione permanente per tutte le età nella sua dimensione dello sportper tutti e quindi "nessuno escluso", in una dimensione associativa di inclusione sociale;
- direttamente e in collaborazione con le Associazioni e Società affiliate attività sportive non competitive e promozionali, amatoriali, dilettantistiche seppur con modalità competitive.

Fermo restando quanto sopra, inoltre, sono previsti i seguenti Regolamenti di gioco/disciplina/programmi tecnici.

GINNASTICA PER TUTTI

Percorso non competitivo, ludico motorio: il codice di tesseramento da utilizzare è il 22C.

- La ginnastica per tutti è il settore rivolto al "popolo della ginnastica non specializzata" e si può praticare a qualsiasi età. E' una attività che parte da 0-3, 0-6 anni, è rivolta a ragazzi, adolescenti, adulti, grande età. Si pratica in mille modi, in un ambiente ricreativo e distensivo, al chiuso oppure all'aperto. Le proposte di attività sono alla portata di tutti e hanno come punto di forza la libertà di muoversi, sono fatte attraverso programmi derivanti da vari settori e attività delle Ginnastiche quali ginnastica dolce, psicomotricità, primi passi, babygym, Geba, ritmodance, giocoleria, con l'uso della musica, di piccoli attrezzi quali cerchi, bacchette, clavette, trampoli, trampolini, sfera, rolla-bolla, palline, pon-pon, nastri, fazzoletti e attrezzi non convenzionali di fantasia.
- Si propone di dare rilievo alle proprie abilità attraverso movimenti delle diverse parti del corpo con o senza l'uso di giochi a coppie, con un contatto, con un legamento; utilizzando varie superfici, varie direzioni, in alternanza e/o in contemporaneità, da soli oppure all'interno di un gruppo.
- L'obiettivo per la fascia di età da 0 a 6 anni è quello di contribuire allo sviluppo generale sul piano motorio, affettivo e cognitivo attraverso giochi, filastrocche, storie, laboratori spaziali variati, modulari e organizzati, atti a sollecitare le abilità sensoriali-motorie, la coordinazione, la lateralità, l'adattabilità, l'autonomia, il controllo delle emozioni, l'integrazione nel gruppo e nell'ambiente. Si ricerca lo sviluppo delle abilità motorie, della fantasia, del concetto di gruppo, della capacità di ascolto, del senso artistico attraverso il gioco.
- Per i ragazzi, gli adulti e la grande età le parole chiave sono: salute, piacere, benessere, condivisione, convivialità, sviluppo, equilibrio, mobilità, flessibilità, autonomia, sensazione, attività fisica, musica. Questa attività mista è accessibile a tutti e nella sua componente fisica agisce su - equilibrio coordinazione motoria - agilità - mobilità articolare - qualità fisiche (resistenza, forza, velocità, flessibilità). Nella sua componente mentale e sociale sviluppa attenzione, motivazione, cooperazione, memorizzazione, benessere psicologico, autostima, comunicazione attraverso la condivisione e lo scambio.
- Per la grande età oltre alle attività sopraelencate saranno adottate anche pratiche di movimento concentrate sul mantenimento dei gesti utili nella vita di tutti i giorni ed alla prevenzione sulla perdita della funzionalità delle capacità motorie.

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

Percorso non competitivo, ludico motorio: il codice di tesseramento da utilizzare è il 22A

E' una attività che riguarda da una parte tutte quelle caratteristiche psico-fisiche che insieme offrono un quadro di buona salute e dall'altra parte riguarda la pratica delle capacità condizionali e coordinative che, se ben sviluppate ed allenate, portano il soggetto ad uno stato di maggiore condizione fisica.

Le proposte del settore Benessere si avvalgono di attività di rieducazione ed educazione posturale con pratiche miste; di programmi derivanti da varie metodologie quali lo Yoga, lo Stretching, il Pilates, la Ginnastica correttiva, le Tecniche di rilassamento e respirazione, l'Attività Fisica Adattata.

Le proposte del Fitness sono legate ad attività che generano benessere fisico-psichico-sociale; attraverso programmi, realizzati con musiche, derivanti da varie discipline, con o senza uso di piccoli/grandi attrezzi quali step, bike fisse, mini trampolini elastici, slide, elastici, anelli, palle mediche, funi, clubbels, sacche di sabbia, Fitball, sacchi da boxe, tavolette propriocettive, bilancieri e manubri, sbarre, cavi vincolati e cavi con contrappeso, funzionali all'allenamento.

L'area benessere si propone di combattere l'inattività cercando di stimolare la pratica sportiva grazie ad una sinergia legata a tanti settori di attività.

CULTURA FISICA

Percorso non competitivo: il codice di tesseramento da utilizzare è 11A.

E' una attività finalizzata al miglioramento dell'equilibrio massa magra - massa grassa e alla tonificazione muscolare con l'utilizzo di programmi realizzati con pesi e sovraccarichi. Si lavora su tutto il corpo con degli esercizi di rafforzamento muscolare per cosce, glutei, addominali, dorsali, braccia con l'utilizzo di differenti accessori.

GINNASTICA AEROBICA

Percorso non competitivo: il codice di tesseramento da utilizzare è il 22E.

La ginnastica aerobica è una attività ludica danzante fatta con la musica che stimola l'attività cardio-vascolare e ossigena il corpo attraverso movimenti rapidi fatti con una musica a ritmo sostenuto.

I benefici sono a livello muscolare, articolare, polmonare, circolatorio e psicologico.

MAJORETTES

Percorso non competitivo: il codice di tesseramento da utilizzare è il 22E.

Disciplina ludica non competitiva che si pratica in gruppo. L'attrezzo principalmente usato è un'asta metallica circolare con alle estremità 2 pomelli di gomma; vengono anche usati pon pon, bandiere, tamburelli, nastri,, Il fine è anche quello di divertirsi insieme favorendo l'educazione, lo sviluppo fisico e motorio, la regola e la disciplina sotto forma di coreografie;; per fare questo sono necessarie scioltezza, equilibrio, coordinazione ed armonia nei movimenti, caratteristiche che si sviluppano durante la pratica.

PARKOUR

Attività non competitiva: il codice di tesseramento da utilizzare è il 43I.

"Il parkour, anche conosciuto come Art du Déplacement e Freerunning, è un'arte di movimento, una disciplina che permette ai praticanti di spostarsi liberamente attraverso e oltre ogni superficie che essi possano incontrare."

Lo scopo motorio della disciplina è quello di adattare i movimenti all'ambiente circostante. I luoghi della pratica sono da ricercare in luoghi urbani e naturali. Possono altresì rappresentare luoghi di pratica spazi indoor e outdoor appositamente attrezzati.

La UISP SdA Ginnastiche promuove il Parkour come metodo di allenamento psicofisico finalizzato al superamento degli ostacoli e alla scoperta dei limiti del praticante, ma anche come una forma d'arte e di espressione del corpo e del proprio essere.

Il termine Parkour viene per praticità utilizzato per descrivere nell'insieme l'arte del movimento. Il primo nome coniato dai fondatori della disciplina (gruppo Yamakasi) per descrivere la disciplina è stato Art du Déplacement

(arte dello spostamento, ADD). Nel 1998 nasce la parola Parkour, introdotta da David Belle. Nel 2003, Foucan introduce infine la parola Freerunning.

Il Parkour ha come scopo quello di padroneggiare il proprio movimento nello spazio. Trovare il fine di tale padronanza è compito lasciato ad ogni praticante.

Le Associazioni o le Società Sportive che praticano la disciplina del Parkour si impegnano a rispettare il presente Regolamento Tecnico Nazionale accettandolo quale strumento di regolazione della vita associativa interna.

Pratica del Parkour

Uno degli errori più comuni è associare il parkour ad una serie di gesti tecnici codificati che dovrebbero rappresentare il bagaglio tecnico del praticante. Nel corso del tempo tuttavia sono state individuate delle "famiglie di movimento" che includono delle tecniche basilari. Queste sono nate dall'esigenza di riuscire a organizzare una metodologia atta alla trasmissione della disciplina a chi si avvicina al parkour. Ogni nuovo praticante deve apprenderle per poter cominciare a praticare correttamente e in sicurezza, infatti queste famiglie di movimento servono perlopiù a fornire un "abecedario dei movimenti base" al principiante. Sarà poi il praticante, divenendo sempre più esperto, a farlo suo e ad utilizzarlo secondo le proprie capacità. Le famiglie di movimento sono:

- Vaults (Volteggi)
- ArmJump (Salto di braccia)
- Long Jump (Salto in lungo)
- Precision Jump (Salto di precisione)
- Roll (Caduta rotolata)
- DropJump (Salto di fondo)
- WallRun (Corsa sul muro)
- Balance – RailWalking (Equilibrio – Camminata sulla sbarra)
- Swinging – Balances (Dondolamento)

Vaults (Volteggi)

I Vaults sono un modo rapido per superare gli ostacoli che possono raggiungere l'altezza del torace mantenendo controllo e velocità. È compreso anche il passaggio al di sotto dell'ostacolo, se quest'ultimo lo consente.

ArmJump (Salto di braccia)

E' un salto nel quale si arriva con le mani ad afferrare il bordo, sopra o al lato, di un ostacolo, con i piedi contro la sua superficie verticale. Di solito è completato con le mani che afferrano la sommità dell'ostacolo.

Long Jump (Salto in lungo)

Questo è un movimento che coinvolge tutto il corpo per superare una distanza: non si usano solo gli arti inferiori, ma tutti i muscoli principali e la parte superiore del corpo; oltre che l'oscillazione delle braccia nel momento in cui si spinge, il soggetto si estende completamente durante il movimento.

Precision Jump (Salto di precisione)

E' l'abilità che permette, a seguito di un salto, di prendere contatto al suolo e fermarsi, se necessario, su una zona ristretta o un oggetto di dimensioni limitate.

Roll (Caduta rotolata)

Il Roll consiste nel prendere contatto al suolo, dopo un salto, effettuando un rotolamento; lo scopo è distribuire la forza di impatto generata durante la presa di contatto al suolo, disperdendola in avanti o all'indietro.

DropJump (Salto di fondo)

E' un salto eseguito partendo da una superficie sopraelevata rispetto a quella in cui si deve prendere contatto. In generale, quando la superficie da cui si salta è ad un'altezza superiore alla statura di chi esegue il gesto, il salto termina con un Roll per ridurre le forze di impatto.

Wallrun (Corsa sul muro)

Questo movimento è usato per salire, superare muri ed ostacoli troppo alti per essere superati con un Vault o per essere saltati. Si utilizza uno o più appoggi del piede sul muro per poter raggiungere con le mani il bordo superiore e infine salire.

Balance – Railwalking (Equilibrio – Camminata sulla sbarra)

Camminare/stare in piedi su superfici di ampiezza ridotta, come sbarre o bordi di un muro. Quest'abilità permette di sollecitare l'equilibrio statico e dinamico, organizzazione dello spazio ed orientamento nello spazio. E' un'abilità che condiziona anche il salto di precisione.

Swinging – Balances (Dondolamento)

Oscillare in sospensione utilizzando solo gli arti superiori. Spesso tale abilità è utilizzata per superare un altro ostacolo o avvicinarsi ad esso.

Queste tipologie di movimenti rappresentano l'ABC motorio del praticante per cominciare a muoversi in sicurezza. Le tecniche descritte non costituiscono movimenti rigidi e stereotipati, ma piuttosto delle indicazioni, sarà infatti il praticante che le interpreterà, adattandole al proprio modo di muoversi.

Il praticante non ha bisogno di portare attrezzi o apparecchi ai suoi allenamenti: il corpo è il suo unico strumento. Esercitarsi nel parkour vuol dire ripetere e perfezionare i movimenti, migliorare le proprie capacità condizionali, flessibilità, coordinazione e aumentare l'efficienza neuromuscolare. L'importanza della propriocezione non può essere sottovalutata e può essere costantemente migliorata attraverso esercizi di equilibrio, sessioni di allenamento con scarsa visibilità (sia ambientale che simulata) ed esercizi di consapevolezza spaziale.

Un altro degli aspetti importanti del parkour è il rispetto:

Rispetto per se stessi, in quanto è sempre importante gestire i carichi di lavoro e moderare le aspettative nei nostri confronti per non essere troppo duri con noi stessi, consentendoci di vivere la pratica della disciplina in serenità;

Rispetto verso gli altri, compagni di allenamento, o semplici passanti che siano e quindi rispetto per le libertà altrui, in quanto la nostra pratica non deve trasformarsi in un problema per gli altri. Per questo un buon praticante è sempre disponibile ad accettare confronti con i curiosi spiegando cosa significa praticare parkour;

Rispetto per il luogo in cui ci troviamo, perché il mondo rappresenta la nostra casa, la nostra "palestra", rispettarlo significa investire in quel luogo, fare in modo che semplici muretti diventino stimolo per un'attività salutare e creativa.

TWIRLING

E' uno sport praticato sia dai maschi che dalle femmine, lo strumento principale che si utilizza è il bastone.

Questo deve essere lungo in base alla taglia della persona che lo utilizza e serve per mettere in mostra l'abilità di eseguire movimenti vicino al corpo, lanci e rullate.

E' una disciplina che si basa su esercizi eseguiti con base musicale, l'obiettivo è quello di effettuare delle difficoltà unendo i maneggi del bastone a movimenti di danza e ginnastica. Le competizioni possono essere sia individuali che di gruppo.

Questa disciplina favorisce il controllo motorio, l'equilibrio, la combinazione motoria, l'orientamento, la destrezza, la resistenza, la forza, la velocità e migliora la mobilità articolare.

Partecipazione

Percorso non competitivo: il codice di tesseramento da utilizzare è 22 C

Percorso competitivo: il codice di tesseramento da utilizzare è 43N

Attività non competitiva

Gli Atleti possono essere così suddivisi:

1. PROMOZIONALE: da 3 a 16 anni
2. AMATORIALE: da 17 anni in avanti

Per attività non agonistica/non competitiva si intende la creazione del supporto per l'attività ginnico sportiva di massa e la divulgazione del twirling. Con questa disciplina si intende offrire a tutti la possibilità di svolgere, a seconda dei casi: un'attività dimostrativa non competitiva, ludico-ricreativa nelle sue diverse espressioni ed

un'attività motoria di mantenimento fisico in funzione delle condizioni generali dell'individuo (prove di efficienza fisica. Gli incontri e le manifestazioni comprendono: Giocatwirling, Twirling Scuole in festa.

Attività Competitiva

L'attività competitiva si articola in gare individuali femminili e maschili e di squadra femminile e maschile e hanno in programma 1 e/o 2 gare regionali con graduatoria finale che dà l'accesso alla finali nazionali dei Campionati nazionali UISP di Twirling. Ogni gara, a qualunque livello, dovrà essere inserita nel calendario ufficiale dopo l'approvazione degli organi competenti.

Campionati Regionali ed Interregionali

Vengono disputati in più prove per ogni regione o raggruppamento interregionale. La classifica regionale viene redatta secondo uno schema prefissato di attribuzione di punti tenendo conto dei vari piazzamenti per essere ammessi alle finali nazionali; nelle specialità in cui si sono previste 1/2 prove gli atleti devono aver gareggiato in almeno una prova.

La prova con il miglior piazzamento determinerà la graduatoria per accedere alla fase finale dei Campionati Nazionali.

SPECIALITA' DEL TWIRLING

La disciplina del Twirling prevede diverse specialità:

Individuali

SOLO: esercizio su base musicale imposta, in cui l'atleta dimostra la sua massima abilità nelle 3 aree (lanci, rolls, materiale di contatto), collegando un movimento all'altro senza interruzioni;

DUE BASTONI / TRE BASTONI: Specialità individuale eseguita su base musicale imposta in cui l'atleta lavora in modo continuo e simultaneo con 2/3 bastoni;

ARTISTIC-TWIRL: esercizio simile al free-style ma su base musicale imposta;

FREE-STYLE: Esercizio su base musicale libera, in cui l'atleta esprime, con lo stile che gli è proprio e congeniale, il meglio della preparazione fisica specifica e della tecnica twirling acquisite.

a) Corpo libero: esercizio su base musicale imposta che si compone di otto movimenti di solo corpo che devono essere eseguiti in una sequenza predeterminata e miscelata ad altri movimenti di libera scelta

b) Esercizio Obbligatorio Internazionale: Si compone di quindici movimenti di Twirling suddivisi in "Lista A" e in "Lista B" di otto elementi ciascuna eseguiti con sottofondo musicale.

c) Lo Short Program: è collegamento tra la specialità completamente strutturata degli Esercizi Obbligatori e la specialità "libera" del Free Style.

Squadre

ARTISTIC-PAIR: esercizio di coppia su base musicale imposta.

DUO: Esercizio su base musicale libera, attraverso il lavoro di coppia, esaltano l'aspetto estetico dei movimenti di bastone e di corpo. Sono richiesti precisione e sincronismo, varietà e frequenza di scambi di attrezzo.

TEAM: Esercizio su base musicale libera, composto da un gruppo di atleti (da 5 a 9) che, attraverso il lavoro di squadra, esaltano l'aspetto estetico dei movimenti di bastone e di corpo, coordinati tra loro secondo un logico sviluppo coreografico delle forme, su base musicale libera.

GRUPPO TECNICO: Esercizio su base musicale libera composto da un gruppo di atleti (minimo 10 elementi). Le priorità della specialità sono: l'effetto generale e l'intrattenimento. Il gruppo si realizza attraverso l'uso di una efficace caratterizzazione, un'interessante messa in scena e interpretazione musicale il tutto intrecciato per creare un programma di valore che sappia intrattenere.

GRUPPO COREOGRAFICO: Il Gruppo coreografico realizza attraverso l'uso di una caratterizzazione efficace, un'interessante messa in scena, la creatività, i dettagli artistici e un forte senso di interpretazione musicale, il tutto intrecciato per creare una produzione di valore.

SETTORE ACROBATICA

L'acrobatica è un disciplina della UISP Ginnastiche nata nel 1990. Sviluppa e definisce le capacità motorie con l'utilizzo di esercizi a corpo libero individuali, a coppie e in gruppo. Nell'acrobatica a terra si utilizzano piramidi, verticali, acrobalance, capriole, salti ginnici e acrobatici; nell'acrobatica aerea si utilizzano attrezzi quali mini-trampolino, trapezio, tessuti, corda, cerchio, pertica, tumbling. Le strutture ed attrezzature utilizzate devono essere omologate/certificate e collaudate.

Partecipazione

Per il percorso non competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22C.

Per il percorso competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22D

PROGRAMMA GLITTER ACROBATICA

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrobatica in maniera graduale nei corsi base.

L'Acrobatica è una settore della ginnastica che prevede esercizi al Corpo Libero ed al Mini-Trampolino.

Il programma è aperto a tutti gli atleti tesserato UISP per l'anno in corso. Tesseramento 22B/ 22C.

Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età.

Il programma prevede **2 CATEGORIE** di **LIVELLO** in base alla preparazione ed al livello tecnico dell'atleta.

Il/La ginnasta deve presentare 2 SERIE ACROBATICHE, ciascuna composta da 5 elementi al Corpo Libero e 2 SALTI al Mini-Trampolino scelti tra quelli presenti, OBBLIGATORIAMENTE l'uno preso dal gruppo del LAVORO AVANTI e l'altro dal gruppo del LAVORO INDIETRO.

Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale ma è possibile usare un musica di sottofondo che non incida però sullo svolgimento delle due serie acrobatiche, in quanto spetta al giudice dare il via ad entrambe le serie.

Il/La ginnasta può ripetere il salto presentato al Mini-Trampolino se questo è NULLO.

Sono vietati monili di qualsiasi genere.

VALORE di PARTENZA dell'ESERCIZIO AL SUOLO:

Ogni serie o striscia vale p. 7,50 - Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto p. - 0,50

Valore di partenza esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00

VALORE di PARTENZA MINI-TRAMPOLINO:

Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI+Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = VP Votazione al Mini-Trampolino = VP – Penalità di esecuzione dei 2 salti.

Classifica per categorie di età individuale e di squadra. La classifica di squadra può essere under 8, allieve, junior, senior, mista per età.

La classifica finale viene divisa in 3 parti: glitter oro, glitter argento, glitter bronzo.

Per la classifica della Rassegna di squadra verranno presi in considerazione i migliori 3 punteggi su 4. (IL CL E' DATO DALLA SOMMA DELLE 2 STRISCE E IL TRAMPOLINO DALLA SOMMA DEL LAVORO AVANTI E QUELLO INDIETRO)

(La squadra deve essere formata da minimo 2 ad un max di 4 ginnaste).

Per la classifica della Rassegna individuale verranno presi in considerazione tutti e 2 i punteggi.

PARTECIPAZIONE ALLA RASSEGNA GLITTER ARCOBALENO ACROBATICA

Sono ammesse a partecipare alla Rassegna tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso 22 C- 22B, non sono ammesse ginnaste che abbiano preso parte ad attività codificata di qualsiasi tipo.

CATEGORIE

UNDER 8: da 4 a 8 anni non compiuti al momento della manifestazione.

ALLIEVE: da 8 anni, compiuti al momento della gara, a 11 anni.

JUNIOR: da anni 12 a 13 anni.

SENIOR: da anni 14 in avanti.

GLITTER ACROBATICA MINITRAMPOLINO

LAVORO AVANTI

PRIMO LIVELLO

Salto in alto a corpo teso (pennello)	VP	9,00
Salto in alto raccolto	VP	9,00
Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	VP	9,00
Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°	VP	9,50
Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°	VP	9,50
Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire	VP	9,50
Da fermi eseguire un pennello + pennello con ½ giro + pennello + + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone	Vp	10,50
Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)	VP	10,50

LAVORO AVANTI

SECONDO LIVELLO

Salto in alto a corpo teso (pennello)	VP	8,00
Salto in alto raccolto	VP	8,00
Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	VP	8,00
Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°	VP	8,50
Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°	VP	8,50
Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire	VP	8,50
Da fermi eseguire un pennello,+ pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone	VP	9,00
Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)	VP	9,00

LAVORO INDIETRO

PRIMO LIVELLO

SECONDO LIVELLO

Porsi sul trampolino, effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

Salto a corpo teso indietro (pennello)	VP	8,00
Pennello con ½ giro	VP	8,00
Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti	VP	8,50
Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	VP	8,50
Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire	VP	8,50
Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappatone	VP	9,00
Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo costale	VP	9,00
Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro	VP	9,00

STRISCA PRIMO LIVELLO

Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo scorrevole. **3 elementi** (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri **2 elementi** potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità. Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purché ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

Primo livello

1. capovolta avanti	2. capovolta indietro	3. capovolta saltata con piccola fase di volo	4. capovolta later. partenza/arrivo ginocchio	5. rotolino laterale partenza e arrivo supino
6. verticale sulla testa (2") gambe libere	7. staccata (2") anche con l'appoggio delle mani	8. ruota	9. candela (2")	10. salto artistico con 180°/360° gatto, pennello, sforbiciato, raccolto
11. ponte (2") da terra	12. mezzo giro in passe' 360°	13. squadra a gambe divaricate (posizione segnata)	14. verticale scambiata	15. capovolta indietro con arrivo a gambe tese (divaricate oppure unite)

Ogni serie
eseguita
composta
di 5 elemen
Gli elemen
differenti
considerati
più elementi

Secondo livello

1. capovolta avanti/indietro	2. rovesciata avanti/indietro/tic-tac	3. capovolta saltata con evidente fase di volo	4. sissone unito/sissone con arrivo in arabesque	5. rondata
6. verticale unita gambe libere	7. staccata (2") <u>senza</u> l'appoggio delle mani	8. ruota/ruota con una mano/ruota spinta/ruota saltata	9. candela (2") e salire in piedi senza l'appoggio delle mani	10. salto artistico: gatto, sforbiciato, pennello, raccolto, pennello 180°/360°/enjambe'
11. ponte (2") da terra o da in piedi	12. giro in passe' 360°	13. squadra a gambe divaricate o unite (posizione segnata)	14. verticale + capovolta	15. capovolta indietro a braccia tese

Ogni serie parte dap. 7,50 Ogni elemento non eseguito p. 0,50 Valore di partenza esercizio composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00

PROGRAMMA NAZIONALE ACROBATICA UISP

Il programma nazionale UISP GINNASTICHE settore ACROBATICA prevede:

1 - UN CAMPIONATO INDIVIDUALE FEMMINILE di Mini prima – Prima – Seconda – Terza – Quarta - Quinta Categoria a livello regionale, interregionale e nazionale con classifiche suddivise in base alle età delle ginnaste in: allieve, junior, senior e over per le Categorie MINIPRIMA e PRIMA; in junior, senior e over per le Categorie SECONDA,TERZA,QUARTA e QUINTA.

2 - UN CAMPIONATO INDIVIDUALE MASCHILE a livello regionale, interregionale e nazionale con Classifica junior e senior per le CATEGORIE MINIPRIMA, PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA e QUINTA.

3 - UN CAMPIONATO di SQUADRA di Mini prima – Prima – Seconda – Terza categoria a livello regionale, interregionale e nazionale con classifica per le categorie MINIPRIMA e PRIMA allieve, junior, senior e misto; per la SECONDA Categoria in junior, senior e misto.

N.B. E' possibile formare le squadre con atleti di società diverse. Le classifiche si suddividono nei livelli di età allieve, junior, senior e misto.

La classifica mista è determinata dai livelli di età differenti (allieve + junior/allieve+junior+senior/ junior + senior/allieve + senior) ma non dal sesso.

Composizione della squadra: ogni team (squadra) deve essere composto da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (anche misto per sesso). Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti (la somma dei 2 trampolini e delle 2 strisce danno i 4 punteggi utili per la classifica). Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni atleta deve eseguire. Da una gara all'altra i componenti della squadra possono cambiare gli attrezzi e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Non è possibile spostare gli atleti all'interno delle squadre da una gara all'altra (pena la squalifica nelle gare successive). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (4 punteggi in totale).

Durante l'anno sportivo un atleta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o di squadra).

Il Campionato per tutte le categorie individuali e di squadra si svolgerà a livello regionale, interregionale e nazionale.

Con l'ingresso dei nuovi programmi tecnici, i passaggi di categoria (relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali precedente) non sono obbligatori e i/le ginnasti/e di Quinta categoria possono retrocedere in Quarta categoria.

Gli atleti, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno sportivo, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria.

Ogni atleta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una Categoria superiore.

Durante il quadriennio l'atleta non può retrocedere di Categoria.

Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare l'atleta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritto.

Fanno eccezione a questa regola gli atleti che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per questi atleti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore (si può scendere di un solo grado).

In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.

N. B. 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 della ginnasta ed i dati anagrafici.

Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' FEMMINILE INDIVIDUALE E DI SQUADRA mini prima cat.- prima cat.																										
	Anni	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29 e successivi					
Categoria	ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR									OVER											
Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' FEMMINILE INDIVIDUALE E DI SQUADRA seconda cat.- terza cat.- quarta cat.- quinta cat.																										
	Anni	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 e successivi				
Categoria	JUNIOR			SENIOR									OVER														
Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' MASCHILE INDIVIDUALE																										
	Anni	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29 e successivi					
Categoria	JUNIOR						SENIOR																				
	LA TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' MASCHILE A SQUADRE è quella della tabella femminile.																										

Specifica relativa all'esecuzione di salti al trampolino non presenti nelle tabelle di riferimento: dalla seconda categoria in poi l'esecuzione di salti appartenenti a due categorie inferiori comporta l'applicazione della penalità di punti 2,00.

CATEGORIA MINIPRIMA

STRISCA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.

IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE

Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia. **Non sono ammesse serie indirette.**

<p><u>Prima serie: VD 5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50 <u>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste: 4 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 4 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p>	<p>2-EC 1 elemento a scelta (inserito come ultimo) tra: candela 2" verticale tre appoggi 2" orizzontale prona 2" posizione a I 2" arabesque 2"</p>	<p>3-EC un elemento acrobatico</p>	
<p><u>Seconda serie: VD 5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50 <u>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste: 4 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP</p>	<p>1-EC 4 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.,</p>	<p>2-EC GAF: Un elemento ginnico di grande ampiezza (135°) GAM: salto ginnico con 180° di rotazione</p>	<p>3-EC un elemento acrobatico</p>	
<p>MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro. Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D</p>	<p>difficoltà richieste: 1 Salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio del lavoro avanti e di quello indietro</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 4 dall'assemblè Capovolta saltata Salto divaricato/carpiano 135° Salto cosacco Pennello flesso 180°</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 5 Dall'assemblè Sissonne con arrivo sul tappetone. Enjambè spinta a 2 piedi con arrivo sul tappetone a piedi uniti Capovolta con tuffo Verticale con o senza repulsione, arrivo libero</p>	<p>lavoro indietro: valore p. 4 Partenza sul trampolino con fronte rivolta verso la panca: 1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato/carpiano(135°)+ 1 pennello con arrivo sul tappetone. 1 pennello + 1 pennello 1/2 giro arrivo sul trampolino + capovolta saltata</p>	<p>lavoro indietro: valore 5 Dall'assemblè Ruota con mani sul tappetone, arrivo libero Rondata con mani sul tappetone con o senza presalto Rondata arrivo sul trampolino + pennello o altro salto ginnico preso dal Mini CdP UISP (arrivo su tappetone) Rondata arrivo su trampolino+ pennello con 1/2 giro- arrivare sul tappetone.+ cap. saltata</p>

PRIMA CATEGORIA

STRISCA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.

IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE

Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia.

Non sono ammesse serie indirette.

Prima serie: VD 5,50 <u>Super EC p. 1,00</u> <u>EC p.0,50</u> <u>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione	2-EC 2 elementi acrobatici differenti	3-EC 1 elemento a scelta inserito come primo elemento ponte + rovesciamento inseriti come ultimo elemento): candela 2" verticale tre appoggi 2" orizzontale prona 2" posizione a I 2" arabesque 2"	
Seconda serie: VD 5,50 <u>Super EC p. 1,00</u> <u>EC p.0,50</u> <u>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.	2-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo (si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)	3-EC GAF:1 salto ginnico di grande ampiezza 135° GAM: salto ginnico con 360° di rotazione	
MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro. Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D	difficoltà richieste: 1 Salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio del lavoro avanti e di quello indietro	lavoro avanti: valore p. 4 Tutti I salti di valore 5 della mini prima categoria.	lavoro avanti: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della seconda cat. di valore p. 5) Dall' assemblè: salto cosacco con 180° di rotazione Salto carpiato divaricato con 180° di rotazione (apertura 135°) Flic avanti Salto avanti raggruppato Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap. saltata	lavoro indietro: valore p. 4 Tutti I salti di valore 5 della mini prima categoria.	Lavoro indietro: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della seconda cat. di valore p. 5). Con o senza presalto Rondata con arrivo sul trampolino + pennello con 180° eseguito sul trampolino + capovolta saltata Rondata con arrivo sul trampolino + pennello con 180° sul trampolino + salto ginnico codificato con spinta 2 piedi(no pennello) Rondata + flic Rondata + salto ind. raggr.

SECONDA CATEGORIA

STRISCA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m
IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE: Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia. Non sono ammesse serie indirette

<u>Prima serie: VD</u> <u>5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50 <u>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.	1-EC 6 elementi differenti di cui un elemento B, collegati direttamente tra di loro senza interruzione. Se l'elemento B non viene eseguito o riconosciuto ma il conteggio finale della serie è di 6 elementi, la giuria detrarrà dalla nota D solo il valore della B mancante p.0,20	2-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo (non si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)	3-EC 1 salto ginnico con rotazione di almeno 180°	<u>N.B. Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>
<u>Seconda serie: VD</u> <u>5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50 <u>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o4 +2)	2 - EC 1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u>	3-EC 2 elementi acrobatici in serie	<u>N.B. Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>
MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro. Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D	difficoltà richieste: 1 Salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio del lavoro avanti e di quello indietro	Salti avanti: valore p. 4 Tutti I salti di valore p. 5 della prima categoria.	Salti avanti: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della terza cat. di valore p. 5) Dall'assemblè Salto avanti carpiato Salto avanti raggruppato o carpiato con ½ avvitamento Salto avanti raggruppato o carpiato+ cap. saltata Salto avanti raggruppato o carpiato + flic avanti Rondata senza mani con o senza ½ avvitamento Flic avanti mani e piedi sul tappetone + salto avanti Con o senza presalto Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + flic avanti	Salti indietro: valore p. 4 Tutti I salti di valore 5 della prima categoria.	Salti indietro: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della terza cat. di valore p. 5). Con o senza presalto Rondata arrivo sul tramp. + pennello ½ giro arrivo sul trampolino + sissone o enjambè a 2 con arrivo sul tappetone Rondata con arrivo sul tramp.. + pennello con 180° arrivo sul trampolino + salto avanti raggruppato Rondata + flic tempo Rondata +flic + flic Rondata + salto indietro tesò Rondata + salto indietro carpiato Rondata + salto indietro raccolto con mezzo avv.

TERZA CATEGORIA

<p>STRISCA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE</p> <p>Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia. <u>Non sono ammesse serie indirette, se non specificato</u></p>					
<u>Prima serie: VD</u> <u>5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione. <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B GINNICO	3-EC 1 serie mista (MIN 2 elem)	
<u>Seconda serie: VD</u> <u>5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o4 +2) <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u>	3-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo (non si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)	
MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro. Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D	difficoltà richieste: 1 Salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio del lavoro avanti e di quello indietro	lavoro avanti: valore p. 4 Tutti I salti di valore p. 5 della seconda categoria.	lavoro avanti: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5) Con o senza presalto Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raggruppato Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso Dall'assemblè Salto avanti teso con ½ avvitamento Salto av. Raggruppato o carpiato con 1 avv. Salto avanti teso + kippe di testa Salto avanti teso Salto avanti teso+flic avanti	lavoro indietro: valore p. 4 Tutti I salti di valore p.5 della seconda categoria.	lavoro indietro: valore p.5 (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5). Con o senza presalto Rondata+salto indietro teso+flic Rondata + 1/2 giro e salto av.raggr. o carpiato (twist) Rondata+ salto indietro teso Rondata+ salto indietro teso con 1 avv. Rondata+flic tempo con ½ avv.Rond+ salto indietro teso con 1/2 avv.

QUARTA CATEGORIA

STRISCIA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.

IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE

Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia.

<u>Prima serie: VD 5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3 e 4</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o4 +2) <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u>	3-EC 1 serie acrobatica minimo 2 elementi	4 – EC 1 <u>serie</u> acrobatica di 2 elementi con fase di volo di cui 1 senza appoggio delle mani spinta a 1 o 2 piedi anche laterali
<u>Seconda serie: VD 5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE Le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o4 +2) <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A</u>	2-EC1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u>	3-EC 1 elemento con rovesciamento o ribaltamento avanti o indietro	
MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro. Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D	difficoltà richieste: 1 Salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO	lavoro avanti: valore p.4 Tutti I salti di valore p. 5 della terza categoria.	lavoro avanti: valore p.5 Dall'assemblè: salto avanti tesò con 1/2 avv. Salto avanti tesò con 1 avv.to Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento e ½ Salto avanti tesò con 1 avvitamento e ½ Salto avanti tesò con 2 avvitamenti Con o senza presalto Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto giro avanti tesò con 1 avv.	lavoro indietro: valore p.4 Tutti I salti di valore p. 5 della terza categoria. Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento e ½ Salto avanti tesò con 1 avvitamento e ½ Salto avanti tesò con 2 avvitamenti Con o senza presalto Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto giro avanti tesò con 1 avv.	lavoro indietro: valore p.5 Con o senza presalto: rondata + twist raccolto/carpiato con avvitamento 360° rondata+salto indietro tesò con 1/2 avv.to Rondata+ salto indietro tesò con 1 avv. rondata + salto indietro raggruppato/carpiato/tesò con 1 avvitamento e ½ rondata + twist raccolto / carpiato con avvitamento 540°

STRISCIA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.

IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE TRE SERIE

Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia. Non sono ammesse serie indirette quando non richieste.

SOLO PER QUESTA CATEGORIA L'INVERSIONE DELL'ESEGUZIONE DELLE SERIE (es. la prima con la seconda) COMPORTA LA PERDITA DELLA SUPER E.C. 1,00 PUNTO

<u>Prima serie</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente senza interruzioni <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u>	3-EC GAF: 1 salto ginnico di grande ampiezza a $\pm 180^\circ$ GAM: salto ginnico 360° di rotazione	
<u>Seconda serie</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u>	3-EC 1 salto acrobatico INDIETRO senza appoggio delle mani (Si possono usare anche elementi spinta ad un piede)	
<u>Terza serie</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u>	3-EC 1 salto acrobatico AVANTI senza appoggio delle mani (Si possono usare anche elementi spinta ad un piede anche laterali)	
MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro. Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro avanti parte da p. 5,50 (NOTA D) Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro indietro parte da p. 5,50 (NOTA D)	difficoltà richieste: 2 Salti del gruppo lavoro avanti differenti. Somma dei 2 salti 2 salti del gruppo lavoro indietro differenti. Somma dei 2 salti. <u>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELPUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO SE L'ATLETA ESEGUE 2 SALTI UGUALI AVRA' UNA PENALITA DI 3 PUNTI DAL PUNTEGGIO FINALE</u>	lavoro avanti: valore p.5,50 Con o senza presalto Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raggruppato Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso Dall'assemblè Salto avanti teso con ½ avv. Salto av. Raggruppato o carpiato con 1 avv. Salto avanti teso + kippe di testa Salto avanti teso Salto avanti teso+ flic avanti	lavoro avanti: valore p.5,50 Dall'assemblè: Salto avanti teso con 1 avv. Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento e ½ Salto av. teso con 1 avv. e ½ Salto avanti teso con 2 avv. Doppio salto av. raccolto(solo GAM) Con o senza presalto Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto giro avanti teso con 1 avv.	lavoro indietro: valore p.5,50 Con o senza presalto Salto avanti teso con 1 avv. Rondata+salto indietro teso+flic Rondata + 1/2 giro e salto av. Raggr. o carpiato (twist) Rondata+ salto indietro teso Rondata+ salto indietro teso con 1 avv. Rondata+flic tempo con ½ avv. Rond+ salto indietro teso con 1/2 avv.	lavoro indietro: valore p. 5,50 Con o senza presalto: rondata + twist raccolto/carpiato con avvitamento 360° Rondata+ salto indietro teso con 1 avv. rondata + salto indietro raggruppato/carpiato/teso con 1 avvitamento e ½ rondata + twist raccolto / carpiato con avvitamento 540° Rondata + doppio salto raccolto (solo GAM)

ACROGYM

L'acrogym è una disciplina che nasce dalla ginnastica artistica. La sua caratteristica è quella di far lavorare insieme più atleti utilizzando come attrezzo il proprio corpo. Si basa su figure acrobatiche eseguite a coppie, in tre o più persone.

E un'attività finalizzata alla realizzazione di progressioni collettive con elementi individuali al corpo libero.

Interessa per la maggior parte l'equilibrio, la postura e la mobilità articolare.

Partecipazione

Per il percorso non competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22C.

Per il percorso competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22D (l'attrezzatura di gara deve essere omologata).

Norme Generali

Questo codice comprende:

La valutazione obiettiva e uniforme delle prove di ACROGYM a livello nazionale.

Il miglioramento delle conoscenze e delle competenze dei giudici.

L'aiuto ai competitori e agli allenatori per la composizione degli esercizi di competizione.

Dovrà essere strettamente rispettato dai giudici. In caso contrario i giudici potranno essere sollevati dal loro incarico.

Caratteristiche delle prove di competizione

Internazionale

- Duo femminile
- Duo maschile
- Duo misto
- Trio femminile
- Quartetto maschile
- - il porteur deve essere un maschio e la voltigeuse una femmina
- - è esclusivamente femminile
- - è esclusivamente maschile

Nazionale

- Duo Femminile
- Duo maschile
- Duo Misto
- Trio Femminile
- Quartetto
- Quintetto
- - il porteur deve essere maschio e la voltigeuse una femmina
- - è esclusivamente femminile
- - maschile, femminile o misto
- - maschile, femminile o misto (sospeso)

Simbologia internazionale

DUO FEMMINILE =



DUO MISTO =



MASCHILE =



TRIO



QUARTETTO

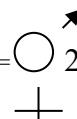


Simbologia nazionale

DUO FEMMINILE =



DUO MISTO =



DUO MASCHILE =



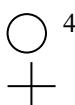
TRIO



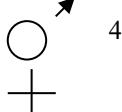
QUARTETTO MASCHILE =



QUARTETTO FEMMINILE =



QUARTETTO MISTO =



Differenza di taglia

Non è prevista nessuna penalità di taglia.

Competizioni a livello Nazionale

Sono ammessi alle competizioni gli atleti che hanno compiuto gli otto anni di età al momento della competizione, in possesso di tessera UISP dell'anno in corso e certificato medico della medicina sportiva. Nessun limite massimo di età.

Sono ammessi al Campionato Nazionale, tutti gli atleti (non la combinazione) che hanno partecipato almeno ad una competizione Regionale, nell'anno sportivo in corso, ad eccezione delle Regioni in cui esiste una sola Società. Attualmente non sono previsti limiti numerici di partecipazione.

Per l'età degli atleti alle gare internazionali attenersi alle regole del codice dei punteggi Internazionale.

Chi non è in possesso dei requisiti richiesti, sopra descritti, non è ammesso in gara.

Sono previsti solo Campionati a classifica "individuale" e nona squadre.

La composizione degli esercizi (dalla 1a alla 3a categoria), è libera, ma si dovranno rispettare le esigenze tecniche obbligatorie previste da questo stesso Codice. Per la composizione degli esercizi di tutte le categorie di Campionato, per quanto non espressamente disciplinato in questo stesso documento, si fa riferimento al C.I.P aggiornato (incluse tutte le newsletter). Non si applicheranno i vincoli di età in esso contenuti, fatto salvo il limite minimo degli 8 anni.

Durata degli esercizi

1° Cat, 2° Cat., 3° Cat., Campionati C, B, A, Elite': durata massima 2'30"
Quartetti; durata massima 3' 00"

MINI-PRIMA CATEGORIA E QUINTETTO MAX 2 minuti.

Nessun limite minimo di durata degli esercizi.

Il cronometro (relativo alla durata dell'esercizio) parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

E' prevista una penalità di PT. 0.10 per ogni secondo eccedente al tempo previsto, è prevista una tolleranza di 3" in più, senza alcuna penalità.

Regole Generali

Gli esercizi sono costituiti da elementi individuali ed elementi collettivi, che possono essere eseguiti nell'ordine che si preferisce, con una distribuzione preferibilmente alternata tra elementi singoli e collettivi. L'esercizio di mini-prima è un esercizio obbligatorio e gli elementi vanno eseguiti come descritto nel programma specifico.

STATICO = "BALANCE" = B

DINAMICO = "TEMPO" = T

COMBINATO = "COMBINE" = C

Attrezzatura: in mancanza del quadrato regolamentare (nelle fasi Regionali) sarà possibile utilizzare, senza alcuna penalità ESCLUSIVAMENTE per i Campionati, tappeti supplementari alti 10-15 cm. Gli stessi potranno essere utilizzati in tutti i salti doppi e in tutti gli avvitamenti di 360° o più eseguiti minimo da un 3/4. Verranno posizionati prima della presentazione della combinazione e non potranno essere rimossi fino al termine dell'esercizio. 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.

Campo gara: per la Mini-Prima Categoria duo e trio (no quintetto) il campo gara obbligatorio è di 6 x 12 metri. Le atlete dovranno utilizzare metà del tavolato, esattamente la parte più vicina al tavolo di giuria. La 1° Categoria Duo e Trio potrà scegliere se utilizzare l'intero quadrato di gara o il campo ridotto 6x12. Per i quartetti verrà utilizzato l'intero tavolato.

Il riscaldamento in campo gara deve essere guidato: le ginnaste dovranno eseguire prima tutti gli elementi collettivi e infine elementi individuali e diagonali.

Tutte le salite, le discese degli elementi collettivi sono libere, se non specificato.

Tutte le prese ed impugnature, sono libere e non penalizzabili (se non particolarmente agevolanti), se non specificato.

Tutti gli angoli negli elementi individuali o collettivi, sono liberi, se non specificato.

L'atteggiamento del corpo durante i salti è libero, se non specificato.

Nel Trio la Base e la Mezzana possono cambiare ruolo solo una volta durante l'esercizio ma la top non può mai cambiare ruolo. Nei Quartetti la Top può cambiare ruolo solo una volta durante l'esercizio. Nel Duo le ginnaste non possono mai invertire il proprio ruolo. Si precisa che la Top di una combinazione può fare la base o la mezzana di un'altra combinazione della stessa categoria.

La mezzana (da codice Internazionale denominata comunque top), per il conteggio delle posizioni mantenute 3" sarà calcolata come una top (voltigeuse).

Quartetto misto: nel caso di quartetto con 3 femmine e 1 maschio quest'ultimo potrà essere il top della combinazione.

Elementi collettivi o serie acrobatiche identiche sono valutati una sola volta entro lo stesso esercizio.

In Tutti gli appoggi rovesciati (verticale), se non specificato, la posizione delle gambe è libera.

In tutte le squadre, se non specificato, la posizione delle gambe è libera.

La ripresa all'arrivo dalle posizioni è obbligatoria nelle combinazioni femminili e miste, mentre per i maschi è consentita la ripresa all'arrivo ma non è obbligatoria (salvo quanto espressamente previsto dal CIP o laddove impossibile nelle posizioni del Mini-Codice).

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.

Coppia maschile: è vietato l'arrivo inforcato da elementi dinamici.

Nessun esercizio potrà iniziare o terminare in una posizione di valore dichiarata in scheda gara.

I competitori possono continuare il loro esercizio dopo una caduta, anche nel quartetto.

Le posizioni statiche collettive, vengono cronometrate dal momento in cui viene raggiunta la posizione da tutti i componenti.

Le penalità per mancata tenuta delle posizioni statiche (individuali e collettive) verranno così calcolate: se la posizione non è raggiunta: il cronometro non parte, elemento nullo con conseguente perdita del valore dell'elemento stesso, perdita esigenza specifica.

se la posizione è mantenuta almeno 2"50 centesimi nessuna penalità (tolleranza 50 centesimi).

se la posizione non è mantenuta per il tempo minimo previsto 2"50 centesimi verrà applicata la penalità di tempo per ogni secondo mancante.

Si ricorda che i tempi di tenuta delle posizioni statiche sono:

Limitazioni

2" per elementi individuali 3" per elementi collettivi del duo

3" per elementi collettivi del trio 3" per elementi collettivi del quartetto

Con l'entrata in vigore del presente programma la stessa formazione potrà retrocedere al massimo di una categoria.

La formazione (duo o trio) di tutte le categorie (1°, 2°, 3° mini-prima, Q8, Q9, Q10 e quintetto) che conquisterà il titolo tricolore dovrà obbligatoriamente passare alla categoria superiore (stessa formazione).

Nei Campionati A, B e C per la formazione che conquisterà il titolo tricolore è consigliato il passaggio di categoria, stessa formazione.

Le atlete che gareggiano in Mini-prima e 1° categoria possono svolgere solo il Q8.

Le atlete di 2° e 3° Categoria possono svolgere solo Q9.

Le atlete di che gareggiano nei Campionati C possono svolgere solo Q10.

Le atlete che partecipano ai Campionati A e Elite' possono svolgere solo il Quartetto Elite'.

Le atlete che gareggiano nei Campionati C possono svolgere solo Q10.

Le atlete che gareggiano nei Campionati B possono svolgere Q10 o Quartetto Elite'.

In un quartetto, indipendente dal ruolo, al max2 ginnaste possono essere selezionate tra coloro che hanno gareggiato in una o più categorie inferiori rispetto a quelle previste dalle suddette limitazioni, ad eccezione delle ginnaste della Mini-Prima Categoria.

(ad es. un quartetto livello 10 può essere formato da 2 ginnaste di C e B, 1 ginnasta "fuori-quota di 2° categoria e 1 ginnasta "fuori quota" di 1° categoria).

- A partire dalla stagione 2013 (farà fede la classifica del Campionato Nazionale o Regionale) in 1° e 2° Categoria la stessa atleta non potrà rimanere più di 2 anni consecutivi nella stessa Categoria, indipendentemente dalla combinazione. La stessa atleta non potrà rimanere più di due anni in mini-prima indipendentemente dalla combinazione e dal ruolo. **La violazione di questa regola comporterà l'iscrizione d'ufficio alla categoria superiore corretta.**
- Top: la ginnasta che svolge una qualsiasi categoria del programma (Categorie o Campionati) quando prenderà il ruolo di base, potrà incominciare il suo percorso a partire dalla prima categoria in poi (no mini-prima).
- Top: la top di prima categoria anche cambiando ruolo non potrà retrocedere nella categoria mini-prima.
- La mezzana di un trio di qualsiasi categoria (Categorie o Campionati) che diventa Base in una coppia potrà ricominciare il suo percorso a partire dalla prima categoria; se diventa Base di un Trio potrà scendere al massimo di 2 categorie (escluso mini-prima).
- Per la 3° categoria e Campionati (che non hanno vincolo di permanenza 2 anni nella stessa categoria) l'atleta può retrocedere di 1 categoria, rispetto alla stagione precedente, cambiando combinazione.
- La stessa combinazione (X + Y + Z) potrà retrocedere di una categoria, se tutti gli atleti cessano l'attività/competizione per un anno (non potranno gareggiare in mini-prima).
- L'atleta che cessa l'attività per uno o più anni, potrà retrocedere di due categorie (per Campionati A B C Elite) e una categoria per 2° e 3°.
- Per infortuni di particolare gravità, dietro presentazione della documentazione medica, l'atleta potrà gareggiare nella categoria indicata dal DTN.
- Non è possibile avanzare o retrocedere di categoria durante l'anno sportivo.
Es. Campionato regionale 2a cat. – campionato Nazionale 1a cat. = NO

Passaggio dalla FGI alla UISP

In campo nazionale ogni atleta può gareggiare al massimo in due combinazioni della stessa categoria (es duo/duo oppure duo/trio oppure trio/trio).

(Duo 1a cat. / duo 2a cat. = NO - duo 1a cat. / duo 1a cat. = SI)

Il Quartetto e Quintetto sono una categoria a parte con classifica unica (femminile–maschile–misto), svincolata dalle limitazioni di cui sopra.

Ogni atleta può presentare al massimo 2 Quartetti della stessa categoria.

Quartetti: le atlete appartenenti alla stessa Società, che intendono presentare due formazioni (stessa categoria) dovranno cambiare (FISICAMENTE, NON DI RUOLO) almeno un Porteur e la Voltigeuse.

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

FGI Senior	→	UISP Campionato Elite'
FGI Junior	→	UISP Campionato Elite'
FGI Age Group 11-18	→	UISP a partire dal Campionato A
FGI L5 Silver/Open	→	UISP a partire dal Campionato A
FGI L4 Open	→	UISP a partire dal Campionato B
FGI Age Group 10-16	→	UISP a partire dal Campionato C
FGI L4 Silver	→	UISP a partire dal Campionato C
FGI L3 Silver/Open	→	UISP a partire dalla 3° Categoria
FGI L2 Silver/Open	→	UISP a partire dalla 1° Categoria
FGI L1 Silver	→	UISP libera

Nel caso l'atleta partecipi al campionato UISP con una formazione diversa rispetto alla FGI potrà scendere di una categoria rispetto a quanto sopra elencato (no mini-prima).

Si applicano altresì tutte le altre limitazioni UISP (es. cambio di ruolo)

N. B. Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.

N. B. 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 della ginnasta ed i dati anagrafici.

La violazione di queste norme di accesso comporterà la squalifica della combinazione al Nazionale UISP.

Le combinazioni (stessa formazione) che nell'anno sportivo in corso hanno disputato il campionato L3 Silver/Open e L2 Silver/Open classificandosi nelle prime 3 posizioni (almeno in una fase) disputeranno il Campionato Acrogym Nazionale, nel rispetto delle rispettive categorie di accesso, con Classifica separata Etoile.

N.B duo e trio si considerano combinazioni diverse. (no quartetto)

La classifica sarà separata solo nel caso che le combinazioni FGI "etoile" iscritte siano in numero uguale o superiore a 3.

N. B. Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i suoi dati anagrafici

Scheda Gara

- Per il Campionati Elite', A, B e C e 3° Categoria, la mancata consegna della scheda di gara, alla Commissione di controllo, entro 15giorni precedenti al Campionato Nazionale/Regionale via e-mail (eccezionalmente via fax), comporterà la squalifica dal campo di gara.
- I giudici che saranno convocati a giudicare la difficoltà, visioneranno le carte gara ricevute, relative al proprio turno di lavoro. Gli eventuali errori saranno penalizzati direttamente in campo gara, durante la competizione. Nessuna correzione verrà precedentemente comunicata alle Società. In fase regionale si potrà eventualmente concordare, almeno a una fase, la correzione delle schede con comunicazione ai tecnici degli errori riscontrati.
- Si precisa che la responsabilità della compilazione scheda gara è sempre dell'istruttore, anche dopo il controllo.
- Sarà possibile presentare in campo gara solo "piccole modifiche" alla scheda inviata in precedenza, consegnandone una nuova che riporti esclusivamente le modifiche apportate.
- Per "piccole modifiche" si intendono variazioni nell' atteggiamento del corpo, tenuta delle posizioni, cambio di un elemento individuale o di gruppo, cambio di un arrivo o partenza, ecc. senza stravolgere (cambiando, sostituendo o aggiungendo) la scheda presentata al controllo prima di una competizione. Non saranno accettate le "modifiche delle modifiche".
- Le categorie mini-prima, 1° 2° e Quartetti dovranno presentare la scheda gara all'inizio del proprio turno di lavoro.
- Per la 3° categoria e tutti i Campionati, i Tecnici di ogni Società, dovranno portare in campo gara la scheda di riserva per ogni combinazione iscritta.

Compilazione e contenuto Scheda gara

Categorie Mini-Prima, Prima, seconda e quartetti.

Denominazione della Società

Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.

Tipo di gara, data e luogo.

Formazione (duo, trio, quartetto)

Categoria (specificare Jun/Sen)

Numero di gara della combinazione

Durata della musica

Evidenziare le caselle scelte e numerare le stesse in ordine cronologico di esecuzione (no Mini-prima)

Indicazione dell'eventuale elemento "free".

Valore di partenza

Terza categoria, Campionati Elite, A, B, e C

Denominazione della Società

Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.

Tipo di gara, data e luogo.

Formazione (duo, trio,)

Categoria

Numero di gara della combinazione

Durata della musica

Disegno elementi individuali in ordine cronologico di esecuzione e indicazione dell'indirizzo sul codice (o mini-codice per la 3^o categoria): pag. numero identificativo, valore.

*Disegno elementi collettivi nell'ordine esatto di esecuzione, specificando per i salti l'atteggiamento del corpo (raggruppato, carpiato o tesio), direzione di lavoro front o back e le rotazioni (twist) e indicazione dell'indirizzo (pagina, numero identificativo, valore)

Durata delle tenute statiche.

Valore di partenza (collettivi, individuali, difficoltà)

L'errata compilazione della scheda gara comporterà l'apposita penalità.

Iscrizioni

Potranno partecipare ai Campionati UISP gli atleti dei Campionati Elitè, A, B e C. Nel caso le predette atlete non fossero disponibili (per infortunio, impegni scolastici ecc.), solo per il Campionato C potranno partecipare altri atleti previa selezione della Responsabile Tecnica Nazionale.

N.B.: ogni atleta iscritta (anche se assente) dovrà versare la quota stabilita dal nazionale per ogni esercizio che esegue.

L'Iscrizione ai Campionati Nazionali dovrà essere eseguita online, seguendo le procedure indicate sul sito della UISP SdA Ginnastiche, entro e non oltre 15 gg prima della data della competizione o nei termini stabiliti, fornendo tutti i dati richiesti dalla procedura.

OGNI SOCIETA', DOVRA' VERIFICARE L'AVVENUTA ISCRIZIONE.

Rinunce e cambi

E' possibile, solo in caso di infortunio o malattia (comprovato da certificato medico), cambiare un componente della combinazione anche il giorno stesso della gara, purché siano rispettate tutte le altre condizioni:

- che la stessa combinazione non abbia nell'anno precedente conquistato il titolo nazionale (fatta eccezione per i Camp. Elitè, A, B e C).

che l'atleta/e che sostituisce non esegua più di due esercizi (fatta eccezione per i Campionati Elitè A, B)

- che l'atleta/e mantenga la stessa categoria.
- Che vengano rispettate tutte le limitazioni previste dal programma.
- Che l'atleta che supplisce sia già iscritta alla competizione.

NB: Si puntualizza che, visto il complesso lavoro organizzativo, l'ordine di gara non subirà variazioni, per cui potrà succedere che una ginnasta esegua 2 esercizi di seguito.

Classifica

Per la mini-prima, 1°, 2°, 3a categoria e Campionato C vince il gruppo che ha ottenuto il miglior punteggio.

Per i Campionati Elitè, A e B è prevista una classifica unica con la somma dei punteggi dell'esercizi eseguiti.

In caso di pari merito, vincerà la formazione con il porteur più vecchio.

Nel caso di categorie con meno di 2 combinazioni partecipanti, per ottenere il titolo, le atlete dovranno comunque eseguire l'esercizio/i di gara.

La Mini-prima DUO E TRIO e 1° e 2° categoria DUO sono suddivise in Juniores e Seniores.

A stabilire la categoria di appartenenza sarà la data di nascita dell'atleta più anziano:

- Junior 8-12 anni (nel millesimo)
- Senior 13 anni in poi (nel millesimo)

La categoria QUARTETTI (livello 8 - 9-10-Elitè) si suddivide in Juniores e Seniores.

A stabilire la categoria di appartenenza sarà la data di nascita dell'atleta più anziano.

Quartetto livello8 e livello 9:

- Juniores 8 – 13 anni (nel millesimo)
- Seniores 14 anni in poi (nel millesimo)

Quartetto livello10 e Elitè:

- Juniores 8-17 anni (nel millesimo)
- Seniores dai 18 anni in poi (nel millesimo)

Ogni categoria di Quartetto avrà una Classifica separata liv.8, liv.9 e liv.10,Elitè quintetto.

La classifica verrà suddivisa (sia a livello Regionale che Nazionale) in presenza di un minimo di 10 combinazioni iscritte, purché ogni classifica presenti almeno 4 combinazioni in gara.

(es. 10 combinazioni Q8 iscritte 5 JUN + 5 SEN = classifica separata. 7 JUN + 3 SEN= classifica unica)

Nel millesimo = compiuti o da compiersi nell'anno solare di svolgimento della competizione (dal 1 gennaio dell'anno in corso si calcolano tutti come compiuti).

N.B. per poter gareggiare gli 8 anni dovranno essere effettivamente compiuti.

Musiche

Ogni combinazione DEVE avere il proprio CD contenente solo la musica per l'esercizio di gara indicando:

- Società di appartenenza (se gara internazionale, la nazionalità)
- Categoria
- Durata musica
 - Cognome e nome atlete
 - Se la stessa base musicale è utilizzata da più combinazioni della stessa categoria, riportare;
 - Durata musica
 - Società
 - Categoria

Masterizzare un nuovo CD se si utilizza la stessa musica per combinazioni di categorie diverse.

Se il CD contiene più tracce si applicherà l'apposita penalità.

Non è possibile, per alcuno, fermare o sfumare la musica durante la competizione.

La base musicale (strumentale non cantata), può contenere suoni onomatopeici ma non frasi complete; sono consentiti cenni vocali es: fischi, urla, cori ecc., la voce come strumento è consentita.

Nei Campionati B, A ed Elite' è possibile utilizzare, solamente per uno degli esercizi (statico, dinamico o combinato), una musica contenente parole.

Gli atleti devono continuare il loro esercizio nel caso si verificasse una 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. E' consentito alla combinazione scegliere di ripetere l'esercizio dopo una combinazione, per recuperare la concentrazione.

La stessa società sportiva non potrà usare più di 3 volte la stessa musica, all'interno della stessa categoria. (junior-senior, duo-trio-Quartetto sono categorie diverse)

Per evitare rallentamenti allo svolgimento della gara, gli Istruttori dovranno controllare le musiche prima dell'inizio della competizione.

Il CD andrà consegnato all'addetto alla musica secondo quanto previsto dall'Organizzazione.

E' necessario dotarsi di copia di riserva del CD.

In caso di malfunzionamento dell'impianto stereofonico saranno accettate CD contenenti più tracce musicali.

Abbigliamento

I body devono essere uguali, nei colori, nel disegno, nella fantasia, nel modello.

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

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

Accessori utilizzabili: maniche che terminano ad anello, manicotti.

Non sono concesse scollature eccessive, paillettes (si termoadesive) o pizzi, non è consentito utilizzare stoffa velata su parti intime (seno, addome, bacino)

- Abbigliamento: Nudità si applicherà la penalità prevista.
- In campo Nazionale non saranno penalizzati body teatrali, disegni di animali, fiori o scritte.
E' concesso l'utilizzo di swarovski (non appuntiti), la Società si assume ogni responsabilità.
MASCHI: body + pantaloni lunghi o corti, oppure tutina intera.
Potranno essere anche di tessuto differente dall'atleta femmina, purché stesso colore, disegno e fantasia complementari.
- In campo internazionale è obbligatorio lo scudetto della nazione di appartenenza.
- In campo regionale e nazionale NON è obbligatorio lo scudetto della società di appartenenza
- Si possono usare calzini (bianchi), anche uno solo, senza disegni o scritte.
- Si possono usare bendaggi e cavigliere, colore libero tinta unita.
- Eventuale biancheria intima deve essere del colore del body e non deve spuntare.
- I capelli devono essere in ordine e ben legati.
- E' vietato l'uso di ciondoli, orologi, orecchini anche a bottoncino e monili vari.
- Non sono concessi trucchi sul viso o corpo tipo tatuaggi o body painting e smalto.
- E' consentito l'uso di pantaloncini, coulotte (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, di tessuto fantasia colori uguali o complementari al body, che scenda sui fianchi (no effetto tutù)

Bonus

Questo programma prevede i bonus esclusivamente nella seconda categoria.

Valore di partenza

Mini-prima e quintetto: max 10 punti

1° categoria: max 10 punti

2° categoria: max 10 punti + bonus

3° categoria: max. 10 punti

Quartetti max. 10 punti

Nei campionati il valore di partenza sarà determinato dal valore degli elementi individuali e collettivi, tenendo conto delle apposite tabelle.

CATEGORIA MINI-PRIMA

La Mini Prima Categoria del settore Acrogym, ha lo scopo di far conoscere e divulgare la disciplina attraverso un esercizio obbligatorio negli elementi individuali e collettivi con coreografia libera. E' chiaro che il settore è aperto a tutte le Associazioni/Società che finora hanno e non hanno mai partecipato alla disciplina.

Il metodo di valutazione dell'esercizio è stato semplificato per poter dare la possibilità di utilizzare i giudici GAF e GAM sia a livello Regionale che Nazionale.

Le ginnaste che partecipano a questo circuito promozionale agonistico non devono aver partecipato ai Campionati regionali e nazionali Acrogym e non possono partecipare all'attività agonistica dalla Prima categoria in poi.

Le atlete che partecipano al Campionato di Acrosport in Federazione non possono concorrere nella Mini prima Cat.

Regolamento

- Esercizio obbligatorio Mini-Prima categoria Duo (Femminile., Maschile., Misto) e Trio (Femminile).
- P= Porteur / V= Voltigeuse
- Non è consentito cambiare ruolo (la voltigeuse è sempre la stessa ginnasta).
- Ogni Ginnasta potrà al massimo eseguire due esercizi cambiando combinazione.
- E' possibile eseguire due esercizi "Duo", due esercizi "Trio", oppure un Duo e un Trio.
- Nell'esercizio misto il porteur deve essere un maschio e la voltigeuse una femmina.
- Gli atleti dovranno avere anni 8 compiuti.
- Fronte di lavoro libero. Eseguire l'esercizio seguendo la griglia nell'ordine indicato, gli elementi individuali potranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione, esclusi gli elementi di equilibrio che dovranno obbligatoriamente essere eseguiti simultaneamente.
- Non è consentito invertire e/o modificare la successione delle posizioni e degli elementi singoli. La griglia è obbligatoria nell'ordine stabilito, fare inversione comporta una penalità di 5 punti.
- La coreografia per il collegamento degli elementi è libera, purché composta da passi di danza, non è concesso inserire nessun elemento addizionale. Pertanto sono vietati elementi aggiuntivi codificati comprese le salite e discese dagli elementi collettivi; penalità di 1 Punto.
- Elemento N.6 "flessibilità", le ginnaste potranno scegliere se eseguire lo stesso elemento oppure eseguire elementi differenti fra loro.
- Non è prevista nessuna penalità di taglia.
- Gli elementi individuali di equilibrio dovranno essere mantenuti due secondi, l'elemento di flessibilità fissata, tutti gli elementi collettivi statici tre secondi.

DUO-TRIO Suddivisione Categorie

Juniores 8 Anni compiuti – 12 anni

Senior 13 anni in poi

Classifica

DUO

- FEMMINILE
- MASCHILE

- MISTO

TRIO

- FEMMINILE

In caso di pari merito, vincerà la formazione con il porteur più vecchio.

La formazione (duo o trio) che conquisterà il titolo Nazionale dovrà obbligatoriamente passare alla categoria superiore (stessa formazione).

La stessa **atleta** non potrà rimanere più di 2 anni nella stessa Categoria, indipendentemente dalla combinazione (farà fede la classifica del Campionato Nazionale). La violazione di questa regola comporterà l'iscrizione d'ufficio alla categoria corretta.

Campo Gara

Le atlete dovranno utilizzare obbligatoriamente metà del tavolato, esattamente la parte più vicina al tavolo di giuria (6m x 12m):

La giuria dovrà essere sistemata sul lato lungo del quadrato.

Musica

Musica libera strumentale (non cantata) durata massima 2 minuti, nessun limite minimo di durata degli esercizi.

La stessa Società sportiva non potrà usare più di tre volte la stessa musica, all'interno della medesima categoria.

Per altre puntualizzazioni visionare sezione musiche Regolamento Generale.

Abbigliamento

La combinazione (Duo-Trio) dovrà avere lo stesso body.

La combinazione mista, il maschio può indossare maglietta e pantaloni (stesso colore del body della femmina).

Scudetto: non è obbligatorio lo scudetto societario sul body.

Per altre puntualizzazioni visionare sezione abbigliamento Regolamento Generale.

Scheda Gara

Utilizzare l'apposita scheda gara di mimi-prima categoria.

Compilazione e contenuto Scheda gara

- Denominazione della Società
- Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.
- Tipo di gara, data e luogo.
- Formazione (duo, trio)
- Categoria (specificare Jun/Sen)
- Numero di gara della combinazione
- Durata della musica
- Valore di partenza

Valore di Partenza

Il programma prevede l'esecuzione dei 10 elementi presenti nella griglia.

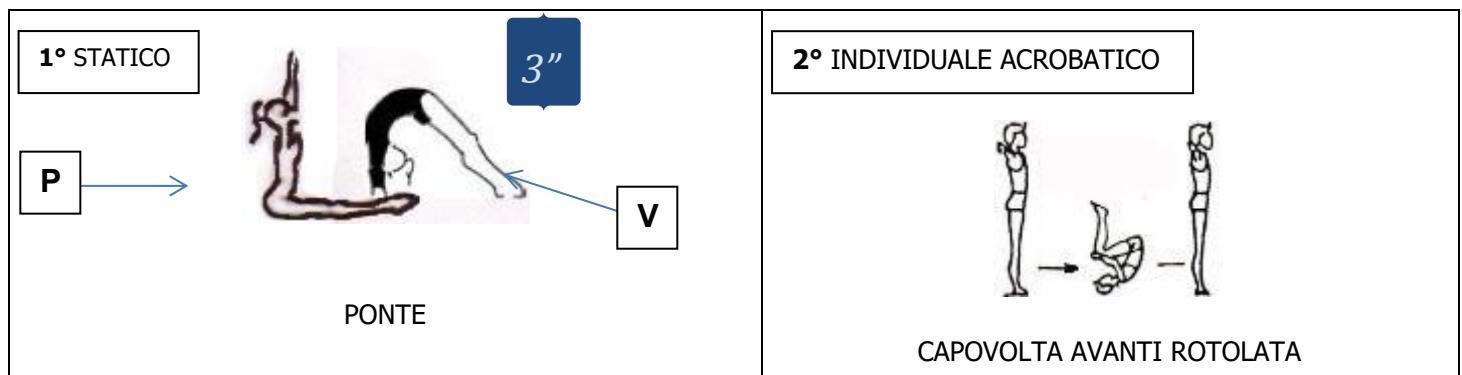
Ogni cella della griglia è un'esigenza specifica ed ha valore di 1.00 punto.

Ogni esigenza non eseguita o non riconosciuta viene penalizzata (1.00 punto)

Valore di partenza punti 10.

Per tutto quanto non espressamente previsto o derogato in questo Capitolo si fa riferimento alle regole di composizione, limitazioni, restrizioni e penalità del Regolamento Generale e Programma UISP.

DUO FEMM.-MASC. – MISTO - MINI-PRIMA CATEGORIA
Esercizio combinato BBLIGATORIO



SUDVISIONE ETA' Mini-prima DUO E TRIO

	ANNI	6	7	8	9	10	11	12	13	14	precedenti
	JUNIOR				SENIOR						

3° DINAMICO

RUOTA

4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO

CANDELA CON MANI

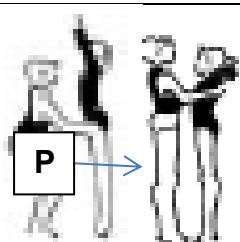
5° STATICO

CARPONI

6° INDIVIDUALE FLESSIBILITÀ'

2"

PONTE DA TERRA O STACCATA SENZA MANI O SCHIACCIATA



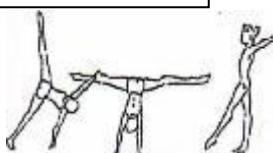
SALTO PENNELLO CON RIPRESA

7° DINAMICO

3"

8° STATICO

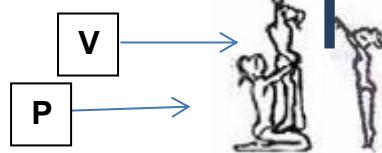
TAVOLINO

9° INDIVIDUALE ACROBATICO

RUOTA

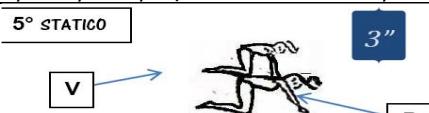
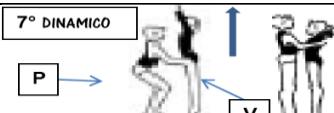
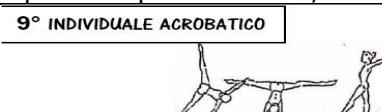
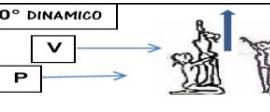
10° DINAMICO

3"

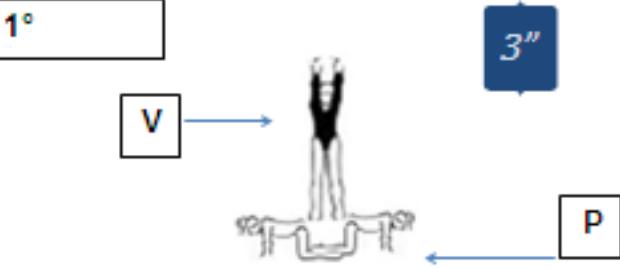
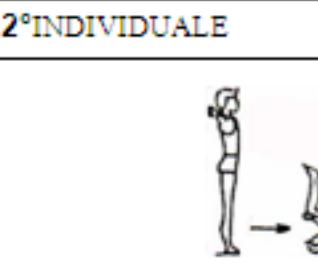
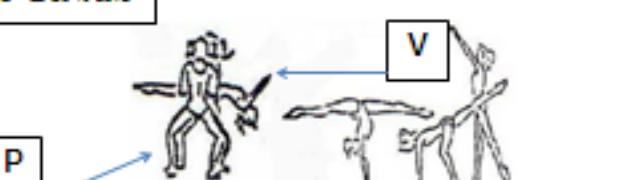
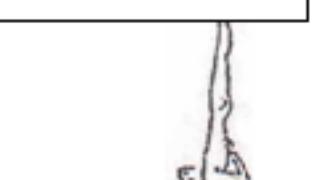
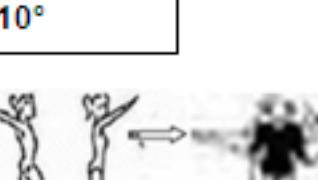


SALTO PENNELLO CON RIPRESA

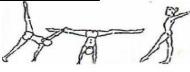
DUO MINI-PRIMA PENALITÀ

<p>1° STATICO</p>  <p>PONTE</p> <p>V Ponte: non sulle spalle 0,10-0,20 Braccia non tese 0,10-0,20-0,30 P busto non allineato – 0,10-0,20 Braccia non tese 0,10-0,20-0,30 Gambe anche leggermente aperte</p>	<p>2° INDIVIDUALE ACROBATICO</p>  <p>CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA</p> <p>Partenza in piedi semipiegare le gambe per eseguire la capovolta avanti con arrivo in piedi, gambe unite. Non rotolata 0,10-0,20 Non arrivare in piedi 0,30</p>
<p>3° DINAMICO</p>  <p>RUOTA</p> <p>V (pancia rivolta verso P) V Gambe non tese 0,10-0,20-0,30 Atteggiamento corpo (arcato o quadrato) 0,10-0,20-0,30/Fuori direzione 0,10-0,20</p>	<p>4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO</p>  <p>CANDELA CON MANI</p> <p>Allineamento corpo 0,10-0,20-0,30 Non tenuta 2" penalità di tempo</p>
<p>5° STATICO</p>  <p>CARPONI</p> <p>V e P devono avere le gambe in linea V gambe non unite 0,10 Busto non allineato 0,10-0,20 Braccia non tese 0,10-0,20</p>	<p>6° INDIVIDUALE FLESSIBILITÀ'</p>  <p>PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA</p> <p>Ponte: non sulle spalle 0,10-0,20-0,30 Staccata incompleta 0,10-0,20-0,30 A gambe divaricate chiusura busto:insufficiente 0,10-0,20-0,30</p>
<p>7° DINAMICO</p>  <p>SALTO PENNELLO CON RIPRESA</p> <p>V corpo non in tenuta 0,10-0,20 Elevazione insuff. 0,10-0,20 P non riprende all'arrivo V (elemento nullo) Riprendere parzialmente 0,50</p>	<p>8° STATICO</p>  <p>TAVOLINO</p> <p>P piedi anche leggermente aperti Braccia tese. Bacino non allineato 0,10-0,20 V presa libera Gambe non unite e tese 0,10-0,20-0,30</p>
<p>9° INDIVIDUALE ACROBATICO</p>  <p>RUOTA</p> <p>Gambe non tese 0,10-0,20-0,30 Atteggiamento corpo (arcato o quadrato) 0,10-0,20-0,30 Fuori direzione 0,10-0,20</p>	<p>10° DINAMICO</p>  <p>SALTO PENNELLO CON RIPRESA</p> <p>V (può piegare gambe per spingere) Corpo non in tenuta 0,10-0,20 Elevazione insuff. 0,10-0,20 P (sedere sui talloni) se sollevato 0,30 P non riprende all'arrivo V (elemento nullo) Riprendere parzialmente 0,50</p>

TRIO FEMMINILE MINI-PRIMA CATEGORIA Esercizio combinato OBBLIGATORIO

<p>1°</p>  <p>CARPONI-RITTI</p>	<p>2° INDIVIDUALE</p>  <p>CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA</p>
<p>3° DINAM</p>  <p>BINARIO-ROVESCIATA INDIETRO</p>	<p>4° INDIVIDUALE</p>  <p>CANDELA CON MANI</p>
<p>5°</p>  <p>PIRAMIDE A TERRA</p>	<p>6° INDIVIDUALE</p>  <p>PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA</p>
<p>7°</p>  <p>LANCIO PRONO DAL BINARIO</p>	<p>8°</p>  <p>TAVOLINO-ORIZZONTALE</p>
<p>9° INDIVIDUALE</p>  <p>RUOTA</p>	<p>10°</p>  <p>ARRIVO PRONO SUL BINARIO</p>

<p>1° STATICO</p> <p>CADUTA DI PIEDI V non in tenuta 0,10-0,20 Le basi devono essere allineate (schiena) 0,10-0,20 (se non lo sono) Basi braccia non tese 0,10-0,20</p> <p>3° DINAMICO</p> <p>BINARIO ROVESCIATA INDIETRO La posizione delle br. nel binario è: </p> <p>La V si sdrai in tenuta sul binario V se esegue rovesciata da sola 0,10-0,20 Braccia non tese all'appoggio 0,10-0,20,0,30 Gambe non tese 0,10-0,20,0,30</p>	<p>2° INDIVIDUALE ACROBATICO</p> <p>CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA Partenza in piedi semipiegare le gambe per eseguire la capovolta avanti con arrivo in piedi, gambe unite. Non rotolata 0,10-0,20 Non arrivare in piedi 0,30</p> <p>4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO</p> <p>CANDELA CON MANI Allineamento corpo 0,10-0,20-0,30 Non tenuta 2" penalità di tempo</p>
<p>5° STATICO</p> <p>PIRAMIDE A TERRA V Ginocchia, sulla parte bassa della schiena, piedi in linea. Le basi devono essere allineate e possono anche incrociare le braccia Braccia non tese 0,10-0,20</p>	<p>6° INDIVIDUALE FLESSIBILITÀ*</p> <p>PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA Ponte: non sulle spalle 0,10-0,20-0,30 Staccata incompleta 0,10-0,20-0,30 A gambe divaricate chiusura busto: insufficiente 0,10-0,20-0,30</p>
<p>7° DINAMICO</p> <p>LANCIO PRONO DAL BINARIO Lancio- altezza insuff. 0,10-0,20 V corpo non in tenuta 0,10-0,20</p>	<p>8° STATICO</p> <p>TAVOLINO-ORIZZONTALE P piedi anche leggermente aperti bracci tesi. Bacino non allineato 0,10-0,20 P sopra presa libera Gambe non unite e tese 0,10-0,20-0,30 V posizione orizzontale non in equilibrio 0,10-0,20 Se gamba elevata sotto orizzontale 0,50 Braccia non tese 0,10</p>

<p>9° INDIVIDUALE ACROBATICO</p>  <p>RUOTA Gambe non tese 0,10-0,20-0,30 Atteggiamento corpo (arcato o quadrato)</p> <p>0,10-0,20-0,30 Fuori direzione 0,10-0,20</p>	<p>10° DINAMICO</p>  <p>ARRIVO PRONO SUL BINARIO V spinta a piedi pari uniti – se insuff. 0,10-0,20 Corpo non in tenuta 0,10-0,20</p>
---	---

3 elementi collettivi statici tenuti 3'' (vietate le transizioni per 1°, 2°, 3° cat.). Si può utilizzare anche la stessa categoria delle piramidi (trio).

3 elementi collettivi dinamici (vietati i link per 1°, 2°, 3°cat.)

E' vietato collegare (unire) elementi collettivi tra di loro.

4 Individuali: (di cui almeno)

1 elemento di scioltezza o flessibilità

1 elemento di Equilibrio tenuto 2''

1 elemento acrobatico

N.B. i salti ginnici e le piroette non assolvono nessuna esigenza specifica ma sono elementi che possono essere usati come collegamento coreografico.

Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non necessariamente devono essere uguali (es. P = rovesciata avanti e V = rovesciata indietro).

Fanno eccezione gli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti solo simultaneamente.

Nell'ipotesi di una coppia mista o maschile il movimento tecnico (inteso elemento individuale obbligatorio ex: rovesciata avanti, rovesciata indietro, staccata), può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal C.I.P. eseguito solo dall'atleta maschio.

L'Esercizio per la 1°, 2° e 3° cat. è **COMBINATO** e con durata massima di **2'30"**.

Per la costruzione dell'esercizio in 1° e 2° categoria utilizzare le griglie.

Per la costruzione dell'esercizio in 3° categoria utilizzare il mini codice. L'elemento facoltativo FREE (statico o dinamico) può essere scelto esclusivamente dal Codice internazionale (max 1 Free in tutto l'esercizio, no Bonus)

TRIO

- Per la 1° cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia.
- Per la 2° cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia (è possibile ma non obbligatorio inserire elementi "free" scelti dal Mini Codice, valore 4 statico, valore 2 dinamico).
- Per la 3° cat. Statici valore massimo 6 p.ti (Base/i + Top) dal Mini Codice.
(min 6 punti dal Codice internazionale per elemento Free)
Dinamici valore massimo 3 p.ti dal Mini-Codice.
(min 2 punti dal Codice internazionale per elemento Free)

DUO

- Per la 1^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia.
- Per la 2^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia (è possibile ma non obbligatorio inserire elementi "free" scelti dal Mini-Codice, valore 3 statico, valore 3 dinamico).
- Per la 3^ cat. Statici valore massimo 4 p.ti (Base/i + Top) dal MiniCodice.
Dinamici valore massimo 4 p.ti dal Mini Codice.
(min2 punti dal Codice internazionale per elemento Free)
(min2 punti dal Codice internazionale per elemento Free)

Valore di Partenza

Nelle griglie di **1° categoria** ad ogni casella viene attribuito il valore di **1 punto** (escluse le caselle indicate con la freccia  che valgono **0,50**).

Valore Max 1° categoria punti 10 (scegliendo esclusivamente caselle da 1 punto)

Nelle griglie di **2° categoria** ad ogni casella viene attribuito il valore di **1 punto** (escluse le caselle indicate con la freccia  che valgono **0,50**).

E' possibile, ma non obbligatorio, inserire un elemento collettivo statico e un elemento collettivo dinamico nella casella denominata "free" delle griglie: tale elemento deve essere scelto esclusivamente dal mini codice tra gli elementi del valore indicato nelle esigenze specifiche (es: trio 2 categoria posso inserire nella casella free solo un elemento dinamico di valore 2)

Ogni elemento "free" darà un bonus di 0,20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus sarà attribuito per la casella free dell'elemento acrobatico.

Es:
2 statici da 1 punto + 1 statico "free" (1punto + 0,20 bonus)
2 dinamici da 1 punto + 1 dinamico "free" (1 punto + 0,20 bonus)
4 elementi individuali da 1 punto

Valore max di partenza: punti 10,40

Nella 3 categoria per ogni elemento collettivo del valore massimo previsto dalle esigenze specifiche verrà attribuito 1 punto (per elementi collettivi di valore inferiore al previsto verrà attribuito 0,50). Ogni elemento individuale 1 punto.

Valore massimo di partenza: punti 10 (scegliendo tutti elementi da 1 punto).

N.B. elemento Free del valore minimo previsto varrà comunque 1 punto (NO Bonus)

DUO 1° CATEGORIA (musica max 2'30")

Statico 3"								
Dinamico	1/4		1/4		0/4	0/4	0/4+180°	0/4+180°
Flessibilità								
Equilibrio 2"								
Acrobatico								

Esigenze

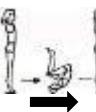
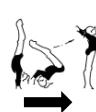
- Statico= scegliere 3 caselle
- Dinamico= scegliere 3 caselle
- Elementi= scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica= durata massima 2'30
- Ogni casella vale 1 punto (le caselle indicate dalla freccia --valgono 0,50)
- Valore di partenza= punti 10(utilizzando le caselle da 1 punto).

Carta gara

Dinamico: non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back, l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

TRIO 1° CATEGORIA (musica max 2'30")

Statico 3"									
Dinamico	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	→ 
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico									

Esigenze

- Statico= scegliere 3 caselle
- Dinamico= scegliere 3 caselle
- Elementi= scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica= durata massima 2'30"
- Ogni casella vale 1 punto (le caselle indicate dalla freccia -

Carta gara

Dinamico: non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back, l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

Statico 3"								
Dinamico	0/4 	0/4+180° 	0/4+360° 	0/4+180° 	0/4 	0/4+180° 	1/4+180° 	Free valore 3
Flessibilità								
Equilibrio 2"								
Acrobatico							Free	

DUO 2° Categoria (musica max 2'30")

Esigenze

- Statico= scegliere 3 caselle
 - Dinamico= scegliere 3 caselle
 - Elementi= scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
 - Musica= durata massima 2'30"
 - Ogni casella vale 1 punto (le caselle indicate dalla freccia -- valgono 0,50)
 - Free: è possibile, ma non obbligatorio, inserire nella casella "free" della riga statico e dinamico, un elemento collettivo di valore 3 scelto esclusivamente dal mini-codice. Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus per la casella free elemento acrobatico.
 - Valore di partenza= punti 10 (utilizzando le caselle da 1 punto).
- Nota massima di partenza 10,40.

Carta gara

Dinamico: non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back, l'atteggiamento del corpo, le rotazioni (twist).

La casella "free"; non dovrà essere disegnata ma indicata: pagina, colonna, riga, valore(es. pag.1 3D V 3). L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse(posizioni + elementi).

Statico 3"			or						Freevalore 4
Dinamico			0/4						Free valore 2
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico									Free

TRIO 2° Categoria (musica max 2'30")

Esigenze

- Statico= scegliere 3 caselle
- Dinamico= scegliere 3 caselle
- Elementi= scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica= durata massima 2'30"
- Ogni casella vale 1 punto (le caselle indicate dalla freccia -- valgono 0,50)
- Free: è possibile, ma non obbligatorio, inserire nella casella "free" della riga statico e dinamico, un elemento collettivo del valore segnato, scelto esclusivamente dal mini-codice. Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus per la casella free elemento acrobatico.
- Valore di partenza= punti 10 (utilizzando le caselle da 1 punto).
Nota massima di partenza 10,40.

Carta gara

Dinamico: non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back, l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

La casella "free"; non dovrà essere disegnata ma indicata: pagina, colonna, riga, valore(es. pag.1 3B V 4). L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

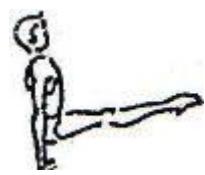
ELEMENTI INDIVIDUALI EQUILIBRI 3°CATEGORIA - Valore 1 Punto



2''



2''



2''

Rondine

Squadra
divaricata

Squadra unita



2''



2''



2''

Verticale sui gomiti

Verticale sulla testa

Planche
divaricato



2''



2''

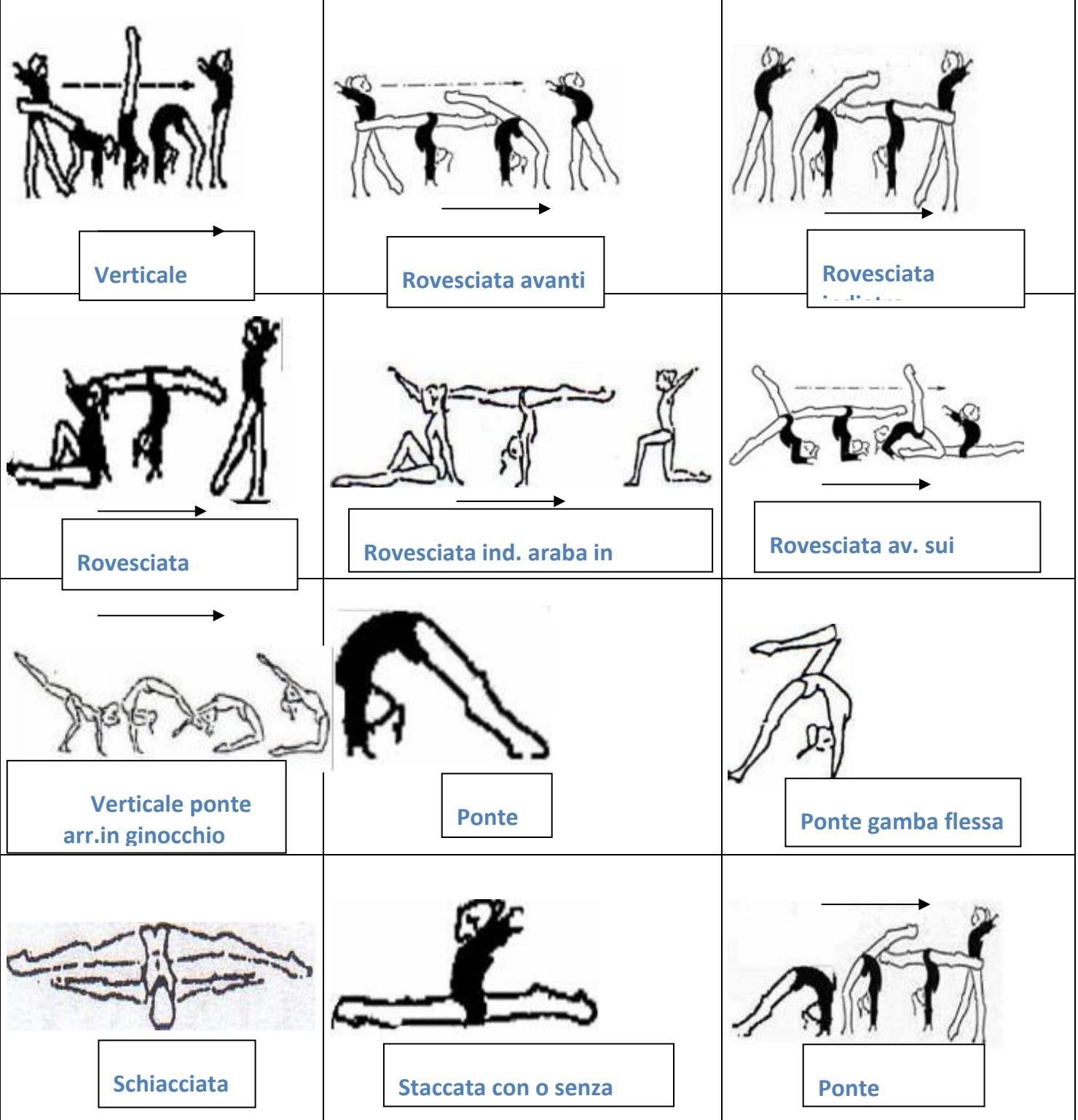
Verticale

Mano piede

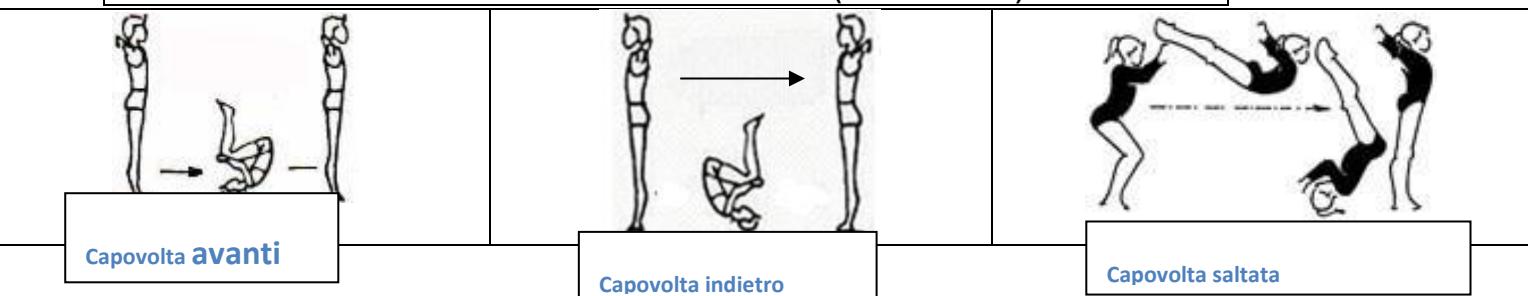
Orizzontale

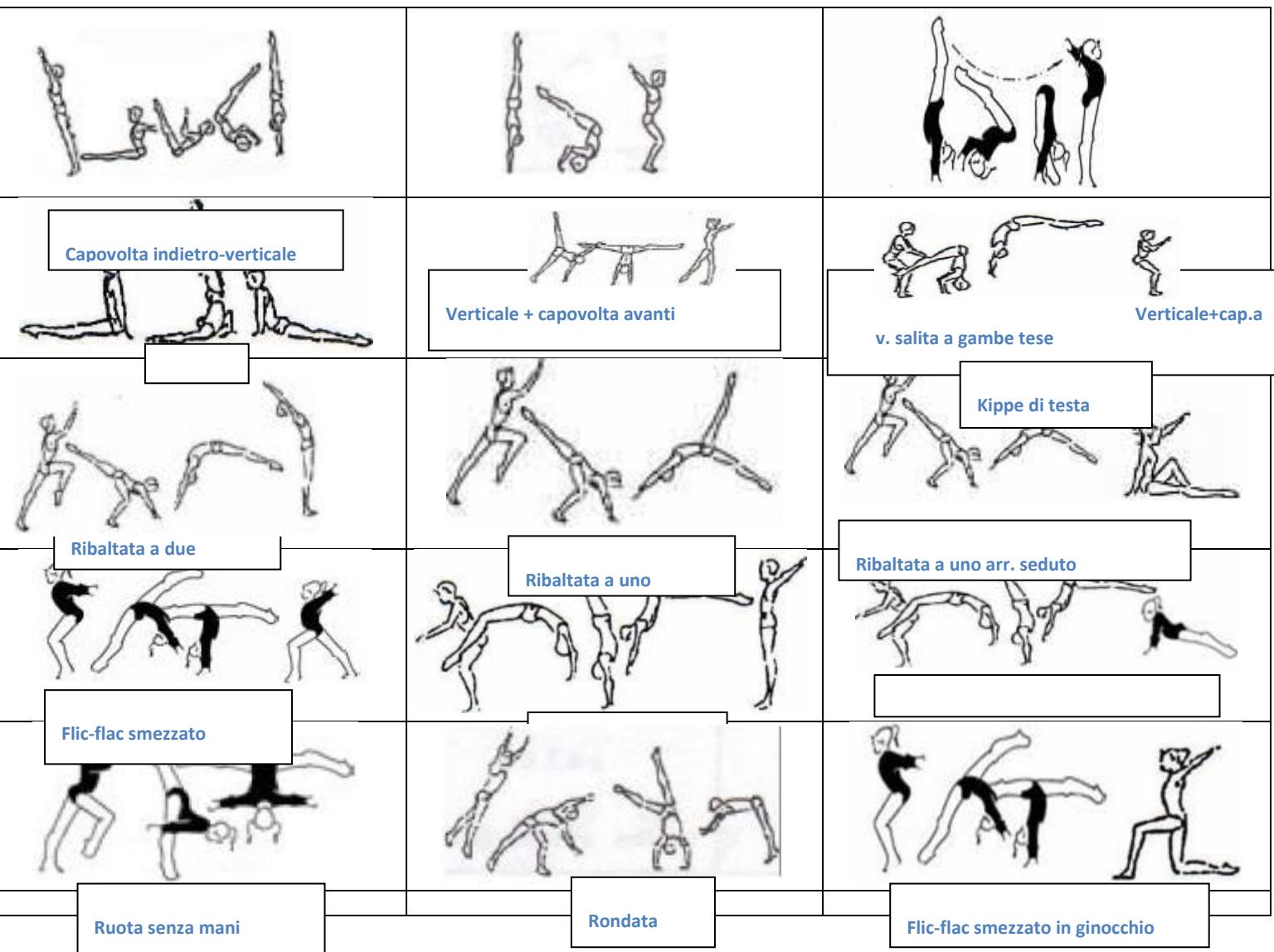
2''

ELEMENTI INDIVIDUALI FLESSIBILITÀ' 3°CATEGORIA - Valore 1 Punto



ELEMENTI INDIVIDUALI ACROBATICI CATEGORIA 3° - 2°(elemento free) Valore 1 Punto





ELEMENTI INDIVIDUALI "COREOGRAFIA" (Collegamenti) 1°-2°-3° CATEGORIA
SALTI GINNICI-PIROETTE
NESSUN VALORE



Salto penna + 180°



Salto penna + 360°



Salto raccolto



Salto cosacco



Salto del gatto



Salto sforbiciato



Enjambeè



Sissonne



Salto carpio divaricato



Schusshunova



360°

Piroette gb. tesa



360°

Piroette gb. flessa

Quartetti punti 8 - 9 - 10

Statico 3"								
------------	---	---	---	---	--	---	---	---

Femminile; maschile; misto

ESERCIZIO COMBINATO, DURATA MAX 3' (3" tolleranza)

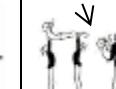
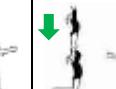
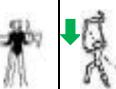
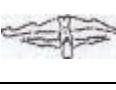
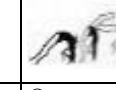
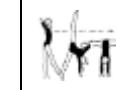
VALORE di PARTENZA degli Esercizi LIVELLO 8= 8, LIVELLO 9 = 9, LIVELLO 10 = 10 ELITE'=10

ESIGENZE SPECIFICHE:

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3"
- 3 elementi collettivi dinamici
- 4 elementi individuali, di cui 1 flessibilità, 1 equilibrio, 1 acrobatico, 1 a scelta.
- Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non necessariamente devono essere uguali (es. P = rovesciata avanti e V = rovesciata indietro), purché tutti assolvano alle Esigenze Specifiche.
- Fanno eccezione gli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti solo simultaneamente.
- In un Quartetto misto o maschile il movimento tecnico (inteso elemento individuale obbligatorio ex: rovesciata avanti, rovesciata indietro, staccata), può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal C.I.P. eseguito solo dall'atleta maschio (con indicazione in scheda gara).
- E' vietato collegare (unire) elementi collettivi tra di loro.
- Per la costruzione dell'esercizio utilizzare ESCLUSIVAMENTE le griglie.
- Ai fini dell'esecuzione delle figure non c'è distinzione tra P1-P2-P3.
- L'atleta voltigeuse (top) potrà invertire ruolo una sola volta durante l'esercizio.
- Le atlete evidenziate nelle griglie corrispondono alla top.
- Dove non specificato l'atteggiamento del corpo di V nei salti è libero (racc., carp., tesio).
- Le prese, le impugnature, gli angoli sono liberi.
- Nelle verticali se non specificato le gambe sono libere.
- Nel caso di un quartetto con 3 femmine e un maschio, quest'ultimo potrà essere il Top della combinazione.

I competitori possono continuare il loro esercizio dopo una caduta, anche il quartetto.

- Quartetto punti 8: può essere svolto solo dagli atleti di mini-prima e 1° categoria
- Quartetto punti 9: può essere svolto dagli atleti di 2° e 3° categoria
- Quartetto punti 10: può essere svolto dagli atleti, dei campionati C e B
- Quartetto ELITE': può essere svolto dagli atleti, dei Campionati B, A eElitè
- L'atleta che gareggia solo nei quartetti può scegliere liberamente la categoria (massimo 2 esercizi, stessa Categoria).
- In un quartetto, indipendente dal ruolo, al max2 ginnaste possono essere selezionate tra coloro che hanno gareggiato in una o più categorie inferiori rispetto a quelle previste dalle suddette limitazioni, ad eccezione delle ginnaste della Mini-Prima Categoria.
(ad es. un quartetto livello 10 può essere formato da 2 ginnaste di C e B, 1 ginnasta "fuori-quota di 2°categoria e 1 ginnasta "fuori quota" di 1° categoria).

Dinamico									
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico									

QUARTETTO LIVELLO 8 (musica max 3'00")

Esigenze

- Statico= scegliere 3 caselle
- Dinamico= scegliere 3 caselle
- Elementi= scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica= durata massima 3'00"
- Le caselle indicate dalla freccia -- si eseguono **senza** fase di volo
- Valore di partenza= punti 10
- OGNI CASELLA VALORE 1 PUNTO

Carta gara

Dinamico: non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back, l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

QUARTETTO LIVELLO 9 (musica max 3'00")

Statico 3"								
Dinamico	$\frac{1}{4}$ Front	$\frac{1}{4}$ Back	$\frac{1}{4}$ Front	Or0/4+180°	$\frac{1}{4}$ Front+180° 180°	$\frac{1}{4}$ Back	$\frac{1}{4}$ Front	$\frac{1}{4}$ Front
Flessibilità								
Equilibrio 2"								
Acrobatico								

Esigenze

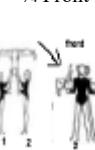
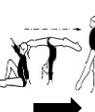
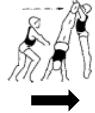
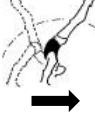
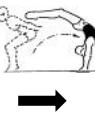
- Statico= scegliere 3 caselle
- Dinamico= scegliere 3 caselle
- Elementi= scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica= durata massima 3'00"
- Valore di partenza= punti 10
- OGNI CASELLA VALORE 1 PUNTO

Carta gara

Dinamico: non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back, l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

QUARTETTO LIVELLO 10 (musica max 3'00")

Statico 3"								
Dinamico								
Flessibilità								
Equilibrio 2"			unita/divaricata					
Acrobatico								

Esigenze

- Statico= scegliere 3 caselle
- Dinamico= scegliere 3 caselle
- Elementi= scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica= durata massima 3'00"
- Valore di partenza= punti 10
- OGNI CASELLA VALORE 1 PUNTO

N.B. Elemento acrobatico "seconda casella", si potrà eseguire la ribaltata a uno o a due piedi. La ribaltata a uno potrà essere inserita solo in serie direttamente collegata a un altro elemento acrobatico della griglia. La ribaltata a uno e a due è considerata stesso elemento, solo una volta potrà essere inserita nell'esercizio.

Carta gara

Dinamico: non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back, l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

Statico 3"							
Dinamico							
Flessibilità							
Equilibrio 2"							
Acrobatico							

QUARTETTO ELITE' (musica max 3'00")

Esigenze

- Statico= scegliere 3 caselle
- Dinamico= scegliere 3 caselle
- Elementi= scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica= durata massima 3'00"
- Valore di partenza= punti 10
- OGNI CASELLA VALORE 1 PUNTO

N.B. Elemento di equilibrio" casella 4",dovrà essere eseguito senza appoggio delle mani a terra. Elemento acrobatico "terza casella" si potrà eseguire solo la ribaltata a due piedi.

Carta gara

Dinamico: non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back, l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

Campionati

Regole Generali

Le combinazioni possono eseguire esercizi STATICI, DINAMICI o COMBINATI a seconda di quanto previsto dal seguente programma.

Per ogni campionato ci sono esigenze di composizione e limitazioni specifiche.

Non verranno applicate penalità di taglia o vincoli di età.

- CAMPIONATO C: Esercizio Combinato con programma specifico, riportato in seguito. Tabella di conversione valore di partenza dedicata. (Tabella C).
- CAMPIONATO B: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico. Programma da CIP e World Age Group 12-18. NO SALTO NO VERTICALE. Tabella di conversione valore di partenza dedicata (Tabella B).
- CAMPIONATO A: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico + Combinato
Programma da CIP e World Age Group 12-18. Tabella di conversione valore di partenza 12-18.
- CAMPIONATO ELITE': Esercizio Statico + Esercizio Dinamico + Combinato.
Programma da CIP Senior. Tabella di conversione valore di partenza 13-19.

Tutti gli esercizi devono essere eseguiti con accompagnamento musicale (vedi sezione Musiche)

L'esercizio deve essere coreografato in armonia con la musica, NON PUO' iniziare o terminare in una posizione di valore, (no elemento collettivo di difficoltà), deve utilizzare tutto lo spazio e i livelli di lavoro e rispettare una ottimale distribuzione degli elementi eseguiti.

La varietà, selezione e distribuzione degli elementi, l'uso dello spazio e dei livelli, l'armonia con la musica, la sincronia e collaborazione tra le/gli atlete/i sono oggetto di valutazione artistica della giuria.

La lunghezza massima dell'esercizio è di 2'30''. Nessuna durata minima. E' prevista una tolleranza di 3'' senza alcuna penalità. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma alla fine della musica. La fine dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.

Composizione

Gli esercizi sono composti da elementi collettivi statici o dinamici, a seconda del tipo di esercizio.

Ci sono Esigenze Specifiche per la composizione di ogni esercizio, come specificato nei singoli Campionati.

In ogni esercizio le ginnaste devono eseguire il numero di elementi collettivi richiesti, scelti dal CIP di valore minimo 1.

Ogni esercizio può contenere elementi individuali, scelti dal CIP, come previsto dalle singole esigenze specifiche.

Lo stesso elemento (collettivo, individuale, link, motion) prende valore per la Difficoltà e per il soddisfacimento delle esigenze specifiche solo una 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. Gli elementi di difficoltà oltre il numero massimo consentito non verranno conteggiati e daranno origine alla penalità di 0,30 per carta gara errata.

Statico

L'esercizio Statico deve dimostrare Forza Equilibrio Flessibilità e Agilità.

Ogni elemento collettivo Statico deve avere valore minimo 1 senza fase di volo.

Gli elementi collettivi statici possono essere:

- Elemento statico stabile: posizione statica fissa tenuta 3''

- Elemento statico in movimento (mount): movimento da una posizione di non valore (a terra o su un partner) a una posizione di valore.
- Elemento statico in movimento (motion): movimento da una posizione di valore a un'altra posizione di valore tenuta 3".

NB: Nella coppia possiamo avere la motion (transizione) sia della top che della base, che di entrambe. La posizione finale deve essere mantenuta comunque 3". La posizione iniziale può essere tenuta 1" (no valore alla posizione di partenza).

Nel trio possiamo avere solo la motion della top (e della mezzana quando lavora come top).

Nel trio è possibile eseguire (1 sola volta nell'esercizio) 2 piramidi collegate, senza dover costruire da terra. Le piramidi devono essere tenute 3"+3" ed entrambe prendono valore.

La durata di ogni tenuta statica (1" o 3") deve essere chiaramente indicate nella carta gara dell'esercizio.

Tutte le tenute statiche fisse devono essere mantenute per un minimo di 3" prima di scendere a terra o andare in una posizione di non valore.

Tenute statiche di 1" possono essere eseguite, se dichiarate in carta gara, ma non ricevono valore.

La posizione di arrivo di un mount deve essere fissata almeno 1" per ricevere il valore di difficoltà.

Per il Camp. A,B e C le transizioni dalla verticale vengono riconosciute soltanto se c'è una evidente variazione dell'asse.

DUO Statico

LIMITAZIONI

Ogni elemento collettivo deve avere valore minimo uno, senza fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

In un esercizio la Top può ripetere la stessa posizione al massimo 4 volte, 2 in una tenuta statica tenuta 3" e 2 volte in una motion della Base. Non verrà riconosciuto valore al lavoro della top né alla motion della base se la top non cambia posizione.

Non è possibile per la porteur ripetere durante l'esercizio la stessa transizione neppure se la voltigeuse cambia posizione.

La base non può cambiare punto di supporto durante la motion.

Se la top va in una posizione di non valore durante la motion della base, non ci sarà valore per la motion della base e nessun valore per il lavoro della top. Se il lavoro della base non ha valore non ha valore neanche il valore della top (Tabella Top a valore Zero viene abolita).

Durante la motion della base la top può cambiare posizione solo una volta.

Quando una delle partner è in una posizione di valore 0 o che non riceve valore a causa delle limitazioni o restrizioni, nessun valore sarà attribuito alla tenuta statica o alla motion della compagna.

Il valore della motion della base o della top non sarà assegnato se la posizione finale non ha o non può avere valore.

Se la top non cambia posizione durante la motion della base il valore della transizione è dato dalla somma di valore partenza top + motion base.

Se top e base cambiano entrambe posizione durante una motion il valore della transizione è dato dalla somma di valore di partenza top + motion top + motion base.

Durante una transizione al suolo la base può appoggiare la mano/i ma deve staccarla per eseguire la tenuta da 3". (supporto addizionale =Penalità 0,50)

Posizioni statiche della medesima categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati differenti.

Esempio: Voltigeuse in squadra sui piedi-voltigeuse in squadra sulle mani, sono considerati differenti.

TRIO Statico

REGOLE SPECIFICHE

Ogni elemento collettivo deve avere valore minimo uno, senza fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

Durante l'esercizio si devono costruire almeno 2 piramidi separate, scelti da differenti categorie.

Si dovranno eseguire 3tenute statiche tenute 3" ognuna. Tale esigenza può essere soddisfatta con 3 piramidi separate da 3" ognuna o 1 piramide con 2 tenute da 3" e una piramide separata tenuta 3".

Durante l'esercizio la top dovrà eseguire una verticale non supportata, da qualsiasi posizione escluso il planche verticale, su minimo 1 piramide (Verticale non obbligatoria in Campionato C, B). Questa esigenza specifica non è soddisfatta se la mezzana lavora come Top.

LIMITAZIONI

Nell'intero esercizio le piramidi di categoria 1 e Categoria 2 possono essere utilizzate solo una volta. Se si costruisce una terza piramide è concesso (solo Campionato C) ripetere una categoria.

Nell'intero esercizio si può inserire solo 1 volta, una piramide "doppia" ossia con due piramidi di base collegate, tenute 3"+3" che prendono valore entrambe, anche se appartengono alla stessa categoria. La categoria è determinata dalla prima base eseguita.

Le piramidi di Cat.1 e Cat. 2 possono essere utilizzate per la costruzione di una piramide "doppia" senza incorrere in penalità, ma non possono essere utilizzate anche per la costruzione di una piramide separata.

Una piramide "doppia" è considerata 1 sola costruzione.

Dopo aver soddisfatto le esigenze specifiche, si possono costruire piramidi addizionali (fermo restando le limitazioni). Le piramidi di categorie ripetute dovranno essere costruite da terra.

Nelle piramidi di Cat.2 la top può ricevere valore per la motion e per la tenuta statica anche se la posizione della seconda top e la base rimangono invariate. (la posizione della base e della seconda top prendono valore solo una volta se restano invariate).

La top può ricevere il valore della difficoltà per la stessa posizione per un massimo di 2 tenute statiche da 3".

Nella stessa piramide (isolata da 3" o in transizione 3"+3") la top, o la mezzana quando lavora da top, riceve valore solo per un massimo di 3 tenute statiche da 3" + 3 motion. (quando i partners si muovono contemporaneamente si considera 1 sola motion)

Quando un partner si trova in una posizione che non ha valore o non riceve valore a causa di ripetizioni e restrizioni nessun valore verrà assegnato alla posizione statica o alla motion.

Il valore della motion non sarà assegnato se la posizione finale non ha o non può ricevere valore.

Posizioni statiche della medesima categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati uguali.

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.

Gli elementi collettivi dinamici possono essere:

- Catch: Volo della Top e ripresa sul Porteur: da terra a Porteur oppure da Porteur a Porteur
- Dismount (discesa): Volo della Top con partenza da Porteur e ripresa a Terra.
- Dinamico: Volo della Top con partenza a terra e arrivo a terra con impulso/spinta del partner.

DUO Dinamico

Ogni elemento dinamico deve avere valore minimo uno, con fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

LIMITAZIONI

non più di 3 dismounts saranno valutati per la difficoltà ma i dismounts non sono obbligatori (Nel Campionato C, esercizio combinato max 1 dismount)

Non più di 3 identiche posizioni di partenza saranno valutate per la difficoltà (Camp. C max 2)

Non più di 3 identiche prese (catch) saranno valutate per la difficoltà (Camp. C max 2)

Non più di 3 link saranno valutati per la difficoltà (Camp. C max 2)

Se ne verranno eseguiti un numero maggiore saranno valutati per la difficoltà solo I primi 3 (o limiti diversi dove previsti)

Per le femmine è obbligatoria la ripresa all'arrivo delle posizioni.

Per i maschi la ripresa è consentita ma non obbligatoria.

TRIO Dinamico

Ogni elemento dinamico deve avere valore minimo uno, con fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

LIMITAZIONI

non più di 3 dismounts saranno valutati per la difficoltà ma i dismounts non sono obbligatori (Nel Campionato C, esercizio combinato max 1 dismount)

Non più di 3 identiche posizioni di partenza saranno valutate per la difficoltà (Camp. Cmax 2)

Non più di 3 identiche prese (catch) saranno valutate per la difficoltà (Camp. C max 2)

Non più di 3 link saranno valutati per la difficoltà (Campionato C max 2)

Se ne verranno eseguiti un numero maggiore saranno valutati per la difficoltà solo I primi 3 (o limiti diversi dove previsti)

Tutti I partners devono partecipare attivamente alla esecuzione dell'elemento collettivo.

Non più di 3 partenze in binario saranno valutate per la difficoltà (Camp. C max 2 – Camp.B max 4)

Non più di 3 arrivi in binario saranno valutati per la difficoltà (Camp. C max 2 – Camp. Bmax 4)

Per le femmine è obbligatoria la ripresa all'arrivo delle posizioni.

Combinato

L'esercizio combinato è composto di elementi collettivi caratteristici di entrambe le discipline, statico e dinamico, valore minimo 1.

Il valore delle difficoltà degli elementi collettivi statici non deve eccedere il doppio del valore degli elementi dinamici o viceversa. Il valore che supera questa proporzione non sarà conteggiato per la difficoltà. (Ad esempio se ho 60 punti di elementi collettivi statici dovrò avere minimo 30 punti di dinamici o viceversa.)

Esigenze specifiche per l'esercizio combinato

L'esercizio è composto da un minimo di 6 elementi collettivi di valore minimo 1, di cui 3 tenute statiche tenute 3" e 3 elementi dinamici, di cui almeno un catch.

Le tenute statiche possono essere:

- 3 tenute statiche da 3" ognuna
- 1 piramide che consiste in 3 tenute di 3" ognuna (trio)
- 1 piramide con 2 tenute da 3" e una piramide separata tenuta 3"(trio)

Nel trio durante l'esercizio la top dovrà eseguire una verticale non supportata, da qualsiasi posizione escluso il planche verticale, su minimo 1 piramide (**Verticale non obbligatoria in Campionato C**). Questa esigenza specifica non è soddisfatta se la mezzana lavora come Top.

Non più di 2dismount saranno valutati per la difficoltà.

Per ogni esigenza mancante ci sarà una penalità di 1 punto

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

Nell'esercizio combinato gli elementi individuali eseguiti dai partner simultaneamente o in immediata successione devono essere della stessa categoria.

Si possono eseguire massimo 5 elementi individuali di cui 2 di cat.1 e 3 di cat. 2 (Campionato C vedi regole specifiche)

Elementi Individuali

Nell'esercizio Statico si possono inserire Elementi Individuali selezionati dalla Cat. 1 delle ToD, che verranno calcolati per il valore della Difficoltà, come previsto dalle esigenze specifiche dei singoli Campionati.

Nell'esercizio dinamico si possono inserire Elementi individuali selezionati dalla Cat. 2 delle ToD, che verranno calcolati per il valore della Difficoltà, come previsto dalle esigenze specifiche dei singoli Campionati.

Categoria 1:

- Elementi di Equilibrio: tenuti 2", non devono essere supportati. Devono essere eseguiti simultaneamente
- Elementi di Flessibilità
- Elementi di agilità

Categoria 2:

- Elementi acrobatici: devono essere preceduti da una rincorsa e atterrare con uno o due piedi secondo le caratteristiche. La ribaltata a 1 e a 2 sono considerati lo stesso elemento. (la ribaltata a 1 deve essere eseguita solo all'interno di una serie).

Gli elementi individuali possono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione, separatamente o in serie ma non possono essere sovrapposti.

Nell'esercizio combinato gli elementi individuali eseguiti dai partner simultaneamente o in immediata successione devono essere della stessa categoria.

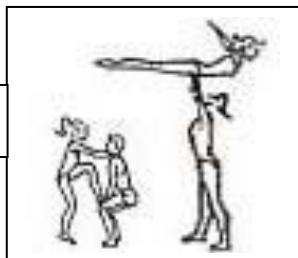
Si possono eseguire massimo 5 elementi individuali di cui 2 di cat.1 e 3 di cat. 2 (Campionato C vedi regole specifiche)

Il valore di difficoltà degli elementi individuali è dato dalla somma di tutti gli elementi eseguiti diviso il numero delle atlete.

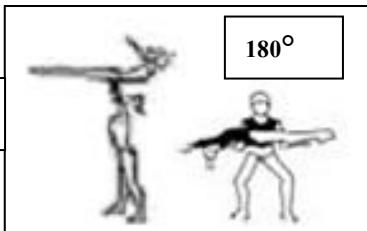
L'esecuzione tecnica di ogni singolo elemento verrà valutata separatamente, quindi per ogni atleta della combinazione.

Tipi di lanci

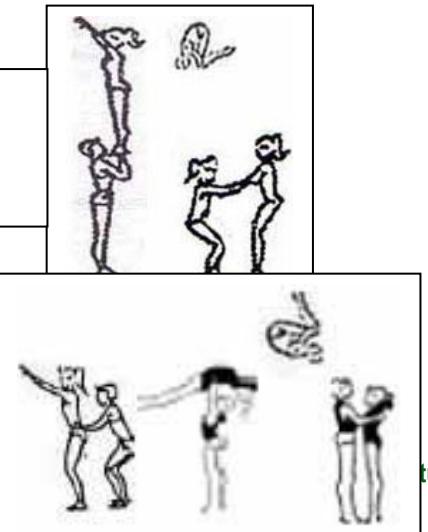
TERRA+PORTEUR= CATCH



PORTEUR+PORTEUR= CATCH

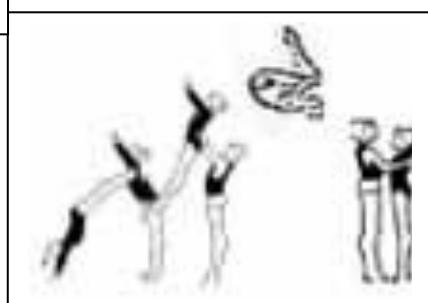


PORTEUR+TERRA= DISMOUNT
" discesa "



tutti

TERRA+TERRA= DINAMICO



Impugnature



Campionato C

Duo femminile; maschile; misto; trio femminile

COMBINATO		TRIO	TABELLA C	DUO	Punti	Valore partenza
Punti	Valore partenza				→	Valore partenza
8-9	5.00				8-9	5.00
10-11	6.00				10-14	6.00
12-14	7.00				15-19	7.00
15-19	7.50				20-24	7.50
20-23	8.00				25-29	8.00
24-25	8.50				30-32	8.50
26-29	8.70				33-35	9.00
30-34	9.00				36-38	9.50
35-37	9.50				39-41	9.70
38-39	9.70				42-44	9.90
40	10.00				45	10.00

N.B. è possibile superare (sforare) la tabella C al massimo di 5 punti

Esigenze specifiche per tutte le discipline del Campionato C (Duo femm.: masch.; misto, Trio femme.)

Esercizio combinato con durata massima di 2'30''. Nessun limite minimo di durata.

Elementi Collettivi: almeno 6 elementi collettivi con valore di cui:

3 elementi statici con valore, gli stessi possono essere eseguiti separatamente o in transizione.

3 elementi dinamici con valore con fase di volo, di questi almeno uno deve essere un catch.

(catch = porteur + porteur oppure terra + porteur) e massimo un salto (dismount).

Massimo 2 link, 2 partenze uguali, 2 prese uguali, 2 binari in partenza e in arrivo.

Negli elementi collettivi dinamici, è possibile utilizzare i "link" (collegamenti tra elementi dinamici eseguiti in rapida successione), non più di due link verranno assegnati per il valore di partenza. (vedi tabella link del codice)

Negli elementi collettivi statici, è possibile utilizzare le "transizioni". Vedi codice.

Elementi individuali/collettivi, link e transizioni uguali verranno conteggiati una sola volta durante l'esercizio.

Elementi individuali: massimo 5 elementi individuali con valore di cui:

2 elementi della Cat. 1 (equilibrio, agilità, flessibilità, non dello stesso gruppo, no coreografici)

2 elementi della Cat. 2 (elementi acrobatici. No coreografici)

Il valore minimo degli elementi individuali è di 4 x V1; il valore massimo complessivo=10

Gli elementi dovranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione.

Elementi di equilibrio si eseguono obbligatoriamente simultaneamente.

Solo per la coppia C, in deroga a quanto previsto dalle Regole Generali, il valore totale degli elementi collettivi dinamici dovrà essere di MINIMO 7 punti. Per il Trio C vige la regola generale:

"Il valore delle difficoltà degli elementi collettivi statici non deve eccedere il doppio del valore degli elementi dinamici o viceversa".

Per quanto non espressamente derogato in questa sezione fa fede la parte generale del presente Codice "Campionati" e il CIP

Campionato B

Duo femminile, maschile, misto, trio femminile

Ogni combinazione dovrà eseguire due esercizi, Statico e Dinamico

STATICO

Punti	Valore partenza
8-11	5.00
12-15	6.00
16- 20	7.00
21- 24	7.50
25- 30	8.00
31- 36	8.50
37- 41	8.70
42- 46	9.00
47- 50	9.50
51- 54	9.70
55	10.00

TABELLA B

Esigenze specifiche per tutte le discipline del Campionato B (Duo femm: masch; misto,Trio femminile)

Esercizio statico con durata massima di 2',30". Nessun limite minimo di durata.

CAMPIONATO B: Esercizio Statico. Programma da CIP e World Age Group 12-18.

Tabella di conversione valore di partenza dedicata (Tabella B)

Nell'esercizio Statico di Coppia e Trio non è obbligatorio eseguire la VERTICALE.

Elementi Collettivi:

DUO = almeno 6 elementi collettivi con valore minimo uno di cui almeno 3 tenute statiche da 3".

TRIO = 3 tenute statiche da 3" di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie.

NB: Nessun limite massimo per gli elementi collettivi.

Attenersi alle regole specifiche e limitazioni previste nella Parte Generale Campionati.

Elementi individuali: minimo 3 massimo 6 elementi individuali con valore della cat. 1

Gli elementi coreografici potranno essere utilizzati esclusivamente per migliorare l'impatto artistico ma non si potrà richiederne il Valore di difficoltà e verranno comunque valutati ai fini dell'Esecuzione.

CATEGORIA 1: scegliere almeno un elemento per ogni gruppo corporeo.

- equilibrio
- agilità
- flessibilità

Valore minimo elementi Individuali 3xV1

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

Campionato B

Duo femminile, maschile, misto, trio femminile

Ogni combinazione dovrà eseguire due esercizi, Statico e Dinamico

Punti	Valore partenza
8-9	5.00
10-11	6.00
12-14	7.00
15-19	7.50
20-23	8.00
24-25	8.50

DINAMICO

26-29	8.70
30-34	9.00
35-37	9.50
38-39	9.70
40	10.00

TABELLA B

Esigenze specifiche per tutte le discipline del Campionato B (Duo femm: masch; misto, Trio femm)

Esercizio dinamico con durata massima di 2',30". Nessun limite minimo di durata.

- 1) CAMPIONATO B: Esercizio Dinamico. Programma da CIP e World Age Group 12-18.
- 2) Tabella di conversione valore di partenza dedicata (Tabella B)
- 3) Nell'esercizio Dinamico di Coppia e Trio non è obbligatorio eseguire il SALTO.
- 4) Elementi Collettivi:

DUO - TRIO= almeno 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH

NB: Nessun limite massimo per gli elementi collettivi.

Attenersi alle regole specifiche e limitazioni previste nella Parte Generale Campionati

LIMITAZIONI DUO-TRIO

DINAMICO:

max 3 dismount
max 3 partenze uguali
max 3 riprese (catch) uguali
max 3 link
min 2 catch

SOLO PER TRIO B sarà possibile eseguire massimo 4 partenze da binario e massimo 4 prese in binario in deroga a quanto previsto nelle limitazioni specifiche.

Elementi individuali: minimo 3 massimo 6 elementi individuali con valore della cat. 2.

Gli elementi coreografici potranno essere utilizzati esclusivamente per migliorare l'impatto artistico ma non si potrà richiederne il Valore di difficoltà e verranno comunque valutati ai fini dell'esecuzione.

CATEGORIA 2

Elementi acrobatici: devono essere preceduti da una rincorsa e atterrare con uno o due piedi secondo le caratteristiche. La ribaltata a 1 e a 2 sono considerati lo stesso elemento. (la ribaltata a 1 deve essere eseguita solo all'interno di una serie).

In deroga alle Regole Generali sarà possibile ripetere l'elemento individuale "rondata" (la seconda varrà ZERO e verrà comunque penalizzata in esecuzione)

Valore minimo elementi Individuali 3xV1

NB: non è obbligatorio eseguire il SALTO

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

Campionato A

CAMPIONATO A: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico + Esercizio Combinato

Fase Regionale: Esercizio Statico + esercizio Dinamico

Fase Nazionale: Esercizio Combinato + negli anni pari

Coppia: esercizio statico
Trio: esercizio dinamico

- Programma da CIP e World Age Group 12-18.
- Struttura e composizione degli esercizi come da Codice internazionale, programma World Age Group 12-18.
- Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato dividendo per 10 la somma dei valori degli elementi portati in gara, considerato i limiti massimi seguenti:
 - ESERCIZIO STATICO: Pt. max → 80
 - ESERCIZIO DINAMICO: Pt. max. → 70
 - ESERCIZIO COMBINATO: Pt. max. → 100

Elementi Collettivi Es. statico (min.6 max 8)

DUO = MIN. 6 elementi collettivi con valore, di cui almeno 3 tenute statiche da 3"

TRIO = 3 tenute statiche da 3" di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie

Elementi Collettivi Es. dinamico (min.6 max 8)

DUO - TRIO = min. 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 catch

Elementi Collettivi Es. combinato (min 6 max 10)

DUO - TRIO = min 3 statici + 3 dinamici (minimo 1 catch - max 2 dismount)

Il valore degli elementi collettivi statici non può essere più del doppio degli elementi collettivi dinamici e viceversa.

Trio: verticale non supportata della Top.

Elementi individuali:

- Esercizio Statico: 3 elementi individuali Cat.1 (1 per ogni gruppo corporeo)
- Esercizio Dinamico: 3 elementi individuali Cat.2
- Esercizio Combinato: 5 elementi individuali (2 Cat.1 + 3 Cat.2)

LIMITAZIONI: VEDI REGOLE GENERALI DI COMPOSIZIONE

Campionato Elite'

CAMPIONATO ELITE: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico + Esercizio Combinato

Fase Regionale: Esercizio Statico + esercizio Dinamico

Fase Nazionale: Esercizio Combinato + negli anni pari

Coppia: esercizio dinamico
Trio: esercizio statico

- Programma da CIP Senior.
- Il valore di Difficoltà di partenza viene calcolato dividendo per 10 la somma dei valori degli elementi portati in gara, considerato i limiti massimi seguenti:
 - ESERCIZIO STATICO: Pt. max → 120
 - ESERCIZIO DINAMICO: Pt. max. → 110
 - ESERCIZIO COMBINATO: Pt. max. → 140

Elementi Collettivi Es. statico (min.6 max 8)

DUO = MIN. 6 elementi collettivi con valore, di cui almeno 3 tenute statiche da 3"

TRIO = 3 tenute statiche da 3" di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie

Elementi Collettivi Es. dinamico (min.6 max 8)

DUO - TRIO = MIN. 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH

Elementi Collettivi Es. combinato (min 6 max 10)

DUO – TRIO = min3 statici + 3 dinamici (minimo 1 catch - max 2 dismount)

Il valore degli elementi collettivi statici non può essere più del doppio degli elementi collettivi dinamici e viceversa.

Trio: verticale non supportata della Top.

Elementi individuali:

- Esercizio Statico: MAX3 elementi individuali Cat.1 (1 per ogni gruppo corporeo)
- Esercizio Dinamico: MAX3 elementi individuali Cat.2
- Esercizio Combinato: MAX5 elementi individuali (2 Cat.1 + 3 Cat.2)

Gli elementi individuali non sono OBBLIGATORI.

LIMITAZIONI: VEDI REGOLE GENERALI DI COMPOSIZIONE

Note Esplicative

Il valore artistico dell'esercizio sarà valutato, separatamente dall'esecuzione, da 3 giudici che giudicheranno esclusivamente questo aspetto e che avranno a disposizione al massimo 3 punti.

I criteri fondamentali sono sei e sono i seguenti:

- | | |
|---|----------|
| ▪ uso/occupazione dello spazio | max 0,50 |
| ▪ uso dei livelli di lavoro | max 0,50 |
| ▪ armonia con la musica | max 0,50 |
| ▪ sincronia tra le atlete | max 0,50 |
| ▪ selezione/ distribuzione degli elementi | max 0,50 |
| ▪ collaborazione tra le ginnaste | max 0,50 |

0.10 deduzione lieve.

0.30 deduzione significativa.

0.50deduzione grave.

Per la Mini-Prima Categoria i criteri fondamentali della valutazione artistica saranno solo:

- | | |
|----------------------------|----------|
| • Occupazione dello Spazio | max 0,50 |
| • Musica | max 0,50 |
| • Sincronia | max 0,50 |

- Verticale cinese: presa spalle o bacino quando l'elemento è statico, SOLO presa alle spalle-braccia quando l'elemento è dinamico.
- Nella posizione della base in candela con braccia tese a terra, la mezzana nell'eseguire l'impugnatura con la base può appoggiare le dita a terra, senza penalità.
- Variazione di stile elementi individuali: in caso di piccole variazioni di stile, l'elemento mantiene lo stesso valore e lo stesso numero di identificazione.
- Tutti i lavori di colonna e mezza colonna devono essere eseguiti con la Top a talloni uniti. Penalità pt. 0,30.
- La posizione di arrivo da un elemento dinamico deve essere fissata. (es. arrivo sul carrè)

Campionati

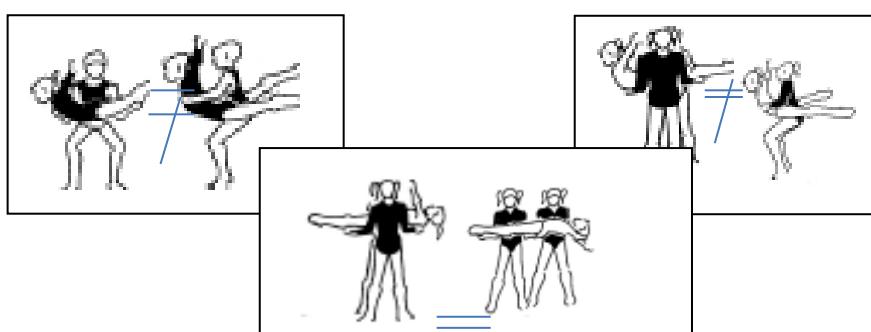
- Duo statico: La transizione in staccata sagittale e staccata frontale sono considerate differenti.
- Nella candela (eseguita dalla base) per prendere il +1 le mani devono essere staccate entrambe.
- Trio Statico: Per determinare il valore della top nelle bolle di pag.60-63 si dovranno usare le tabelle che riportano la corretta posizione della mezzana. Vedi box a pag. 59
- Trio Statico: la base in candela a braccia tese a terra si considera equivalente al lavoro a braccia piegate, pag, 59
- CIP:Pag.60 i pallini grigi sono riferiti al valore della top e suddivisi in base ai gruppi (es. primo gruppo, quello più vicino alla top) i pallini bianchi sono riferiti alla transizione della top e suddivisi in base al gruppo.
- Negli elementi collettivi dinamici con partenza piedi sulle spalle e ritorno sulle spalle o a terra la top deve superare la testa della base, penalità di 0,50 (solo per campionati C-B-A).
- Nel Codice se lo stesso elemento collettivo ha due valori diversi si prende il valore più conveniente.
- Trio Dinamico: non esiste più l'abbuono per la discesa in staccata all'arrivo dagli elementi collettivi dinamici. E'

possibile comunque eseguire gli arrivi su un piede con discesa in staccata (discesa con 1 mano, senza mani od entrambe, scivolo avanti o indietro) in quanto l'arrivo su due piedi e quello su un piede sono considerati differenti.

- Trio dinamico la partenza dalle spalle eseguita in sagittale è senza mani, se eseguita in frontale la top può appoggiare le mani sulle basi.
- Trio dinamico tutte le partenze dall'inguine della top nel lavoro back possono essere eseguite da fermi o presi dalla rondata. Nel lavoro front solo con rincorsa.
- Gli arrivi in staccata degli elementi collettivi possono essere utilizzati anche con 0/4 di rotazione, massimo 3 in un esercizio.
- Per gli arrivi in staccata bisognerà arrivare su un piede solo e scendere immediatamente.

Punti di partenza e prese: consultare la tabella pag. 13 Tabella delle Difficoltà (ToD)

- Es: le figure da inforcata e quelle da binario sono considerate differenti.
- Es: Binario frontale = binario laterale



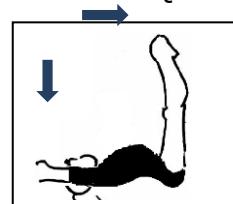
- L'elemento individuale 079-V4 arrivo diretto in staccata (nella staccata essendo elemento di flessibilità le braccia sono libere).
- L'elemento individuale 074-V2+1 = partenza senza appoggio delle mani dell'araba.
- L'elemento individuale 073-V3 verticale 360° l'arrivo può essere seduto o con il bacino in tenuta.
- L'elemento individuale 073-V3(haley) pretende che il giro di 360° sull'asse longitudinale sia eseguito durante la caduta al superamento della linea della verticale.
- L'elemento individuale 021-V3 (needle scale o "i") non ammette l'appoggio delle mani a terra.
- Flic-flac unito, salto avanti e salto indietro se eseguiti da fermi sono considerati statici, il loro valore e numero di identificazione sarà lo stesso del corrispondente elemento con arrivo in ginocchio (agilità), esempio flic-flacs mezzato arrivo in ginocchio=flic-flac unito da ferme.
- Campionato B – C Per eseguire il flic-flac unito o smezzato, si potrà utilizzare come collegamento, la ruota o rovesciata indietro (cat.1).
- Campionato B - C Esercizio Statico, la rondata può essere utilizzata per eseguire il flick smezzato, ma non prenderà valore
- Per il campionato B Esercizio Dinamico, la rondata può essere eseguita 2 volte (es. rondata+flick e rondata+salto), ma prenderà valore solamente 1 volta.
- Ribaltata arrivo in ginocchio (agilità): l'arrivo deve essere diretto, con sedere giù o sollevato dal tallone.

Categorie e Quartetti

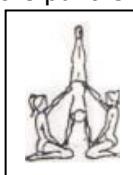
- Scelta e varietà degli elementi: la penalità per scelta e varietà degli elementi vale solo per gli elementi collettivi statici e dinamici. La scelta degli elementi individuali non è penalizzabile.
- Duo Mini prima, 1° 2° 3° nella ruota sulle cosce la base può piegare le braccia senza penalità. La top deve avere la faccia rivolta verso la base.
- Trio dinamico pag. 2 nr. 17 se eseguita in sagittale la partenza è senza mani, se eseguita in frontale la top può appoggiare le mani sulle basi.
- Trio dinamico: verticale capovolta da binario deve essere eseguita senza fase di volo.
- Trio dinamico: il flic-flac elemento collettivo, deve essere eseguito solo unito.
- Partenza inguinale: nel Trio dinamico tutte le partenze dall'inguine della top nel lavoro back possono essere eseguiti da fermi o presi dalla rondata (categorie e campionati), il lavoro front da fermi o con rincorsa fino alla

3° categoria

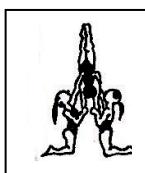
- Negli elementi collettivi dinamici dove è previsto uno sviluppo tecnico della posizione è obbligatoria la fase di volo fin dalla 1° categoria.
- Gli elementi collettivi, dove non è richiesta la fase di volo, saranno contrassegnati con un asterisco.
- Trio dinamico pag. 5 fig. 44. La figura verrà eseguita come nel vecchio programma (con cambio di presa) e terminata fissando la posizione, le basi con la mano davanti alla gamba della top.
- Trio statico Pag. 3 La figura 29 N si può eseguire.
- Nel trio statico gli elementi collettivi non indicati possono comunque essere eseguiti, se fattibili, mantenendo invariato il valore che l'esercizio dovrebbe avere per la categoria scelta.
- Trio statico: il ponte negli esercizi Pag.3 fig.28 e 29 si può eseguire solo sulle caviglie della base.
- Trio Statico Pag1 con le Basi n° 2 e 3 i piedi della top nelle caselle F e G devono essere uniti, penalità 0,3.
- Trio Statico Pag.3 Base n° 31 V2: per quanto riguarda l'appoggio sui piedi si possono utilizzare solo le caselle B-C-I-N-O-P-Q-R. Per quanto riguarda l'appoggio sulle mani solo le caselle Q-R-S.



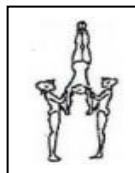
- Trio Statico: Pag1 La Fig. 10 S non si può fare chi vuole esegue la cinese.
- ✓ Verticale cinese basi sedere sui talloni valore punti 3Presa: mani/ bacino o spalle



- ✓ Verticale cinese basi sedere sollevato dai talloni valore punti 4Presa: mani/ bacino o spalle



- ✓ Verticale cinese basi in piedi valore punti 6 Presa: mani/ bacino o spalle



- ✓ Trio statico pag. 4 fig. 32 e 33: la base potrà essere seduta sui talloni o anche sollevata.
- ✓ Trio Statico Pag. 5 Base 44 e 45 la top lavora sulle spalle della mezzana non sulle gambe.
- ✓ Eliminare la casella H del Mini-Codice Duo e Trio Statico (coccodrillo, planche sulle mani)
- ✓ Duo Statico: quando la Base tiene la verticale sulle cosce (ES. pag. 1fig 10 R) può avere le braccia piegate.
- ✓ Duo Statico Pag.1 Fig.12 le mani della top sono sulla tibia.
- ✓ Duo Statico: in caso di elemento collettivo non indicato si dovrà fare richiesta alla DTN per avere il valore dello stesso.
- ✓ Duo Dinamico: nella Figura Pag.1 n° 1° (lato dx) la top non è obbligata a staccare le mani nella fase di volo per arrivare sulle spalle. La top comunque una volta arrivata in piedi deve staccare le mani. Se non le stacca penalità 0,50.
- ✓ Duo Dinamico Pag. 1 Fig. n° 4 A (lato dx) l'arrivo è senza ripresa.
- ✓ Duo Dinamico Pag. 1 Fig. 5A e 6 A (lato dx) la top può anche piegare leggermente le gambe
- ✓ Quartetti punti 9 e punti 10 e Elitè: Non è possibile prendere elementi e/o figure dalle griglie inferiori.

- ✓ Elementi individuali categorie e quartetti: dopo aver ottemperato le esigenze specifiche, le ginnaste potranno eseguire elementi differenti, purché appartengano alla stessa categoria/griglia (es. P. flessibilità, V. flessibilità; P. acrobatico, V. acrobatico).
- ✓ Riprese: Il codice prevede la ripresa obbligatoria per le femmine negli arrivi dinamici. Nelle categorie 1°, 2°, 3° e quartetti, considerando che alcune figure sono state semplificate questo non sempre è possibile. Laddove non è possibile la ripresa, ciò non deve essere penalizzabile. Dove è fisicamente possibile e non viene eseguita, si applica la penalità.
- ✓ Elementi individuali la staccata potrà essere eseguita sia sagittale che frontale, salvo che non sia espressamente indicata.

LEGENDA GRIGLIE

-  Posizione che in quell'atteggiamento supera il valore consentito
-  Posizione aggiornata
-  Posizione dove è presente un abbuono o un declassamento della partenza

GINNASTICA RITMICA

La Ginnastica Ritmica è il settore giovane, è nata su interessamento dei paesi dell'est europeo e si avvale di cinque attrezzi:

- Il Cerchio permette le più variate manipolazioni
- La Fune esige una grande tecnica
- Il Nastro è l'attrezzo più popolare ed affascinante
- Le Clavette richiedono una buona coordinazione degli arti superiori
- La Palla esprime tutta la personalità della ginnasta

E' una disciplina che allena la scioltezza, la grazia e la destrezza.

PARTECIPAZIONE

Per il percorso non competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22C.

Per il percorso competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22G
(si richiede attrezzatura omologata)

E' consentita la partecipazione alle gare solo ai/alle ginnasti/e in regola con il tesseramento UISP per la stagione in corso.

Per il tesseramento il codice da utilizzare è il 22G per tutte le categorie, ad eccezione dei Piccoli Oscar 22C. La tessera deve recare la foto della partecipante con il timbro della società di appartenenza, la categoria d'appartenenza e deve essere firmata dalla ginnasta o, per le minori, da chi ne esercita la patria potestà.

Il controllo tessere deve essere effettuato dall'organizzazione dei Campionati regionali e/o Nazionali che sono tenuti a comunicare tempestivamente eventuali incongruenze con il presente regolamento alla Direzione Tecnica.

Il controllo della regolarità del tesseramento si effettua verificando il tabulato/lista gara (*estraibile dal "Tesseramento Web" disponibile nell'Area Riservata <https://areariservata2.uisp.it/>*) o la tessera dalla APPUISP oppure, in casi eccezionali e limitati, verificando la tessera cartacea.

- Nel computo degli anni si fa riferimento all'anno solare di nascita.
- Una ginnasta più "anziana" NON PUO' accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza
- una ginnasta più "giovane" PUO' accedere alla categoria /e superiore/i alla sua di appartenenza.
 - Le ginnaste devono avere compiuto, al momento della gara territoriale e/o provinciale e/o regionale e/o nazionale, 8 anni. in questo caso oltre all'anno si tiene conto anche del giorno e del mese di nascita (ad eccezione delle ginnaste dei piccoli oscar).
- Tutte le ginnaste tesserate nell'ambito della FGI che non abbiano partecipato nell'anno in corso (per anno in corso s'intende dall'inizio dell'anno solare per tanto dal mese di gennaio) ai campionati di categoria gold (regionali e/o nazionali), di specialità gold (regionali e/o nazionali) possono partecipare alle c at. individuali di 1a e 2^o cat.
- Tutte le ginnaste tesserate nell'ambito della FGI che non abbiano partecipato nell'anno in corso (per anno in corso s'intende dall'inizio dell'anno solare pertanto dal mese di gennaio) ai campionati di categoria gold (regionali e/o nazionali), di specialità gold (regionali e/o nazionali) possono partecipare alle cat. d'Insieme "A" - "B" - "AB" - "C" - "D" - "E" - "F" - "G" - "H" - "I".
- Le ginnaste che partecipano al campionato di categoria allieve 1^o fascia FGI gold sono ammesse nella 4^o cat. esordienti e cat. superiori.
- Le ginnaste che partecipano al campionato di categoria allieve 2^o fascia FGI gold sono ammesse nella 4^o c at. allieve e cat. superiori.
- Le ginnaste che partecipano al campionato di categoria junior 1^oe 2^o fascia FGI gold sono ammesse nella 4^o cat. junior e categorie superiori.
- Le ginnaste che partecipano al campionato di categoria senior FGI gold sono ammesse nella 4^o cat. senior e categorie superiori.
- Le ginnaste che partecipano al campionato individuale di categoria gold FGI non possono partecipare alla squadra coppia.
 - Le ginnaste che partecipano al campionato gold d'insieme FGI sono ammesse nella 2^o cat. e categorie superiori.
 - Le ginnaste convocate ufficialmente nei gruppi "A", "B" e "C", nella squadra azzurra FGI e facenti parte delle squadre di serie "A" Gold FGI (serie A1 - serie A2 – titolari e riserve e Serie B nazionale) nell'anno precedente sono ammesse soltanto nella 5^o categoria (non valido per le

- ginnaste allieve le quali possono gareggiare in 4° cat.)
- Le ginnaste che hanno partecipato nell'anno in corso o nell'anno precedente a campionati internazionali FGI sono ammesse soltanto nella 5° categoria.
- Nella 3° cat. non sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di alta specializzazione (gold) FGI e pertanto sono ammesse solo ginnaste che svolgono attività ordinaria FGI ovvero campionati di specialità gold e campionati di serie C gold regionali e/o nazionali e serie D.
- Nell'ambito dello stesso anno sportivo non è possibile il passaggio da un categoria ad un'altra salvo casi eccezionali autorizzati dalla UISP SdA Ginnastiche sentito il parere delle Direttive Regionali.
 - La Campionessa Regionale di 2°, 3°, 4° e 5° cat. non può, l'anno successivo, passare nella 1° / 2° cat.
 - Non si può retrocedere di più di una categoria.
 - Le Campionesse Nazionali di 3°, 4° e 5° cat. non possono passare in 1° e/o 2° cat.
 - L'attrezzo a scelta della 4° cat. JUNIOR e della 4° cat. SENIOR deve essere lo stesso per entrambe le prove regionali.
- Le prime tre ginnaste e/o squadre classificate di ogni categoria ai Campionati regionali (salvo eccezioni autorizzate dalla UISP SdA Ginnastiche) e/o Nazionali non presenti alla premiazione vengono depennate dalla classifica. Di conseguenza per nominare le prime 3 ginnaste e/o squadre classificate si scorrerà la classifica.
 - Le prime tre ginnaste classificate ai campionati nazionali della mini 1a cat. esordienti combinata, mini 1° cat. allieve combinata, mini1acat. junior combinata, mini1acat. senior combinata di qualsiasi fascia d'età vengono promosse nella 1a cat. o cat. successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "mini 1a collettivo -mini 1a squadra - mini 1a coppia".
- Ove ai campionati nazionali le ginnaste di 1° cat., di qualsiasi categoria e di qualsiasi fascia d'età erano più di 10 per attrezzo, il podio per attrezzo e per categoria di qualsiasi fascia d'età viene promosso nella 2° cat. o cat. Successive oppure può partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" – "I".
- Ove ai Campionati nazionali le ginnaste di 1° Cat., di qualsiasi categoria e di qualsiasi fascia d'età erano meno di 10 per attrezzo, solo la campionessa nazionale per attrezzo e per categoria di qualsiasi fascia d'età viene promossa nella 2a cat. o cat. successive oppure può partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" – "I".
- La rappresentativa campione nazionale della 1° cat. esordienti viene promossa nella 2° cat. o cat. successive oppure può partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" – "I".
 - Il podio della rappresentativa allieve viene promosso nella 2a cat. o cat. successive oppure può partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" – "I".
 - Il podio della rappresentativa junior viene promosso nella 2a cat. o cat. successive oppure può partecipare a due programmi nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" – "I".
- Il podio della rappresentativa senior viene promosso nella 2° cat. o cat. successive oppure può partecipare a due programmi nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" – "I".
 - Le prime tre ginnaste classificate ai Campionati nazionali della 2° cat. esordienti, 2° cat. allieve, 2° cat. junior, 2° cat. senior di qualsiasi fascia d'età vengono promosse nella 3° cat. e categorie successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" – "I".
 - i nominativi delle ginnaste promosse sono pubblicate sul sito nazionale
- una ginnasta della 1° cat. e mini 1° cat. può partecipare al massimo a n. 3 programmi:
 - n. 1 programma individuale + n. 2 programmi max di squadra;
 - n. 3 programmi di squadra di cui max 2 nella stessa categoria o 3 in categorie diverse.
- Una ginnasta della rappresentativa può partecipare al massimo a n. 3 programmi:
n. 1 programma individuale + n. 2 programmi max di squadra nella stessa categoria o in 2 categorie diverse
- Tutte le ginnaste partecipanti alla 1° cat. e cat. mini1° (combinata e rappresentativa) sono ammesse alla fase nazionale
- Le ginnaste che partecipano alla 1° cat. non possono partecipare anche alla cat. rappresentativa e viceversa.
- Una ginnasta non può partecipare a due rappresentative diverse.
- Le ginnaste che partecipano alla rappresentativa non possono essere sostituite salvo casi eccezionali di infortunio o malattia certificati o in caso di abbandono alla disciplina. tale sostituzione deve essere autorizzata dal coordinatore nazionale UISP SdA Ginnastiche. E' possibile inserire una riserva nella

- rappresentativa.
- Le ginnaste della 1a categoria da programma potranno presentare max 2 attrezzi alle fasi regionali (salvo diverse indicazioni legate ai regolamenti propri interni delle regioni), ma dovranno optare per uno soltanto alla fase nazionale a scelta.
Una ginnasta della 2° cat. può partecipare a: n. 1 programma individuale + n. 1 programma max di squadra;
 - Le ginnaste che nell'anno sportivo precedente (es. 2016-17) hanno gareggiato in 1° cat. e si sono classificate entro la prima metà della classifica non possono gareggiare in mini 1° cat nell'anno sportivo in corso (es. 2017/2018).
 - Le ginnaste che nell'anno sportivo precedente hanno gareggiato in 1° cat. e si sono classificate oltre la prima metà della classifica possono gareggiare in mini 1° cat nell'anno sportivo in corso.
 - Nei programmi d'insieme è possibile utilizzare il 50% delle titolari, calcolato per difetto, per comporre un nuovo insieme

	1° squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 3	
Es.:	2° squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 4	non è possibile
	3° squadra:	ginnaste n. 1 – 4 – 5	è possibile
Es.:	1°squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 3 – 4	
	2° squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 5 – 6	è possibile
	3° squadra:	ginnaste n. 3 – 4 – 5 – 6	non è possibile
	4° squadra:	ginnaste n. 3 – 4 – 7 – 8	è possibile

CATEGORIE FGI nella UISP

ESORDIENTI

UISP	FGI		
mini prima	LA 4a divisione		D4
1a categoria	LB 3a divisione		D4/D3/D2
rappresentativa	LB 3a divisione		D4/D3/D2
2a categoria	LC 2a divisione	C3	D4/D3/D2 /D1
3a categoria	LD 1a divisione	C3/C2 /C1	
4a esordienti	Gold A1		
4a allieve 2008	Gold A2		

ALLIEVE

UISP	FGI		
mini prima	LA 4a divisione		D4
1a categoria	LB 3a divisione		D4/D3/D2
rappresentativa	LB 3a divisione		D4/D3/D2
2a categoria	LC 2a divisione		D4/D3/D2 /D1
3a categoria	LD 1a divisione	C2/C1	
4a allieve 2007	Gold A3		
4a allieve 2006	Gold A4		

JUNIOR

UIISP	FGI	
mini prima	LA 4a divisione	D4
1a categoria	LB 3a divisione	D4/D3/D2
rappresentativa	LB 3a divisione (le ginnaste LB 3a divisione debbono formare la MAGGIORANZA della rappresentativa) e LC 2a divisione (le ginnaste LC 2a divisione debbono formare la MINORANZA della rappresentativa quindi possono eseguire solo n. 1 ex)	D4/D3/D2
2a categoria	LC 2a divisione/LD 1a divisione	D4/D3/D2 /D1/D ECCELLENZA
3a categoria	LD 1a divisione	Serie B1/D ECCELLENZA
4a cat. JUNIOR	Gold J1 /J2 /J3	
5a cat. JUNIOR	serie A1 - A2 - B nazionale	

SENIOR

UIISP	FGI	
mini prima	LA 4a divisione	D4
1a categoria	LB 3a divisione	D4/D3/D2
rappresentativa	LB 3a divisione (le ginnaste LB 3a divisione debbono formare la MAGGIORANZA della rappresentativa) e LC 2a divisione (le ginnaste LC 2a divisione debbono formare la MINORANZA della rappresentativa quindi possono eseguire solo n. 1 ex)	D4/D3/D2
2a categoria	LC 2a divisione /LD 1° divisione	D4/D3/D2 /D1/D ECCELLENZA
3a categoria	LD 1a divisione	Serie B1/D ECCELLENZA
4a cat. SENIOR	Gold S1/S2	
5a cat. SENIOR	serie A1 - A2 - B nazionale	

Per la categoria "Rappresentativa" (qualsiasi fascia di età):

La rappresentativa deve essere composta da min 3/max 4 ginnaste le quali possono corrispondere ai livelli LB e LC nella seguente proporzione: se la rappresentativa è composta da 3 ginnaste (2 ginnaste LB 1 ginnasta LC) / se la rappresentativa è composta da 4 ginnaste (2 ginnaste LB e 2 Ginnaste LC). Tuttavia una rappresentativa può essere composta per intero da ginnaste di livello LB ma non da sole ginnaste LC.

Campo di gara

Pedana: m. 13 x m.13

Sul campo gara sono previsti, per ogni Società un numero massimo di 2 allenatori in tuta e scarpe da ginnastica i quali devono essere in possesso di tessera UISP in corso di validità debitamente compilata in ogni sua parte completa di foto e di firma e del cartellino tecnico nazionale (cartellino annuale 2018). Gli stessi devono risultare nella scheda n. 1 (modulo da allegare all'elenco dei ginnasti iscritti alla gara).

Il controllo della regolarità del tesseramento si effettua verificando il tabulato/lista gara (*estraibile dal "Tesseramento Web" disponibile nell'Area Riservata <https://areariservata2.uisp.it/>*) o la tessera dalla APPUISP oppure, in casi eccezionali e limitati, verificando la tessera cartacea.

Agli istruttori che ostacoleranno l'andamento della gara verrà applicato il "Regolamento disciplinare" della UISP SdA Ginnastiche. Si ricorda che non è permesso agli stessi avvicinarsi al tavolo della segreteria e non è concesso loro parlare con i giudici. Per eventuali spiegazioni sui punteggi ci si deve rivolgere esclusivamente al Presidente di Giuria o, in caso di sua assenza, alle componenti la Giuria Superiore.

Abbigliamento ginnasti

Non è obbligatorio il distintivo identificativo della società apposto sul costume della ginnasta e la premiazione deve essere fatta in body (non sono ammesse premiazioni in tuta societaria).

Ammissione alla fase nazionale

Sono ammesse:

- tutte le ginnaste partecipanti e rientranti nella classifica assoluta dei campionati regionali della 2°/3°/4° cat. esordienti/allieve/junior/senior e della 5° cat. junior/senior;
- tutte le ginnaste partecipanti e rientranti nella classifica assoluta dei campionati regionali della 1° cat. E mini 1° cat. e piccoli oscar, esordienti, allieve, junior, senior combinata e rappresentativa;
- per i piccoli oscar (6,7,8 anni) 6 anni già compiuti – 8 anni non ancora compiuti al momento della gara oppure 8 anni compiuti dopo l'ultima prova regionale valida all' ammissione ai campionati nazionali;
- tutte le squadre che abbiano partecipato al campionato regionale, di tutte le categorie. E' possibile cambiare tutte le ginnaste componenti la squadra dalla fase regionale alla fase nazionale perché è la squadra che viene ammessa al nazionale. Le ginnaste che gareggiano alla fase nazionale debbono però aver gareggiato a livello regionale (o a livello individuale o a livello di s quadra) oppure essere iscritte come riserve.
- le ginnaste partecipanti alla 3° cat. ammesse alla fase nazionale a 3 attrezzi dovranno optare per presentare alla fase nazionale stessa solo 2 dei 3 per i quali è stata ammessa;
- le ginnaste partecipanti alla 1° cat. ammesse alla fase nazionale a 2 attrezzi dovranno optare per presentare alla fase nazionale stessa solo 1 dei 2 per i quali è stata ammessa;
- per essere ammessi alla fase nazionale la ginnasta deve presentare il programma completo ad almeno una delle prove del campionato regionale e non sono ammessi programmi ridotti (ad esempio che la 2° cat. junior faccia 1 attrezzo al posto dei 2 previsti dal programma o che la 4° cat. faccia 2 attrezzi dei 3 previsti dal programma).
- tutte le regioni hanno l'obbligo di effettuare una fase regionale ove vi siano almeno 2 società;
- nelle regioni in cui opera una sola società per il passaggio alla fase nazionale bisogna attenersi al regolamento organizzazione campionati e rassegne nazionali UISP SdA Ginnastiche.
- nelle regioni in cui opera più di una società è obbligatorio la nomina di un coordinatore regionale.

Classifiche e premiazioni

In fase nazionale:

Nelle categorie ove il numero delle ginnaste è superiore a 10 per anno di nascita, l'ordine di lavoro e la classifica verranno stilati per anno di nascita.

Nelle categorie d'insieme e di rappresentativa ove la partecipazione è superiore a 10 per fascia d'età, l'ordine di lavoro e la classifica verranno stilati per fascia d'età.

Eventuali accorgimenti o correzioni sul numero minimo di ginnaste/rappresentative/squadre per fasce d'età possono essere fatti prima dell'inizio dei Campionati dalla Coordinatrice G.R. in accordo con la responsabile dei settori d'attività UISP SdA Ginnastiche

Tale regola può essere applicata a livello regionale a discrezione della Lega Regionale di appartenenza.

Esempio A):

1° cat. ALLIEVE: sono presenti n. 30 ginnaste di 12 anni + n. 5 ginnaste di 13 la classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà una sola.

1° cat. ALLIEVE: sono presenti n. 30 ginnaste di 12 anni + n. 11 ginnaste di 11 anni le classifiche (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) saranno due, una per la 1° cat. ALLIEVE da 12 anni e n. 1 per la 1° cat. ALLIEVE da 11 anni.

Esempio B):

1° cat. JUNIOR: sono presenti n. 11 ginnaste di 15 anni + n. 13 ginnaste di 14 anni + 20 ginnaste di 13 anni; le classifiche (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) saranno tre, una per la 1° cat. JUNIOR 15 anni e n. 1 per la 1° cat. JUNIOR 14 anni e n. 1 per la 1° cat. JUNIOR di 13 anni.

1° cat. JUNIOR: sono presenti n. 9 ginnaste di 15 anni + n. 13 ginnaste di 14 anni + 20 ginnaste di 13 anni Le classifiche (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) saranno due, una per la 1° c at. JUNIOR del 2003 + 2004 e n. 1 per la 1° c at. JUNIOR del 2005

1° cat. JUNIOR: sono presenti n. 9 ginnaste di 15 anni + n. 8 ginnaste di 14 anni + 11 ginnaste di 13 anni Le classifiche (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) saranno sempre due, una per la 1° cat. JUNIOR 15 anni + 14 anni e n. 1 per la 1° cat. JUNIOR di 13 anni

1° cat. JUNIOR: sono presenti n. 9 ginnaste di 15 anni + n. 8 ginnaste di 14 anni + 5 ginnaste di 13 anni La classifica (e di conseguenza la premiazione e l'ordine di lavoro) sarà una.

Esempio C):

RAPPRESENTATIVA ESORDIENTI/ALLIEVE

le ginnaste che formano la rappresentativa sono 3 di cui n. 2 esordienti e n. 1 allieva – le ginnaste esordienti fanno n. 1 esercizio a testa mentre la ginnasta allieva ne fa 2. La classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà quella della cat. ESORDIENTI/ALLIEVE

RAPPRESENTATIVA ESORDIENTI/ALLIEVE

le ginnaste che formano la rappresentativa sono 3 di cui n. 2 esordienti e n. 1 allieva – le ginnaste esordienti fanno n. 3 esercizi totali mentre la ginnasta allieva uno solo. La classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà quello della cat. ESORDIENTI

INSIEME COPPIA JUNIOR/SENIOR

Le ginnaste che formano la coppia sono n. 2 ginnaste JUNIOR = la classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà quella della c at. JUNIOR

INSIEME COPPIA JUNIOR/SENIOR

Le ginnaste che formano la coppia sono n. 1 ginnasta JUNIOR+n.1 ginnasta SENIOR = la classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà quella della cat. JUNIOR/SENIOR

PARI MERITO: In caso di pari merito si premia la più ANZIANA.

In caso di pari merito sul podio tutte le ginnaste a pari merito saliranno sul podio ma verrà

premiata con la coppa/medaglia la ginnasta più anziana mentre la ginnasta più giovane riceverà la coppa/medaglia (se prevista) della posizione successiva a quella del pari merito. In caso di pari merito sul podio, tutte le ginnaste a pari merito verranno promosse nella categoria successiva (ove previsto).

ATTREZZI: il nastro, per la 1°, 2° cat, e per la 3° cat. allieve e junior, 4° cat. allieve e 4° cat. junior può essere lungo mt. 5.

Il nastro per le squadre cat. **"A" – "B" – "AB" - "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" – "I"** può essere lungo mt. 5

Il cerchio deve avere un diametro tra i cm 80 e i cm 90 (diametro interno).

Nel caso di ginnaste "basse" di statura è possibile utilizzare un cerchio di dimensioni ridotte (quindi anche inferiore ai cm. 80) cerchio che però deve arrivare almeno all'altezza delle anche della ginnasta stessa.

Il diametro della palla deve essere tra i cm. 18 e i cm. 20

I controlli degli attrezzi possono essere effettuati a campione in campo gara. (penalità 0,50 Giuria Superiore per attrezzo non conforme)

Le misurazioni saranno effettuate sempre al termine dell'esercizio.

MUSICA Per la MINI 1° cat. Combinata il 2° attrezzo deve essere posizionato sulla riga della pedana, onde evitare di incorrere nella penalità del "fuori pedana", mentre il 1° attrezzo può essere recuperato **solo ed esclusivamente** dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di "aiuto" (l'attrezzo che viene cambiato dalla ginnasta in pedana. Quindi fatto uscire, non può essere fermato da nessuno).

Per le categorie d'insieme e individuali vedi il seguente prospetto:

- Nella 1° cat. rappresentativa E-A
È permesso l'uso di max 2 musiche con parole (su due ginnaste diverse).
- Nella 1° cat. rappresentativa J-S
E' permesso l'uso di max 2 musiche con parole (su due ginnaste diverse).
- Nella MINI 1a cat. (tutte le fasce di età individuale e insieme)
E' permesso l'uso di musica con parole.
- Nella cat. piccoli oscar (tutte le fasce di età)
NON è permesso l'uso di musica con parole.
- Nella 1° cat. (tutte le fasce di età)
E' permesso l'uso di max 1 musica con parole.
- Nella 2° cat. esordienti e allieve
E' permesso l'uso di max 1 musica con parole.
- Nella 2° cat. junior e senior
È permesso l'uso di max 1 musica con parole.
- Nella 3a /4a /5a cat. (tutte le fasce di età)
E' permesso l'uso di max 1 musica con parole in 3° cat e max 2 musiche con parole in 4 e 5 cat.
- Nelle categorie di insieme coppia – collettivo (e/a e j/s) - esordienti - eccellenza è possibile utilizzare musica con parole.
- Nelle categorie Promozionali d'insieme (sia 1° cat. Che mini 1°) è possibile utilizzare musica con parole.
- Ogni ginnasta deve avere il proprio cd, non saranno accettati cd contenenti più di una traccia, pena l'esclusione della/e ginnasta/e e/o della/e Squadra/e dalla competizione.

VERBALE DI GARA: Alla fine di ogni competizione di qualsiasi livello provinciale, regionale e/o nazionale deve essere redatto un verbale della competizione stessa sottoscritto dal Presidente di Giuria. Copia dei verbali di gara e delle classifiche relative dovranno essere trasmesse alla

Segreteria Nazionale.

A CARICO DELL'ORGANIZZAZIONE DEI CAMPIONATI REGIONALI E/O NAZIONALI

L'organizzazione non deve accettare iscrizioni pervenute oltre i termini previsti e non deve accettare modifiche d'iscrizioni sul campo gara (ad eccezione dell'inserimento nelle squadre se regolarmente iscritte come riserve).

L'organizzazione deve mettere a disposizione gli attrezzi di riserva, da sistemare intorno alla pedana come da C.D.P.

Non verranno accettate per nessuna ragione iscrizioni o modifiche d'iscrizioni a Campionato iniziato né tanto meno in campo gara.

Il controllo tessere verrà effettuato sul campo gara.

L'organizzazione deve mettere a disposizione della giuria n. 1 cronometrista e n. 2 giudici di linea per tutta la durata dell'intero campionato nazionale.

L'organizzazione deve predisporre gli ordini di lavoro per le giudici riportando solo il nome ed il cognome della ginnasta e dell'attrezzo di passaggio.

Nelle categorie ove il numero delle ginnaste iscritte è superiore a 30 verranno istituiti dei gruppi di lavoro

Formati da 15 ginnaste ognuno. A questo proposito si stabilisce l'ora d'inizio del primo gruppo e "a seguire"

Dei successivi. Per la corrente stagione sportiva tutti gli ordini di lavoro dovranno iniziare con la lettera "P".

A CARICO DELLE RESPONSABILI PROVINCIALI TECNICHE E DI GIURIA

A CARICO DELLE RESPONSABILI REGIONALI TECNICHE E DI GIURIA

Le responsabili regionali devono trasmettere le classifiche dei Campionati regionali alla Direttrice Tecnica subito dopo le gare regionali entro 10 giorni.

Chi non si attiene a questa regola escluderà automaticamente le società della propria regione.

Per tutto quanto non contemplato nel presente regolamento vige il NUOVO CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. e successive comunicazioni pervenute esclusivamente da UISP SdA Ginnastiche oltre ai programmi tecnici specifici

Piccoli Oscar Programmi Tecnici individuali

PICCOLI OSCAR

musica 0'45"/1'30"

6/7/8 Anni

esercizio COMBINATO
con elementi imposti

CORPO
LIBERO
ATTREZZO
LIBERO

MINI PRIMA

MINI PRIMA esordienti

musica 0'45"/1'15"

8/9/10 Anni

esercizio COMBINATO
con elementi imposti

PALLA

CORPO
LIBERO

MINI PRIMA allieve

musica 0'45"/1'15"

11/12 Anni

esercizio COMBINATO
con elementi imposti

CERCHIO
PALLA

MINI PRIMA junior

musica 0'45"/1'15"

13/14/15 Anni

esercizio COMBINATO
con elementi imposti

CERCHIO
FUNE

MINI PRIMA senior

musica 0'45"/1'15"

16 Anni e successivi

esercizio COMBINATO
con elementi imposti

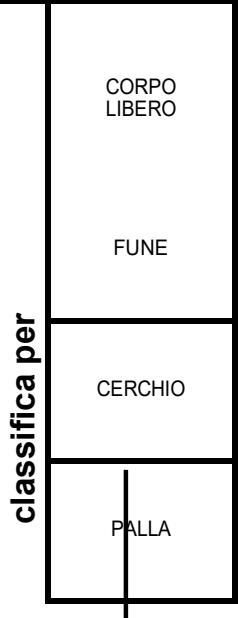
CLAVETTE
PALLA

RAPPRESENTATIVA

**ESORDIENTI e
ALLIEVE**

musica da 1'15" a
1'30"

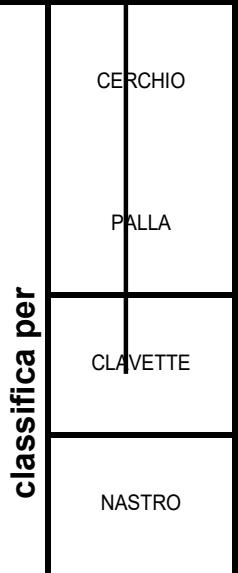
8/9/10/11/12 Anni



JUNIOR e SENIOR

musica da 1'15" a
1'30"

13 e successivi



1° categoria

**1° cat.
ESORDIENTI**

musica 45"/1.15"

8/9/10 Anni

classifica	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1° cat. ALLIEVE

musica 45"/1.15"

11/12 Anni

classifica	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1° cat. JUNIOR

musica 45"/1.15"

13/14/15 Anni

classifica	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE

1° cat. SENIOR

musica 45"/1.15"

16 Anni e successivi

classifica	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

2° categoria

**2° cat.
ESORDIENTI**

musica 45""/1.30"

8/9/10 Anni

classifica per
somma dei
due attrezzi

CORPO
LIBERO

CERCHIO

2° cat. ALLIEVE

musica 45""/1.30"

11/12 Anni

classifica per
somma dei
due attrezzi

FUNE

PALLA

2° cat. JUNIOR

musica 45""/1.30"

13/14/15 Anni

classifica
per somma
dei due
attrezzi

FUNE

CERCHIO

2° cat. SENIOR

musica 45""/1.30"

16 e successivi

classifica
per somma
dei due
attrezzi

CLAVETTE

NASTRO

3° categoria

3° cat. Esordienti

musica 1.15'/1.30"

8/9/10 Anni

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3° cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

11/12 Anni

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3° cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

13/14/15 Anni

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

classificaperATTREZZO

FUNE

PALLA

CLAVETTE

NASTRO

3° cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

16 Anni e successivi

4° categoria

4° cat. ESORDIENTI

musica 1.15'/1.30"

8/9 Anni

classifica

CORPO LIBERO
FUNE
PALLA

4° cat. ESORDIENTI

musica 1.15'/1.30"

10 Anni

classifica

CORPO LIBERO
FUNE
CERCHIO

4° cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

11 Anni

classifica

PALLA
CLAVETTE
NASTRO

4° cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

12 Anni

classifica generale	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

4° cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

13/14/15 Anni

classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO+ PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO
	PALLA
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE
	NASTRO

4° cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

**16 Anni e
successivi**

classifica generale su 3attrezzi:CERCHIO+ PALLA+attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO
	PALLA
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE
	NASTRO

5° categoria

5° cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

13/14/15 Anni

classifica	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

5° cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

16 Anni e successivi

classifica	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

GINNASTICA RITMICA MASCHILE

1° fascia

musica 45"/1.30"

8/9/10/11/12/13 Anni

classifica per	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

2° fascia

musica 45"/1.30"

14 e successivi

classifica per	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMI TECNICI D'INSIEME

PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	1'15" - 1'30"	6/7/8 Anni	3 - 6 corpo libero	1'15" - 1'30"
---------------------------------	---------------	-------------------	--------------------	---------------

mini prima coppia esordienti / allieve	0'45"- 1'30"	8/9/10/11/12 Anni	2 cerchi	0'45"- 1'30"
mini prima coppia junior / senior	0'45"- 1'30"	13 Anni e successivi	1 cerchio + 1 palla	0'45"- 1'30"
mini prima collettivo esordienti / allieve	0'45"- 1'30"	8/9/10/11/12 Anni	3 - 6 corpo libero	0'45"- 1'30"
mini prima collettivo junior / senior	0'45"- 1'30"	13 Anni e successivi	3 - 6 corpo libero	0'45"- 1'30"
mini prima squadra esordienti / allieve	1'30" - 2'00"	8/9/10/11/12 Anni	3 - 6 palle	1'30" - 2'00"
mini prima squadra junior / senior	1'30" - 2'00"	13 Anni e successivi	3 - 6 cerchi	1'30" - 2'00"

collettivo esordienti	1'15"- 1'30"	8/9/10 Anni	3 - 6 corpo libero	1'15"- 1'30"
collettivo allieve	1'15"- 1'30"	8/9/10/11/12 Anni	3 - 6 corpo libero	1'15"- 1'30"
collettivo junior/senior	1'15"- 1'30"	13 Anni e successivi	3 - 6 corpo libero	1'15"- 1'30"
coppia	1'15"- 1'30"	13 Anni e successivi	1 palla + 1 fune	1'15"- 1'30"
squadra esordienti	1'45" - 2'00"	8/9/10/11/12 Anni	5 funi	1'45" - 2'00"
squadra esordienti	2'15" - 2'30"	8/9/10/11/12/13/14/15 Anni	5 nastri	2'15" - 2'30"
squadra eccellenza	2'15" - 2'30"	13 Anni e successivi	3 palle + 2 funi	2'15" - 2'30"

CAT AB E-A	1,15"-1,30"	8/9/10/11/12 Anni	3 - 6 corpo libero	1,15"-1,30"
CAT AB J-S	1,15"-1,30"	13 Anni e successivi	3 - 6 corpo libero	1,15"-1,30"
CAT A	1,15"-1,30"	8/9/10 Anni	2 palle	1,15"-1,30"
CAT B	1,15"-1,30"	11/12 Anni	1 cerchio + 1 palla	1,15"-1,30"
CAT C	1,30"-2,00"	8/9/10/11/12 Anni	3-6 cerchi	1,30"-2,00"
CAT D	1,30"-2,00"	8/9/10/11/12 Anni	3 - 6 palle	1,30"-2,00"
CAT E	1,15"-1,30"	13/14/15 Anni	1 cerchio + 1 nastro	1,15"-1,30"
CAT F	1,15"-1,30"	16 Anni e successivi	2 clavette + 1 cerchio	1,15"-1,30"
CAT G	1,30"-2,00"	16 Anni e successivi	3 cerchi + 2 palle	1,30"-2,00"
CAT H	1,30"-2,00"	13 Anni e successivi	3-6 cerchi	1,30"-2,00"
CAT I	1,30"-2,00"	13 Anni e successivi	5 nastri	1,30"-2,00"

Per tutte le categorie d'insieme è possibile utilizzare musiche cantate ad eccezione della cat. PICCOLI OSCAR Per la cat. E e la cat. I è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

LEGENDA

BD = difficoltà corporee
 GC = gruppi corporei
 S = combinazione passi di danza
 R=elementi dinamici con rotazione
 AD = difficoltà d'attrezzo

CATEGORIE FGI nella UISP

ESORDIENTI

UISP	FGI
mini prima	LA
1° categoria	LB
rappresentativa	LB
2° categoria	LC
3° categoria	LD
4° esordienti	Gold A1
4° allieve	Gold A2

ALLIEVE

UISP	FGI
mini prima	LA
1° categoria	LB
rappresentativa	LB
2° categoria	LC
3° categoria	LD
4° allieve	Gold A3
4° allieve	Gold A4

JUNIOR

UISP	FGI
mini prima	LA
1° categoria	LB
rappresentativa	LB (leggiate LB3 a divisione debbono formare la MAGGIORANZA della rappresentativa) e LC (le ginnaste LC debbono formare la MINORANZA della rappresentativa quindi possono eseguire solo n.1 ex)
2° categoria	LC /LD
3° categoria	LD
4° cat. JUNIOR	GoldJ1/J2/J3
5° cat. JUNIOR	serie A1 - A2 - B nazionale

SENIOR

UISP	FGI
mini prima	LA
1° categoria	LB
rappresentativa	LB (leggiate LB3 a divisione debbono formare la MAGGIORANZA della rappresentativa) e LC (le ginnaste LC debbono formare la MINORANZA della rappresentativa quindi possono eseguire solo n. 1 ex)
2° categoria	LC /LD
3° categoria	LD
4° cat. SENIOR	GoldS1/S2
5° cat. SENIOR	serie A1 - A2 - B nazionale

LISTA DIFFICOLTÀ 0,05

SALTI

Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Balzo (jeté) en tournant
con apertura delle gambe a -180°



EQUILIBRI



risalita sulle punte - onda delle braccia

Su un avampiede arto sollevato

Avanti/indietro/laterale 45°

Sedute a terra
Equilibrio sui glutei
gambe unite a squadra



Giro a passi (minimo 4)



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
ROTAZIONI 180° (1/2 giro) Gamba dietro
/avanti/laterale
a 45°



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
ROTAZIONI 360° (1 giro) Gamba dietro
/avanti/laterale
a 45°

SALTI



Enjambé
con apertura delle gambe a -180°



Salto verticale con ½ giro (180°)
gambe tese/ gamba libera flessa



Salto biche
con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI



passe' su pianta



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



Sul ginocchio gamba sollevata a 45°/90°
avanti/dietro/fuori



Penché mani a terra
(è necessario un movimento della gamba alta)



staccata sagittale/frontale

ROTAZIONI



ROTAZIONI



ROTAZIONI 180° (1/2 giro) gamba in passe'



ROTAZIONI arabesque/attitude 180° (1/2 giro)
avanti /dietro / laterale



ROTAZIONI cosacco 180° (1/2 giro)
gamba avanti/laterale



Giro 360° sui glutei



ROTAZIONI 180° (1/2 giro)
Flessione del tronco in avanti





Sgambata con gamba alta flessa

(gamba d'appoggio in relevé o in posé)



ROTAZIONI 180° in
posizione planche

Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



ROTAZIONE 180° attitude o boucle
con aiuto dietro

Impennata con appoggio sul petto

Le spalle possono essere
appoggiate al suolo



ROTAZIONE 180°
in penche

Sull'avampiede gamba libera
al di sotto dell'orizzontale
busto flesso avanti

Esercizi a corpo libero:

Negli equilibri sono richiesti **AMPI** movimenti delle braccia (non si accettano semplici e ridotti movimenti delle sole mani) ad eccezione:
 della difficoltà da 0,05 impennata con appoggio sul petto dove è necessario muovere le gambe,
 della difficoltà da 0,05 penchè mani a terra dove è necessario muovere la gamba in alto
 della difficoltà 18 di equilibrio da 0,10 e da 0,20 del c.d.p. dove sia le braccia che le gambe possono restare ferme,

GINNASTICA RITMICA MASCHILE

E' possibile utilizzare musiche cantate (una sola per ginnasta) programma individuale
classifica per attrezzo

le ad saranno valutate anche se ordinarie

E' possibile presentare minimo 1 max 2 esercizi per ginnasta

1 FASCIA

musica da 45" a 1'30"

8/9/10/11/12/13 Anni

	BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
PALLA	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40

2 FASCIAmusica da 45" a
1'30"

14 Anni e successivi

**PUNTI
2,50**

	BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
PALLA	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40

PICCOLI OSCAR

NON E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE
Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICHI

PICCOLI OSCAR

musica 0'45"/1'30"

6/7/8 Anni

	BD	GC	S	R
CORPO LIBERO	n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 4 per gli elementi imposti con l'attrezzo	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a CORPO LIBERO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi
esercizio COMBINATO		minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	valore ogni serie 0,30	
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi			Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà

elementi imposti con la

FUNE

	PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti-per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) – ROTAZIONI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro – ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo della fune per ciascuna mano coordinata a difficoltà corporea
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà corporea

elementi imposti con il

CERCHIO

	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea

elementi imposti con la

PALLA

	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2mani)

elementi imposti con la

CLAVETTE

	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea
	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà

elementi imposti con la

NASTRO

 PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea

 SPIRALI coordinate a difficoltà corporea

 SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea

 ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano – o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20

MINI 1°

Programma individuale classifica x attrezzo

Le ad saranno valutate anche se ordinarie

Nella mini scheda dovrà essere dichiarato solo quello che vuoi che il giudice ti giudichi è possibile utilizzare musiche cantate



MINI 1° ESORDIENTI musica 0'45"/1'15"

8/9/10 Anni

BD

E.I.

GC

S

esercizio COMBINATO	CORPO LIBERO PALLA	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 4 per gli elementi imposti con la PALLA Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 piccoli sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40
			000 ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con la PALLA	valore ogni serie 0,30	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
			RIPRESA della palla da un manico (anchetta/piccolo o mediano) coordinata a difficoltà corporea				
			FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)				

MINI 1° ALLIEVE musica 0'45"/1'15"

11/12 Anni

BD

E.I.

GC

S

esercizio COMBINATO	PALLA CERCHIO	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per la PALLA e n. 4 per gli elementi imposti con il CERCHIO Al massimo n. 1 difficoltà da 0,20 (di base) Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40
			000 ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	valore ogni serie 0,30	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
			GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea				
			ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea				

MINI 1° JUNIOR musica 0'45"/1'15"

13/14/15 Anni

BD

E.I.

GC

S

esercizio COMBINATO	FUNE CERCHIO	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per la FUNE e n. 4 per gli elementi imposti con le CERCHIO Al massimo n. 2 difficoltà da 0,20 (di base) Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40
			000 ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	valore ogni serie 0,30	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
			GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea				
			ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea				

MINI 1° SENIOR

musica 0'45"/1'15"

16 Anni e successivi

UISP 2,00

BD

E.I.

GC

S

R

AD

esercizio COMBINATO	PALLA CLAVETTE	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per la PALLA e n. 4 per gli elementi imposti con le CLAVETTE Al massimo n. 3 difficoltà da 0,20 (di base) Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40
			MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	valore ogni serie 0,30	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
			000 PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - non cascata)				
			PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà corporea				

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0,10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0,10
- 0,20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0,10
- 0,30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0,20

1° CATEGORIA

Programma individuale classifica x attrezzo

Le ad saranno valutate anche se ordinarie

Nella mini scheda dovrà essere dichiarato solo quello che vuoi che il giudice ti giudichi

E' possibile utilizzare musiche cantate (una sola per ginnasta)

Alle fasi regionali si possono presentare min. 1 max 2 esercizi per ginnasta (con possibilità di cambiare attrezzo tra una prova e l'altra)

Alla fase nazionale la ginnasta può presentare max 1 esercizio a scelta tra quelli presentati alla fase regionale

1° cat. ESORDIENTI musica 45"/1.15"

8/9/10 Anni

		BD	GC	S	R	
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

1° cat. ALLIEVE musica 45"/1.15"

11/12 Anni

UISP 1,50

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

1° cat. JUNIOR musica 45"/1.15"

13/14/15 Anni

UISP 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

1° cat. SENIOR musica 45"/1.15"

16 Anni e successivi

UISP 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

RAPPRESENTATIVA

Classifica di rappresentativa

Le ad saranno valutate anche se ordinarie

Nella mini scheda dovrà essere dichiarato solo quello che vuoi che il giudice ti giudichi

E' possibile utilizzare max 2 musiche cantate per rappresentativa (non della stessa ginnasta)

Ogni rappresentativa deve essere composta da minimo n. 3 ginnaste

ESORDIENTI e ALLIEVE musica da 1'15" a 1'30"

8/9/10/11/12 Anni

		BD	GC	S	R
classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P. illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	illimitate valore come da C.D.P.

JUNIOR e SENIOR

musica da 1'15" a 1'30"

13 Anni e successivi

		BD	GC	S	R
classifica per rappresentativa	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

2° CATEGORIA

Programma individuale classifica per somma dei due attrezzi le ad saranno valutate anche se ordinarie
 Nella mini scheda dovrà essere dichiarato solo quello che vuoi che il giudice ti giudichi è possibile utilizzare max 1 musica cantata per ginnasta

2° cat. ESORDIENTI	musica 45"/1.30"	8/9/10 Anni			UISP 2,50
		BD	GC	S	AD

classifica per somma dei due attrezzi	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">CORPO LIBERO</td><td style="width: 85%;"> min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40 </td></tr> <tr> <td>CERCHIO</td><td> min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40 </td></tr> </table>	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	BD minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	GC minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	S max 3 rischi come da C.D.P. illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40	AD illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40								
CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40								

2° cat. ALLIEVE	musica 45"/1.30"	11/12 Anni			UISP 2,50
		BD	GC	S	AD

classifica per somma dei due attrezzi	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">FUNE</td><td style="width: 85%;"> min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40 </td></tr> <tr> <td>PALLA</td><td> min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40 </td></tr> </table>	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	BD minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	GC minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	S max 3 rischi come da C.D.P. illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40	AD illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40								
PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40								

2° cat. JUNIORmusica
45"/1.30"**13/14/15**
Anni**UISP 4,00**

BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P. illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 3 rischi come da C.D.P. illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

2° cat. SENIORmusica
45"/1.30"**16 e**
successivi**UISP 4,00**

BD	GC	S	R	AD
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P. illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P. illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3° CATEGORIA

Programma individuale classifica per attrezzo le ad saranno valutate anche se ordinarie
 Nella mini scheda dovrà essere dichiarato tutto l'esercizio è possibile utilizzare
 max 1 musica cantata per ginnasta

3° cat. Esordienti

musica 1.15'/1.30"

8/9/10 Anni

		BD	GC	S	R
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	
	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P. min 1da 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P. min 1da 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P. min 1da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P. min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P. min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3° cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

11/12 Anni

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTRIZZO	CORPO LIBERO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3° cat. JUNIOR musica 1.15'/1.30"

13/14/15 Anni

UISP

7,00

AD

BD

GC

S

R

classifica per ATTREZZO

FUNE

min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 2 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio
come da C.D.P.

min 1da
0,20/0,30/0,40

CERCHIO

min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 2 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio
come da C.D.P.

min 1da
0,20/0,30/0,40

PALLA

min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 2 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio
come da C.D.P.

min 1da
0,20/0,30/0,40

CLAVETTE

min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 2 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio
come da C.D.P.

min 1da
0,20/0,30/0,40

NASTRO

min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 2 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio
come da C.D.P.

min 1da
0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3° cat. SENIOR musica 1.15'/1.30"

16 e successivi

UISP 8,00

BD

GC

S

R

AD

classifica per ATTREZZO

FUNE

min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio come da C.D.P.

min 1 da
0,20/0,30/0,40

CERCHIO

min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio come da C.D.P.

min 1 da
0,20/0,30/0,40

PALLA

min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio come da C.D.P.

min 1 da
0,20/0,30/0,40

CLAVETTE

min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio come da C.D.P.

min 1 da
0,20/0,30/0,40

NASTRO

min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre
di più alto valore

minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 1 rischio come da C.D.P.

min 1 da
0,20/0,30/0,40

4° CATEGORIA

Programma individuale classifica per somma degli attrezzi le ad saranno valutate da c.d.p.

Nella mini scheda dovrà essere dichiarato tutto l'esercizio

4° cat. ESORDIENTI

8/9 Anni

E' possibile utilizzare max 1 musica cantata per ginnasta

		BD	GC	S	R
classifica generale	CORPO LIBERO	n. 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P. min 1da 0,20/0,30/0,40

4° cat. ESORDIENTI

10 Anni

E' possibile utilizzare max 1 musica cantata per ginnasta

		BD	GC	S	R
classifica generale	CORPO LIBERO	n. 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P. min 1da 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P. min 1da 0,20/0,30/0,40

4° cat. ALLIEVE**11 Anni**

E' possibile utilizzare max 2 musiche cantate per ginnasta

		BD	GC	S	R
classifica generale	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4° cat. ALLIEVE**12 Anni**

E' possibile utilizzare max 2 musiche cantate per ginnasta

		BD	GC	S	R
classifica generale	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4° cat. JUNIOR

13/14/15 Anni

E' possibile utilizzare max 2 musiche cantate per ginnasta

		BD	GC	S	R	
classifica generale su 3attrezzi:CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre <i>di più alto valore</i>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre <i>di più alto valore</i>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre <i>di più alto valore</i>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre <i>di più alto valore</i>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4° cat. SENIOR

16 e successivi

E' possibile utilizzare max 2 musiche cantate per ginnasta

		BD	GC	S	R	
classifica generale su 3attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre <i>di più alto valore</i>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre <i>di più alto valore</i>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre <i>di più alto valore</i>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre <i>di più alto valore</i>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40

5° CATEGORIA

Programma individuale classifica per somma degli attrezzi

Le ad saranno valutate da c.d.p.

Nella mini scheda dovrà essere dichiarato tutto l'esercizio

E' possibile utilizzare max 2 musiche cantate per ginnasta

5° cat. JUNIOR

13/14/15 Anni

classifica generale	BD	GC	S	R	AD
	CERCHIO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

5° cat. SENIOR

16 Anni e successivi

classifica generale	BD	GC	S	R	AD
	CERCHIO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

Legenda

BD = difficoltà corporee
GC = gruppi corporei
ED = difficoltà di scambio
S = combinazione passi di danza
R = elementi dinamici con rotazione
C = collaborazioni

Nella mini scheda dovrà essere dichiarato solo quello che vuoi che il giudice ti giudichi

COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

6/7/8 Anni

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

corpo libero

BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
C	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/allieve

8/9/10/11/12 Anni

Musica da 45" a 1'30"

Punti 1,50

minimo 3 – max 6 ginnaste

corpo libero

MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior

13 Anni e successivi

musica da 45" a 1'30"

punti 2,50

minimo 3 – max 6 ginnaste

corpo libero

BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
C	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

MINI PRIMA COPPIA esordienti/allieve
 8/9/10/11/12 Anni
 musica da 45" a 1'30"
 punti 1,50

MINI PRIMA COPPIA junior/senior
 13 Anni e successivi
 musica da 45" a 1'30"
 punti 2,00

2 cerchi

1 cerchio + 1 palla

	<i>2 cerchi</i>	<i>1 cerchio + 1 palla</i>
BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori(max0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile(0,10)	numero illimitato di difficoltà da 0,05/0,10/0,20
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 2 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 3 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 3 COLLABORAZIONI

MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve
 8/9/10/11/12 Anni
 musica da 1'30" a 2'00"
 punti 2,00

MINI PRIMA SQUADRA junior/senior
 13 Anni e successivi
 musica da 1'30" a 2'00"
 punti 2,50

3 - 6 palle

3 - 6 cerchi

	<i>3 - 6 palle</i>	<i>3 - 6 cerchi</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05 e 0,10 max	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

Cat. AB esordienti /allieve
 8/9/10/11/12 Anni
 musica da 1'15" a 1'30"
 punti 3,00
 minimo 3 - max 6 ginnaste

Cat. AB junior / senior
 13 Anni e successivi
 musica da 1'15" a 1'30"
 punti 4,00
 minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>	<i>corpo libero</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
C	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20=collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

cat. A (esordienti)
 8/9/10 Anni
 musica da 1'15" a 1'30"
 punti 1,50

cat. B (allieve)
 11/12 Anni
 musica da 1'15" a 1'30"
 punti 2,00

	<i>2 palle</i>	<i>1 cerchio + 1 palla</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 2 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 3 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 3 COLLABORAZIONI

cat. C (esordienti + allieve)
 8/9/10/11/12 Anni
 musica da 1'30" a 2'00"
 punti 3,00

cat. D (esordienti + allieve)
 8/9/10/11/12 Anni
 musica da 1'30" a 2'00"
 punti 3,00

	<i>3-6 cerchi</i>	<i>3 - 6 palle</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

cat. E (junior)

13/14/15 Anni
 musica da 1'15" a 1'30"
 punti 3,50

cat. F (senior)
 16 e successivi
 musica da 1'15" a 1'30"
 punti 3,50

	<i>1 cerchio + 1 nastro</i>	<i>2 clavette + 1 cerchio</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

cat. G (senior)
16 Anni e successivi
musica da 1'30" a 2'00"
punti 4,00

cat. H
13 Anni e successivi
musica da 1'30" a 2'00"
punti 4,00

	<i>3 cerchi + 2 palle</i>	<i>3 - 6 cerchi</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n.3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

cat. I
13 Anni e successivi
musica da 1'30" a 2'00"
punti 4,00

	<i>5 nastri</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

Nella mini scheda dovrà essere dichiarato tutto l'esercizio

COLLETTIVO esordienti
8/9/10 Anni
Musica da 1'15" a 1'30"
punti 3,50
minimo 3 – max 6 ginnaste

COLLETTIVO allieve
8/9/10/11/12 Anni
musica da 1'15" a 1'30"
punti 5,00
minimo 3 – max 6 ginnaste

<i>corpo libero</i>	
BD min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà 0,10 e oltre	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà 0,10 e oltre
GC minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni
S minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
C minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20=collaborazioniconsuperamenti,passaggisotto,attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

COLLETTIVO junior/senior

13 Anni e successivi
musica da 1'15" a 1'30"
punti 6,00
minimo 3 - max 6 ginnaste

<i>corpo libero</i>	
BD min. n. 4 difficoltà max n. 7 difficoltà 0,10 e oltre	
GC minimo 1 max 3 salti minimo 1 max 3 equilibri minimo 1 max 3 rotazioni	
S minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	
C minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	

COPPIA
13 Anni e successivi
musica da 1'15" a 1'30"
punti 7,00

ECCELLENZA
13 Anni e successivi
musica da 2'15" a 2'30"
punti 8,00

	<i>1 fune & 1 palla</i>	<i>2 funi & 3 palle</i>
BD	n. 3 0,10 e oltre	minimo n. 4 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	minimo n. 4 difficoltà senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste senza limite	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

ESORDIENTI
8/9/10/11/12 Anni
musica da 1'45" a 2'00'
punti 5,00

ESORDIENTI
Da 8 a 15 Anni
musica da 2'15" a 2'30"
punti 7,00

	<i>5 funi</i>	<i>5 nastri</i>
BD	n. 3 0,10 e oltre	minimo n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	minimo n. 3 difficoltà senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste senza limite	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI

per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

6.3. Tavole delle Collaborazioni

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	Senza lancio dell'attrezzo
C			<ul style="list-style-type: none"> • passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso i movimenti degli attrezzi o delle compagne
	CC		Con lancio o trasmissioni di uno o più attrezzi <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo, medio o grande di uno o più attrezzi • trasmissione: passaggio dell'attrezzo fra le ginnaste con tecniche differenti: rotolamenti, rotolamenti al suolo, palleggi, scivolamenti, ecc.
			Con medio o grande lancio o ripresa da medio o grande lancio di due o più attrezzi simultaneamente da una stessa ginnasta
		C↗	Lancio Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette o 1 (o 2) clavette + un altro attrezzo
		C↓	Ripresa Nota: non valido quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("serrata")

6.4. Tavola delle Collaborazioni con rotazione del corpo

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			<ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagno(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)
			CRRR	Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

E' una disciplina che migliora la coordinazione, l'equilibrio, sviluppa l'agilità del corpo, la postura e il movimento.
Si pratica su 4 attrezzi e le richieste su ogni attrezzo sono differenti:

- al volteggio il dinamismo e l'acrobatica
- alle parallele asimmetriche la forza e l'agilità
- alla trave l'equilibrio e l'eleganza
- al suolo l'eleganza, l'acrobatica ed il dinamismo

PARTECIPAZIONE

Per il percorso non competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22C.

Per il percorso competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22B
(si richiede attrezzatura omologata)

Nel calcolo degli anni si fa riferimento al millesimo di nascita. Nella tabella degli anni di nascita dove è possibile scegliere tra 2 categorie di età (esempio: allieve/junior oppure junior/senior)... una volta iniziato il percorso in una categoria durante l'anno sportivo non è possibile cambiarla.

Il programma UISP GAF (Ginnastica Artistica Femminile) prevede:

Un Campionato Individuale Provinciale, Regionale, Interregionale e Nazionale per le seguenti Categorie:

- mini prima 3 attrezzi open a e b
- mini prima 4 attrezzi - mini prima 4 attrezzi specialità
- prima - prima specialità
- seconda - seconda specialità
- terza -terza specialità
- quarta - quarta specialità
- quinta - quinta specialità
- sesta (quarta d)
- sesta c
- sesta a/b

un campionato provinciale, regionale, interregionale e nazionale a squadre per le categorie:

- mini prima 3 attrezzi open livello a e open livello b,
- mini prima 4 attrezzi, prima, seconda e terza categoria

Composizione della squadra: ogni team (squadra) è composto da un minimo di 2 ad un massimo di 4 ginnaste. Ad ogni attrezzo devono salire 2 ginnaste. Non c'è l'obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni ginnasta deve eseguire.

Da una gara all'altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti del team e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Nel caso di Società con più squadre che disputano lo stesso Campionato è vietato spostare le atlete da una squadra all'altra (pena la squalifica). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (8 attrezzi in totale).

La classifica si divide in base ai livelli di età dei componenti della squadra in: allieve, junior, senior e misto.

La classifica mista invece è determinata dalla squadra composta da livelli di età differenti (allieve + junior/ allieve + junior + senior/ junior + senior/ allieve + senior).

Durante l'anno sportivo una ginnasta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o a squadra) e non può passare dal Campionato individuale a quello di squadra e viceversa. Per il Campionato di Mini 3 Open durante l'anno sportivo non è possibile cambiare da Mini Prima 3 open A a Mini Prima 3 B pena la squalifica.

Composizione della squadra: ogni team (squadra) è composto da un minimo di 2 ad un massimo di 4 ginnaste. Ad ogni attrezzo devono salire 2 ginnaste. Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni ginnasta deve eseguire. Da una gara all'altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti del team e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Nel caso di Società con più squadre che disputano lo stesso Campionato è vietato spostare le atlete da una squadra all'altra (pena la squalifica). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (8 attrezzi in totale).

Durante l'anno sportivo una ginnasta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o a squadra).

Le Categorie individuali del settore Ginnastica Artistica Femminile sono:

- mini prima 3 open livello a (corpo libero, trave, volteggio e trampolino) allieve, junior, senior
- mini prima 3 open livello b (corpo libero, trave, parallele e trampolino) allieve, junior, senior
- mini prima 4 allieve, junior, senior
- mini prima 4 specialità classifica per attrezzo - classifica a - b si possono presentare max 3 attrezzi
- prima allieve, junior, senior
- prima specialità classifica per attrezzo classifica a - b - si possono presentare max 3 attrezzi
- seconda junior, senior
- seconda specialità classifica per attrezzo classifica a - b - si possono presentare max 3 attrezzi
- terza junior, senior
- terza specialità classifica a - b classifica per attrezzo – si possono presentare max 2 attrezzi
- quarta categoria junior, senior
- quarta categoria junior, senior classifica per attrezzo - si possono presentare max 2 attrezzi
- quinta categoria junior, senior
- quinta categoria junior, senior classifica per attrezzo - si possono presentare max 2 attrezzi
- sesta d junior, senior
- sesta c junior, senior
- sesta a/b livello unico

PROGRAMMI

RASSEGNA SPERIMENTALE GLITTER GAF

Nell'intento di offrire alle Società UISP di Ginnastica Artistica Femminile un programma per i corsi base, il gruppo di lavoro UISP GAF propone a titolo sperimentale il GLITTER ARCOBALENO GAF. Il programma è stato pensato per dare maggior visibilità a tutti quei ragazzi che si dilettano nelle nostre palestre e stimolarli ad avvicinarsi sempre di più al mondo della ginnastica. Vuole essere una vetrina solo per loro, dove voglia di mettersi in gioco e aggregazione li facciano sentire i veri protagonisti.

Questo programma è diviso per categorie in base all'età e prevede una Rassegna con esecuzione di esercizi individuali oppure in coppia al suolo, alla trave ed al mini trampolino. La squadra deve essere formata da minimo 2 ad un max di 4 ginnaste.

Gli esercizi a trave e corpo libero devono contenere un minimo di coreografia.

Corpo Libero - Esercizio con o senza accompagnamento musicale della durata max di 1'. Nel caso di lavoro a coppie la musica del corpo libero deve essere uguale.

Trave eseguire 1 o 2 percorsi - durata max esercizio 50".

Il valore dei salti a trampolino è di p. 7,00. E' richiesta l'esecuzione di 2 salti scelti uno per ogni riga colorata. Vale il salto migliore. Il valore degli esercizi completi a trave e corpo libero (cioè contenenti 1 elemento preso da ogni riga colorata) è di punti 7,00.Ogni riga mancante meno p. 1,00.L'esecuzione parte da p. 10,00 meno le penalità di esecuzione.

Esempio: la ginnasta esegue tutte le righe colorate e quindi il suo esercizio parte da p. 7,00. Le penalità assegnate dalla giuria sono p. 1,50quindi da p. 10,00 si tolgo p. 1,50 e restano p. 8,50 che sommati al valore di partenza p. 7,00 formulano il voto finale p. 15,50.

Premiazioni:

Premiazione per categorie di età individuale e di squadra. La premiazione di squadra può essere under 8, allieve, junior, senior, mista per età.

La premiazione finale viene divisa in 3 parti: glitter oro, glitter argento, glitter bronzo.

Per la premiazione della Rassegna di squadra verranno presi in considerazione i migliori 5 punteggi su 6. Per la classifica della Rassegna individuale verranno presi in considerazione tutti e 3 i punteggi.

E' previsto un premio per i bambini della fascia di età 3/5 anni (percorso) e UNDER 8.

PARTECIPAZIONE ALLA RASSEGNA GLITTER ARCOBALENO GAF

Sono ammesse a partecipare alla Rassegna tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso 22 C- 22B, non sono ammesse ginnaste che abbiano preso parte ad attività codificata di qualsiasi tipo.

CATEGORIE:

- UNDER 8:da 3 a 8 anni
- ALLIEVE: da 8 anni a 11 anni
- JUNIOR: 12 / 13 anni
- SENIOR: da 14 anni in avanti

RASSEGNA SPERIMENTALE GLITTER GAF GRIGLIE TRAVE

Per comporre l'esercizio occorre prendere 1 elemento da ogni riga colorata ...

1	Salire liberamente	Salita su un piede	Appoggio delle mani, salita a 2 piedi posizione raccolta	Passaggio frammezzo seduta dorsale	Squadra divaricata non tenuta	
2	Salto pennello	Salto del gatto	Salto Sforbiciato	Salto raccolto	Passo saltellato con gamba avanti 45° flessa oppure tesa	2 salti in estensione scambiati
3	Salire in relevè e mantenere la posizione 2"	½ giro su 2 avampiedi	Posizione in passè riunire in relevè 2"	180° su 2 avampiedi in accosciata	½ giro 180° su 1 gamba	
4	Eseguire 3 passi lateralì	Eseguire 3 passi in accosciata	Eseguire 3 passi avanti in relevè	Eseguire 3 piccoli slanci alternati delle gambe avanti		
5	Equilibrio libero su 1 avampiede tenuto 1" dalla presa della posizione	Squadra divaricata o unita tenuta 1" dalla presa della posizione	Orizzontale prona tenuta 1" dalla presa della posizione	Tenuta gamba tesa 90° su un piede tenuta 1" dalla presa della posizione	Equilibrio su 1 piede in passè tenuto 2"	
6	candela gambe flesse 1" dall'arrivo nella posizione	candela gambe tese 1" dall'arrivo nella posizione	Posizione a Contatto della trave			
7	Uscita libera in avanti	Uscita libera laterale	Salto raccolto ginocchia al petto	Salto pennello		

RASSEGNA Sperimentale GLITTER GAF
GRIGLIA CORPO LIBERO

Per comporre l'esercizio occorre prendere 1 elemento da ogni riga colorata ...

1	2 passi saltellati gb flessa avanti	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Enjambèe laterale a 90°	Passo saltellato con gamba tesa avanti	Enjambèe apertura min.90° spinta 1 piede		
2	Pennello 180°	sissone	Salto fouettè	Salto divaricato frontale 90°	Salto carpiato divaricato o unito a 90°	Enjambèe spinta a 2 piedi (apertura 90°)		
3	½ giro su 2 avampiedi	½ giro in accosciata	180° su 1 avampiede	Sdraiati a terra eseguire ½ giro in atteggiamento				
4	Max chiusura del busto gb unite o divariate	ponte	candela	Squadra divaricata	divaricata sagittale	divaricata frontale		
5	Coniglietto gambe flesse	Verticale scambiando le gambe	verticale di slancio	Verticale	rondata	Rovesciata avanti	Tic tac	Rovesciata indietro
6	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta indietro arrivo in piedi	Capovolta laterale	Ruota	Ruota con 1 mano	ruota saltata o spinta
7	Passè tenuto 2"	Eseguire 3 passi avanti sugli avampiedi	Posizione a Contatto del tappeto	Chassè avanti	Chassè laterale			

RASSEGNA SPERIMENTALE GLITTER GAF GRIGLIA MINITRAMPOLINO

Per comporre l'esercizio occorre prendere 1 elemento da ogni riga colorata ...

	p.7,00	p.7,00	p.7,00	p.7,00	p.7,00
1	Pennello	Salto raccolto	Salto raccolto (ginocchia al petto)	Enjambèè sul posto apertura 60 °	Enjambèè sul posto apertura a 90
2	Salto divaricato min. 90° (anche sagittale)	Salto cosacco	Capovolta senza fase di volo	Con partenza anche da fermo - Coniglietto alla verticale (piego stendo gambe) mani sul tappetone con arrivo supino	Coniglietto alla verticale con piccola repulsione mani sul tappetone con arrivo supino

Le categorie sono:

- mini prima 3 open livello a (corpo libero, trave, volteggio e trampolino) allieve, junior, senior
- mini prima 3 open livello b (corpo libero, trave, parallele e trampolino) allieve, junior, senior.
- mini prima 4 allieve, junior, senior
- mini prima 4 specialità classifica per attrezzo - classifica unica - si possono presentare max 3 attrezzi
- prima allieve, junior, senior
- prima specialità classifica per attrezzo classifica unica - si possono presentare max 3 attrezzi
- seconda junior, senior
- seconda specialità classifica per attrezzo classifica unica - si possono presentare max 3 attrezzi
- terza junior, senior
- terza specialità classifica unica classifica per attrezzo – si possono presentare max 2 attrezzi

Il campionato per tutte le categorie individuali, di squadra e di specialità si svolgerà a livello regionale, interregionale e nazionale

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

Le ginnaste, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria.

Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori.

Durante il quadriennio una ginnasta non può retrocedere di Categoria.

Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, la ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritta.

Fanno eccezione a questa regola le ginnaste che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per queste ginnaste, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore (si può scendere di un solo grado).

Nel caso di sospensione per più di un anno sportivo dalle gare, la ginnasta, quando riprende l'attività, deve fare apposita richiesta, in modo da valutare il precedente percorso agonistico/competitivo, per l'assegnazione in una o più categorie inferiori a quella in cui aveva precedentemente gareggiato.

Per le ginnaste che durante l'anno sportivo passano da una Società UISP ad un'altra Società UISP, per la classifica fanno fede i dati anagrafici.

In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.

Non sono ammesse retrocessioni di Categoria e non saranno concesse autorizzazioni rispetto a ingressi FGI in UISP.

Le ginnaste della cat. TERZA SPECIALITA' possono passare alla terza categoria individuale o di squadra perché categoria che si basa su 4 attrezzi.

TABELLA SUDDIVISIONI DI ETA' PER LE CATEGORIE MINI PRIMA 3 OPEN- MINI PRIMA 4 -PRIMA

ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR
8 – 11 ANNI	11- 14 ANNI	14 e successivi

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA SECONDA

JUNIOR	SENIOR
8 – 13 ANNI	13 e successivi

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA TERZA E SPECIALITA' di TERZA

JUNIOR	SENIOR
8-12 ANNI	13 e successivi

Il campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà a livello regionale, interregionale e nazionale.

Nelle regioni in cui non si disputano campionati regionali UISP, per mancanza di giudici oppure perché solo una o due società aderiscono ai programmi UISP, è concessa la possibilità di disputare i campionati regionali in una regione vicina (dietro autorizzazione che deve essere richiesta al nazionale).

A livello regionale ogni società è responsabile della corretta iscrizione alle gare di qualsiasi livello seguendo le normative UISP e quelle relative all'ingresso delle ginnaste FGI nella UISP. In caso contrario se la ginnasta, in seguito a successivi controlli, risulta iscritta nella categoria sbagliata, sarà esclusa dalla classifica della gara. Le sarà concesso di partecipare alla gara successiva nella giusta categoria. Nel caso in cui le gare regionali siano terminate, viene concessa d'ufficio l'ammissione al nazionale nella categoria corretta.

NORME GENERALI

- Le ginnaste partecipanti alle gare devono essere tesserate all'UISP per l'anno sportivo in corso.
- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche le ginnaste tesserate FGI settore Agonistico o settore di Ginnastica per Tutti purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.
- Sono considerate agoniste e possono gareggiare nei Campionati Provinciali, Regionali e Nazionali UISP di Ginnastica Artistica Femminile, le ginnaste che, a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, appartengono alle rispettive categorie Allieve, Junior e Senior.
- L'ammissione ai Campionati Nazionali UISP GAF delle ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Regionali e/o Interregionali UISP Ginnastiche individuali, di squadra e specialità, avverrà dopo aver effettuato il controllo delle classifiche dei rispettivi campionati.
- Per i passaggi di categoria relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAF consultare le tabelle su: fogli di aggiornamento passaggi Gaf Campionati Nazionali.

Categoria Mini Prima 3 OPEN VOLTEGGIO - Categoria Mini Prima 3 OPEN PARALLELE

VOLTEGGIO	Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: p. 5.00 - ruota con arrivo libero (permessa tecnica Kasamatsu) - verticale con repulsione - rondata - ribaltata	Classifica - 2 salti uguali o differenti: vale il migliore Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 salti differenti. Vale il migliore		
PARALLELE Lavoro su uno staggio	Difficoltà richieste: elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP	2	<ul style="list-style-type: none"> - EC - Entrata libera un elemento di valore 	2 - EC - Slancio con i piedi sopra lo staggio 3 - EC - ESEGUIRE UN ELEMENTO A CODIFICATO	<ul style="list-style-type: none"> La UISP codifica come elemento di valore A l'elemento Infilata ad una gamba

	GAF oppure dal CdP FIG GAF agg.	superiore può sostituire quello di valore inferiore			
TRAVE Trave bassa durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	Difficoltà richieste: 4 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi liberi + 1 elemento acrobatico eseguito sopra (ok in entrata ...no in uscita) • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore	1 - EC Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti. La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata ACROBATICO + GINNICO SOPRA, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	2 - EC Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg.) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata	3 - EC 1 ELEM. ACROBATICO eseguito sopra La UISP codifica come elementi acrobatici di valore A (non utilizzabili per la SM): Ponte -segnare la posizione -salita e discesa libera • Candela-segnare la posizione - salita e discesa libera	<ul style="list-style-type: none"> • un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC) • La UISP codifica la RUOTA in uscita elem. Acro di valore A
CORPO LIBERO esercizio eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio min. 50" max 1' e 30"	Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 4 elementi acrobatici 4 elementi ginnici • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore • un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)	1 -EC Serie Acrobatica diretta minimo di 2 elem. differenti. -E' possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP GAF agg.). - Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro - Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem. acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A.	2 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg.) ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata	3-EC Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione. - dietro = direzione differente	<p>4 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg.</p> <p>5 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg)</p>
Categoria Mini Prima 3 OPEN A (VOLTEGGIO)			Categoria Mini Prima 3 OPEN B (PARALLELE)		

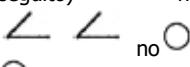
<p>La Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN A VOLTEGGIO al trampolino deve eseguire salti ginnici scelti tra quelli sottoelencati</p> <p>TRAMPOLINO: (rincorsa con o senza panca) I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra. Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 6 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione (scelti tra quelli sottoelencati anche di valore differente). Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 salti ginnici differenti da p. 5. Vale il migliore</p>	<p>La Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN B PARALLELE al trampolino deve eseguire elementi acrobatici scelti tra quelli sottoelencati</p> <p>TRAMPOLINO: (rincorsa con o senza panca) I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 6 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione (scelti tra quelli sottoelencati anche di valore differente). Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 elementi acrobatici da p.5. Vale il migliore</p>
Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN VOLTEGGIO	Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN PARALLELE
<p>Punti 4</p> <p>CON O SENZA la rincorsa eseguire il presalto e con battuta a piedi pari sul trampolino eseguire un salto ginnico (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone.</p> <p>Salto raccolto Salto cosacco Salto carpiato divaricato apertura 135° Salto sissone apertura 135° arrivo su un piede <u>Enjambèè sul posto apertura 135°</u></p>	<p>Punti 4</p> <p>CON rincorsa, eseguire il presalto e con battuta a piedi pari sul trampolino eseguire un elemento (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone.</p> <p>Verticale senza repulsione Ruota</p>
<p>Punti 5</p> <p>CON O SENZA la rincorsa, presalto e battuta a piedi pari sul trampolino per eseguire un salto con o senza 180° di rotazione (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone.</p> <p>Salto raccolto con 1/2 giro Salto cosacco con 1/2 giro Salto carpiato divaricato apertura 135° con 1/2 giro Salto carpiato divaricato apertura 160° <u>Enjambèè sul posto apertura 160°</u></p>	<p>Punti 5</p> <p>CON rincorsa, presalto e battuta a piedi pari sul trampolino per eseguire un elemento (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone.</p> <p>Verticale con repulsione Ruota SPINTA Rondata</p>

Categoria Mini Prima 4					
VOLTEGGIO	Tappetoni: allieve 60 cm juniors 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: p. 4,50 - verticale con repulsione	Valore dei salti: p. 5.00 - rondata - ribaltata	Classifica 2 salti uguali o differenti: vale il migliore Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 salti differenti da p.5. Vale il migliore	
PARALLELE Lavoro su uno staggio	Difficoltà richieste: 2 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg.	1- ECGIRO ADDOMINALE AVANTI O INDIETRO	2- EC Slancio con i piedi sopra lo staggio	3- EC ESEGUIRE UN ELEMENTO A CODIFICATO DIFFERENTE DA EC1	- La UISP codifica come elemento di valore A l'elemento Infilata ad una gamba • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore
TRAVE Trave bassa durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	Difficoltà richieste: 4 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi liberi + 1 elemento acrobatico ESEGUITO SOPRA (ok in entrata..no in uscita) • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore	1 - EC Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti. La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata ACROBATICO + GINNICO SOPRA, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	2 -EC Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP FIG GAF aggiornato) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. ◦ Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata	3 – EC 1 ELEMENTO ACROBATICO eseguito sopra La UISP codifica come elementi acrobatici di valore A (non utilizzabili per la SM): • Ponte (segnare la posizione) salita e discesa libera • Candela (segnare la posizione) salita e discesa libera	• un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC) • La UISP codifica la RUOTA in uscita come elem. Acro di valore A
CORPO LIBERO esercizio eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio min. 50" max 1' e 30"	Difficoltà richieste: 9 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 4 elementi acrobatici 5 elementi ginnici • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore • un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)	1 -EC Serie Acrobatica diretta minimo di 2 elementi differenti. E' possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP FIG GAF agg.). Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem. acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.	2 -EC Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP FIG GAF aggiornato) ◦ Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata	3- EC Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione - dietro = direzione differente 4- EC – Serie Mista di 2 elementi ginnico-acrobatico o viceversa differenti da quelli utilizzati	.5 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg. 6 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP GAF agg)

Categoria Prima					
VOLTEGGIO	Tappetoni: allieve 60 cm jun. 60/80cm sen. 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 1 - rondata - rondata in pedana + flic sul tappetone e arrivo in piedi	Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 2 - ribaltata - salto avanti raggruppato	Classifica - Eseguire 2 salti scelti anche dallo stesso gruppo (uguali o differenti). Per ottenere il BONUS: esecuzione di 2 salti differenti Vale il migliore In caso d'esecuzione di una ribaltata con arrivo sdraiato si declassa il salto assegnando p. 1,00 di penalità per salto declassato.	
PARALLELE Lavoro su uno staggio	Difficoltà richieste: 3 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg.	1 -EC Slancio sopra lo staggio	2-EC addominale indietro	Giro	3- EC Uscita codificata minimo A <ul style="list-style-type: none"> • La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore
TRAVE Trave bassa durata esercizio min. 50", max 1' e 30"	Difficoltà richieste: 5 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici • un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.	1 -EC Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti. La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata ACROBATICO + GINNICO SOPRA, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	2- EC Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP FIG GAF aggiornato) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata	3 -EC 1 ELEMENTO ACROBATICO in differente direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita -avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione differente.	4- EC ½ giro in passè (piede della gamba libera posizionato dalla caviglia al ginocchio) La UISP codifica come elemento acrobatico di valore A: <ul style="list-style-type: none"> • Ponte+rovesciata INDIETRO (elemento non utilizzabile per la SM)
CORPO LIBERO esercizio eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio min. 50" max 1' e 30" <ul style="list-style-type: none"> • un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC) 	Difficoltà richieste: 10 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 5 elementi ginnici • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore	1- EC 1 Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie stessa 2- EC Una seconda Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie stessa -E' possibile utilizzare tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP GAF agg.). -Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro e la verticale capovolta. -Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem. acrobatici non viene riconosciuto come	3 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP FIG GAF aggiornato). ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata	4 -EC – Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff. 5 -EC - SM di 2 elem. ginnico-acrobatico o viceversa differenti da quelli utilizzati	6 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg. 7 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg

		un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.			
--	--	--	--	--	--

Categoria Seconda

VOLTEGGIO A livello regionale in base alla disponibilità della attrezzatura è possibile gareggiare o solo sul cubone oppure solo sulla tavola	Tavola h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF 2013 agg. Juniores: altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa Seniores: m 1 di altezza x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa.	Valore dei salti: p. 5.50 gruppo 1 - rondata - rondata in pedana + flic sul tappetone e arrivo in piedi Tappeto d'arrivo dietro il cubone - lungo minimo 6 m. - alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra	Valore dei salti: p. 5.50 gruppo 2 - ribaltata - ribaltata con 1/2 giro	Classifica - Media dei 2 salti - Eseguire due salti differenti presi uno da ogni gruppo. <ul style="list-style-type: none"> • sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 metro. • ARRIVO DENTRO LA LINEA P. 0,50 • ARRIVO SOPRA LA LINEA P. 0,30 • ARRIVO APPENA FUORI LA LINEA 0,10 	
PARALLELE Lavoro su 2 staggi.	Difficoltà richieste: 4 elem. codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF / CdP FIG GAF agg. 2 elem. possono essere anche uguali ma non eseguiti di seguito) - no  ecc.. un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore	<ul style="list-style-type: none"> • - EC Tempo di kippe o kippe <p>2 -EC Salto in piedi sullo staggio basso e salire in appoggio sullo staggio alto LA UISP ASSEGNA la CAPOVOLTA partenza staggio basso e arrivo staggio alto come passaggio per salire allo staggio alto (non è riconosciuto come elemento codificato quindi non ha VD)</p>	3 -EC A scelta eseguire un elemento preso dai gruppi 2, 4, 5 del CdP FIG GAF agg. oppure Mini CdP.UISP GAF	<p>4- EC Uscita codificata. minimo di valore A eseguita dallo staggio alto (Mini CdP UISP GAF e CdP FIG GAF agg.)</p> <p>La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba</p> <p>La UISP codifica come elemento di valore A la mezza volta presa dall'appoggio allo staggio alto</p>	
TRAVE A scelta: Trave bassa o alta Durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	Difficoltà richieste: 5 elementi codificati. scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici - 2 elementi acrobatici un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf. un elemento può soddisfare più di una esigenza	1 – EC Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti. La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata ACROBATICO + GINNICO SOPRA, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	2 -EC Salto ginnico di grande ampiezza. (Utilizzabili elem. del CdP FIG GAF agg.) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. ° Divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata	3 - EC ELEM. ACRO in diff. direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita 4 -EC - eseguire a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione, verticale+ capovolta av.	5 -EC – uscita CODIFICATA minimo A (Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg.) La UISP codifica come elemento acrobatico VD A: PONTE + ROVESCIATA INDIETRO (non utilizzabile per la SM)
CORPO LIBERO Esercizio eseguito	Difficoltà richieste:10 elem. codificati scelti dal Mini CdP UISP	1 EC -1 S Acro diretta minimo di 2 elem. Diff.	3 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza scelti	6 -ECGiro sull'avampiede minimo di 360°	8 -EC Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad

su una linea, in diagonale oppure sul quadrato con le direzioni Durata esercizio min. 50" max 1' e 30"	GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 5 elementi ginnici 1 B un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.. un elemento può soddisfare più di una esigenza	2 EC - 1 S Acro diretta minimo di 2 elem. diff. - Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro - Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem. acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista. - non è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate. E' possibile utilizzare cap. dietro alla verticale e tutti gli elem. acro presenti sul Mini e CdP FIG GAF agg.	dal CdP FIG GAF agg. 4-EC Elementi acro in differente direzione. avanti/laterale - dietro* *- avanti/laterale = stessa direzione. - dietro = direzione diff. 5- EC eseguire 1 elemento acrobatico con fase di volo (escluso ruote spinte e saltate)	7 -EC - SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg).	un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG GAF agg
---	--	---	--	--	--

Categoria Terza

VOLTEGGIO Tavola h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF 2017 agg. A livello regionale in base alla disponibilità della attrezzatura è possibile gareggiare o solo sul cubone oppure solo sulla tavola	Cubone: Juniores altezza 0,80/1m x 1m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa Seniores m 1 di altezza x 1m di larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa	Valore dei salti: punti 5.50 gruppo 1 - rondata - rondata +flic Tappeto d'arrivo dietro il cubone - lungo minimo 6 metri e alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra	Valore dei salti: punti 5.50 gruppo 2 - ribaltata - ribaltata con ½ giro	Classifica - Media dei 2 salti Eseguire due salti differenti presi uno da ogni gruppo. <ul style="list-style-type: none"> • sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 metro. • ARRIVO DENTRO LA LINEA P. 0,50 • ARRIVO SOPRA LA LINEA P. 0,30 • ARRIVO APPENA FUORI LA LINEA 0,10 	
PARALLELE Lavoro su 2 staggi.	Difficoltà richieste:5 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg • un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.	1 - EC Tempo di kippe o kippe 2 -EC Slancio minimo all'orizzontale	2-EC Un cambio di staggio (è richiesto un elemento codificato per salire allo stadio alto- ok kippe)	4 -EC A scelta eseguire un elem. preso dai gruppi 2, 4, 5 del MINI CdP UISP GAF/ CdP FIG GAF agg.	5- EC - Uscita codificata minimo di valore A (fioretto e guizzo con mezzo giro). La UISP codifica come elemento di valore A la mezza volta presa dall'appoggio allo stadio alto
TRAVE Trave alta durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	Difficoltà richieste:6 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 3 elementi acrobatici 1B • un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.	1 - ECSV di 2 elem. differenti di cui uno SPINTO AD UN PIEDE con apertura a 180° in posizione sagittale/frontale/carpia divaricata 2- EC Elemento ACRO in differente direzione (eseguito sopra oppure in uscita- No in entrata) *- avanti/lat.le = stessa direzione - dietro = dir. diff.	3- EC - SA oppure SM di 2 elementi differenti anche senza fase di volo scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg.	4 – EC a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione, verticale+capovolta av. 5- EC PIROTTA 360°	6 -EC – uscita acrobatica codificata minimo A scelta dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF agg. <ul style="list-style-type: none"> • un elem. può soddisfare più di una EC

CORPO LIBERO Esercizio eseguito CON LE DIREZIONI sul quadrato durata esercizio min. 50" max 1' e 30"	Difficoltà richieste: 10 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP FIG GAF agg. L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 5 elementi ginnici 2 B • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore	1 -EC una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti ENTRAMBI con fase di volo – CdP FIG- (non è richiesto il salto). 2 -EC una linea Acro diretta minimo di 3 elem. differenti di cui UNO con fase di volo con o senza appoggio delle mani (non è richiesto il salto). - Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elementi acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A.....	3 -EC SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati indirettamente con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé, uno dei 2 salti ginnici deve avere divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata di 180° dal CdP FIG GAF agg.).	4 -EC - SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP UISP GAF o nel CdP FIG GAF agg 5 -EC Piroetta 360° sull'avampiede minimo di valore A	6- EC Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione - dietro = direzione diff • un elem. può soddisfare più di una EC
--	--	---	---	---	---

Categoria TERZA SPECIALITA'

SI POSSONO PRESENTARE SOLO 2 ATTREZZI - CLASSIFICA DI SPECIALITA' PER ATTREZZO

VOLTEGGIO	Tavola Juniores m 1,05/1,25 Seniores m. 1,25 valori CdP 2017 agg. + salti codificati dalla UISP	Valore dei salti: punti 4.00 fino a punti 2.60 del CdP	Valore dei salti: punti 5.00 da p.2.80 del CdP	Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore
PARALLELE Lavoro su 2 staggi.	Difficoltà richieste: 5 elementi	4 elementi codificati differenti minimo di valore A scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG GAF agg.	1 elemento di valore minimo B scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG FIG GAF agg.	EC- Uscita codificata minimo di valore A (fioretto e guizzo con mezzo giro).
TRAVE Trave alta oppure bassa durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	Difficoltà richieste: 8 elementi	4 elementi ginnici codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG GAF	4 elementi acrobatici codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG GAF	1 elemento di valore minimo B scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP FIG GAF

CORPO LIBERO Esercizio eseguito sulla pedana con le direzioni durata esercizio min. 50" max 1' e 30"	Difficoltà richieste: 8 elementi	5 elementi acrobatici codificati dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF	3 elementi ginnici codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF	2 elementi di valore minimo B scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP FIG GAF	EC - piroetta minimo 360°
--	----------------------------------	---	---	---	---------------------------

Il programma UISP GAF (Ginnastica Artistica Femminile) prevede un Campionato Individuale Regionale, Interregionale e Nazionale con classifiche Junior e Senior.

Le Categorie sono:

- quarta categoria junior, senior
- specialità quarta categoria junior, senior classifica per attrezzo - si possono presentare max 2 attrezzi
- quinta categoria junior, senior
- specialità quinta categoria junior, senior classifica per attrezzo - si possono presentare max 2 attrezzi
- sesta d junior, senior
- sesta c junior, senior
- sesta a/b livello unico

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA QUARTA – QUINTA E SPECIALITA' di QUARTA E QUINTA

JUNIOR	SENIOR
8 – 12 ANNI	13 e SUCCESSIVI

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA SESTA A/B

CLASSIFICA UNICA	
------------------	--

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA SESTA C - QUARTA CAMPIONATO D

JUNIOR	SENIOR
8 – 15 ANNI	16 E SUCCESSIVI

Il campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà a livello regionale, interregionale e nazionale.

Nelle regioni in cui non si disputano campionati regionali UISP, per mancanza di giudici oppure perché solo una o due società aderiscono ai programmi UISP, è concessa la possibilità di disputare i campionati regionali in una regione vicina (dietro autorizzazione che deve essere richiesta alla UISP nazionale SdA Ginnastiche).

A livello regionale ogni società è responsabile della corretta iscrizione alle gare di qualsiasi livello seguendo le normative UISP e quelle relative all'ingresso delle ginnaste FGI nella UISP. In caso contrario se la ginnasta, in seguito a successivi controlli, risulta iscritta nella categoria sbagliata, sarà esclusa dalla classifica della gara. Le sarà concesso di partecipare alla gara successiva nella giusta categoria. Nel caso in cui le gare regionali siano terminate, viene concessa d'ufficio l'ammissione al nazionale nella categoria corretta.

NORME GENERALI

- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche le ginnaste tesserate FGI settore Agonistico o settore di Ginnastica per Tutti purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dalla UISP.
- Per i passaggi di categoria relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAF consultare le tabelle su: fogli di aggiornamento passaggi Gaf

Categoria Quarta

Categoria Quarta Specialità SI POSSONO PRESENTARE SOLO 2 ATTREZZI - CLASSIFICA DI SPECIALITA' PER ATTREZZO

VOLTEGGIO valori CdP FIG agg. + salti codificati dalla UISP	Tavola Juniores h m 1,05 Juniores/ Seniores h m 1,25	Valore dei salti: punti 4.00 fino a punti 2.60 del CdP FIG agg.	Valore dei salti: punti 5.00 da p.2.80 in poi del CdP FIG agg.	Classifica: 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore
PARALLELE Lavoro su 2 staggi.	Difficoltà richieste: 6 elementi codificati scelti dal CdP FIG agg. L'esercizio deve contenere: 4 A 2 B • un elemento di valore superiore può sostituirsce quello di valore inferiore	1-EC Tempo di kippe o kippe 2 -EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale ( ok)	3 -EC Un cambio di staggio (è richiesto elemento codificato per salire allo staggio alto – ok kippe). 4 -EC eseguire un giro vicino allo staggio (gruppi 2,4,5) minimo A.	5 -EC Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro). • penalità specifiche CdP FIG agg. e UISP GAF
TRAVE Trave alta	Difficoltà richieste: 5 elementi codificati scelti dal CdP FIG agg.	1 - EC SG di 2 elem. ginnici differenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° (<i>sagittale o laterale</i>) o in posizione carpiata	3 -EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo	4 -EC Elemento ACRO in differente direzione 5 -EC uscita acrobatica CODIFICATA minimo di valore

durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici 3 B • un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer.	divaricata SPINTO AD 1 PIEDE 2 -EC piroetta minimo A	scelti dal CdP FIG agg. (es:  oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore B	Escluso entrata e uscita - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff	A scelta dal CdP FIG agg • un elem. può soddisfare più di una EC • penalità specifiche CdP FIG agg. e UISP GAF
CORPO LIBERO Esercizio eseguito sulla pedana con le direzioni durata esercizio min. 50" max 1'e 30"	Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal CdP FIG agg L'esercizio deve contenere 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici 3 B • un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer.	1 -EC una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo (non è richiesto il salto). Nel caso di utilizzo di salti spinti a 2 piedi è possibile eseguirli uguali (es. salto racc.+ salto racc.) 2 -EC una linea Acro diretta minimo di 3 elem. differenti con elementi con fase di volo di cui uno deve essere un salto.	3 -EC differente direzione avanti/laterale - dietro Deve essere soddisfatta con un elemento con o senza appoggio delle mani inserito in una serie di 2 elementi (es. ribaltata.. rondata...)	4 -EC Un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti, leap o hop, (codificati) collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata Divaricata	5 -EC Uscita: una linea acrobatica composta MINIMO da 2 elementi N. B: dopo l'ultima linea acrobatica non posso eseguire elementi acrobatici.

Categoria Quinta

Categoria Quinta Specialità SI POSSONO PRESENTARE SOLO 2 ATTREZZI - CLASSIFICA di SPECIALITA' PER ATTREZZO

VOLTEGGIO valori CdP FIG agg. + salti codificati dalla UISP	Tavola Juniores h m 1,05 Juniores/Seniores h m 1,25	Valore dei salti: punti 4.00 fino a punti 2.60 del CdP FIG	Valore dei salti: punti 5.00 da p.2.80 in poi del CdP FIG	Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore	
PARALLELE Lavoro su 2 stagi. • un elemento di valore superiore può sostituisce quello di valore inferiore	Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal CdP FIG L'esercizio deve avere: 4 A 3 B 1 C	1 -EC Tempo di kippe o kippe 2 -EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale	3 -EC UN ELEMENTO CODIFICATO PER IL cambio di stagio (SB- SA OPPURE SA-SB)	4 -EC - eseguire un giro vicino allo stagio B (gruppi 2,4,5) minimo A.	5 -EC - Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro). • penalità specifiche CdP FIG. e UISP GAF
TRAVE Trave alta durata esercizio	Difficoltà richieste: 5 elementi codificati scelti dal CdP FIG L'esercizio deve	1 - EC SG di 2 elem. ginnici differenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° (<i>sagittale o laterale</i>) o in posizione carpiata divaricata SPINTO AD 1 PIEDE	3 -EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP	4 -EC Elemento ACRO in differente direzione Escluso entrata e	5 -EC uscita CODIFICATA minimo B dal CdP FIG • un elem.

min. 50", max 1'e 30"	<p>avere:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici 3 B 2 C • un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer. 	2 -EC piroetta minimo A	oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore C	uscita - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff	<p>può soddisfare più di una EC</p> <ul style="list-style-type: none"> • penalità specifiche CdP e UISP GAF
CORPO LIBERO Esercizio eseguito sulla pedana con le direzioni durata esercizio min. 50" max 1'e 30"	<p>Difficoltà richieste: 8elementi codificati scelti dal CdP FIG</p> <p>L'esercizio deve avere:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici 3 B 2 C • un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore 	<p>1 - EC2 linee Acro dirette di cui: 1 minimo di 3 elementi con fase di volo di CUI UNO DEVE ESSERE UN SALTO CON SPINTA A 2 PIEDI</p> <p>1 minimo di 2 elementi con fase di volo di CUI UNO DEVE ESSERE UN SALTO CON SPINTA A 2 PIEDI</p> <p>N.B non specificato differente salto</p> <p>2 -ECSALTO TESO CON O SENZAAVVITAMENTO. (anche 180°) DA INSERIRE ALL'INTERNO di UNA DELLE 2 SERIE</p>	<p>3 -EC differente direzione avanti/laterale - dietro</p> <p>Deve essere soddisfatta con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito in una linea acrobatica.</p>	<p>4 -ECU un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti, leap o hop, (codificati) collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chaîné</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata.</p>	<p>5 - ECU uscita: una linea acrobatica composta da MINIMO 2 elementi acrobatici con UN salto B N. B: dopo l'ultima serie acrobatica non posso eseguire elementi acrobatici.</p>

Categoria Sesta – Campionato A/B

Programma CdP GAF FIG 2017/2020 AGGIORNATO – concorso modificato junior-senior
Classifica unica

Categoria Sesta – Campionato C - CdP FIG aggiornato

VOLTEGGIO Tavola h. 1,25 m	Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP FIG agg.				
PARALLELE Somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita	1 EC – Volo dallo SA allo SB OPPURE dallo SB allo SA p. 0.50	2 EC – SLANCIO IN VERTICALE (non dall'entrata) p. 0.50	3 EC – Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in verticale, entrate e uscite) p. 0.50	4 EC – Un elemento senza volo con o senza rotazione (eseguito sullo staggio – no in entrata) - elemento dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale p. 0.50	

TRAVE Somma degli 8 elementi di maggior valore: minimo 3 acrobatici – minimo 3... ginnici +- 2 a scelta l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica e viene sempre conteggiata come VD -L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave -Cap.,vert. ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC	1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180°(sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata CON ENTRAMBI I SALTI SPINTI AD 1 PIEDE p. 0.50	2 EC – Una PIROETTA minimo 360° p. 0.50	3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (<i>Elementi con volo con o senza appoggio della mani</i>) - p. 0.50 Gli elementi POSSONO ESSERE ANCHE UGUALI	4 EC – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50	
CORPO LIBERO Somma degli 8 elementi di maggior valore: minimo 3 acrobatici – minimo 3 ginnici + 2 a scelta - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica e viene sempre conteggiata come VD	1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici codificati differenti, il 1° con arrivo su un piede, collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50	2 EC – Salto avanti/laterale & indietro p.0,50	3 EC – UN SALTO ACROBATICO MINIMO DI VALORE B p. 0.50	4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL di 360° p. 0.50	

Categoria Sesta – Campionato QUARTA D -CdP FIG aggiornato

Codice FIG adattato UISP - Per tutto quello che non è riportato nel programma si fa riferimento al CdP FIG GAF 2017 e successivi aggiornamenti.

Classifica individuale

L'esercizio prevede l'applicazione del CdP FIG in vigore con le seguenti limitazioni al valore della nota D: Esigenze di Composizione (EC): in ogni esercizio sarà considerato il valore di p. 0,50 per ogni gruppo di elementi presentati per un massimo di p. 2,00 (4 EC)

VOLTEGGIO Tavola h. 1,25 m 2 pedane sovrapposte sono autorizzate.	Il numero del salto che la ginnasta intende eseguire deve essere dichiarato prima dell'esecuzione (manualmente o elettronicamente). Esecuzione di 2 salti. Vale il migliore. Per tutti i salti eseguiti viene assegnato il valore massimo di p. 3,30.
---	--

La ginnasta può utilizzare tutte le difficoltà A,B,C,D,E,F,G ma il valore di assegnazione è il seguente A p.0,10; B,C,D,E,F,G p.0,20

PARALLELE Somma dei 5 elementi di valore più alto + uscita <i>totale 6 elementi</i> Esercizio corto Nota E massimo di: 10.00 P. con 6 elem. fatti 6.00 P. con 5 elem. fatti 4.00 P. Se 4 elem fatti 2.00 P. Se da 3 a 2 elem fatti 0.00 P. con nessun elem. Fatto	1 EC – Volo dallo SA allo SB p. 0.50	2 EC – SLANCI IN VERTICALE OPPURE PASSAGGIO DALLA VERTICALE (non dall'entrata) p. 0.50	3 EC – Volo dallo SB allo SA p. 0.50	4 EC – Un elemento senza volo con o senza rotazione dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale p. 0.50	
TRAVE	1 EC – Un collegamento di	2 EC –Una	3 EC – Una serie	4 EC –	

<p>Somma degli 8 elementi di maggior valore: minimo 3 acrobatici – minimo 3 ginnici + 2 a scelta - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica e viene sempre conteggiata come VD</p> <p>1- L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave</p> <p>2- Cap.,vert. ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC</p> <p>3-</p>	<p>2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° <i>sagittale o laterale</i> o in posizione carpiata divaricata CON ENTRAMBI I SALTI SPINTI AD 1 PIEDE p. 0.50</p>	<p>PIROETTA minimo di 360° p. 0.50</p>	<p>acrobatica minimo di 2 elementi con o senza volo* - Gli elementi DEVONO ESSERE DIFFERENTI p. 0.50</p>	<p>Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50</p>	
<p>CORPO LIBERO</p> <p>Somma degli 8 elementi di maggior valore: minimo 3 acrobatici – minimo 3 ginnici + 2 a scelta - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica e viene sempre conteggiata come VD</p>	<p>1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici codificati differenti, il 1° con arrivo su un piede, collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50</p>	<p>2 EC – Una linea acrobatica con 2 salti uguali o differenti p. 0.50</p>	<p>3 EC – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50</p>	<p>4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. anche 180° sull'AL p. 0.50</p>	

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

E' una disciplina che allena la forza, la potenza e l'agilità.

Gli attrezzi di questa specialità sono:

- corpo libero con un mix di acrobatica, scioltezza e leggerezza
- cavallo con maniglie con un insieme di forza e armonia
- anelli dove la forza, la potenza e la resistenza sono indispensabili
- volteggio con salti dinamici e acrobatici
- parallele pari dove il controllo del corpo si unisce all'armonia del movimento e all'eleganza
- sbarra mix di salti, agilità e scioltezza

PROGRAMMA TECNICO

Per il percorso non competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22C.

Per il percorso competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22B
(si richiede attrezzatura omologata).

Il programma tecnico consta di:

- 5 CATEGORIE con esercizi obbligatori e liberi costruiti sulla base delle griglie indicate e sulla base delle difficoltà del Codice dei Punteggi Internazionale FIG edizione 2013; la quinta categoria rispetta in toto il Codice dei Punteggi Internazionale per la categoria junior e senior;
- un programma di specialità agli attrezzi sulla base delle richieste di 4° categoria;
- una MINI PRIMA CATEGORIA con esercizi semplificati ed a carattere promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni da compiere.

Per le Categorie PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA e QUINTA è prevista una classifica generale individuale con le relative suddivisioni in fasce d'età.

Per la Categoria MINIPRIMA non è prevista Classifica.

Il Campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà a livello provinciale, regionale e nazionale. nel caso in cui nelle province o nelle regioni di competenza non venga svolto il campionato, l'accesso alla Fase Nazionale è comunque consentito previa autorizzazione della UISP SdA Ginnastiche Nazionale.

NORME GENERALI

- I ginnasti, una volta presentatesi in una categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra categoria.
- Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la categoria di appartenenza o passare ad una delle categorie superiori.
- Durante il biennio un ginnasta non può retrocedere di categoria.
- Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, il ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella categoria dove si era precedentemente iscritto.
- Fanno eccezione a questa regola i ginnasti che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per questi ginnasti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una categoria inferiore.
- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche i ginnasti tesserati FGI settore agonistico o settore di ginnastica generale purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.
- I programmi tecnici e codici dei punteggi di riferimento sono quelli stabiliti dalla UISP.
- Per tutto ciò non specificato, relativamente ai programmi, si deve far riferimento al codice internazionale dei punteggi fig.
- Sono considerati agonisti e possono gareggiare nei campionati provinciali, regionali e nazionali UISP di ginnastica artistica maschile, i ginnasti a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, il codice di tesseramento è il 22b.
- Parallelamente al campionato agonistico si svolge la rassegna promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni (non compiuti) con programma facilitato (mini prima categoria), il codice di tesseramento è il 22c. al compimento dell'ottavo anno d'età i ginnasti possono accedere alla prima categoria previa autorizzazione della UISP SdA Ginnastiche o rimanere nella categoria d'appartenenza fino al termine dell'anno sportivo.
- Oltre ai programmi di concorso generale di ogni categoria, è istituito anche un concorso di specialità a livello nazionale e con classifica unica per attrezzo; partecipano automaticamente al concorso di specialità i ginnasti di quarta categoria e i ginnasti junior e senior che non svolgono il programma completo sui sei attrezzi (quindi non compresi in una categoria specifica). tali ginnasti devono optare per un massimo di tre attrezzi indicandoli all'atto dell'iscrizione e l'istruttore è tenuto a presentare la richiesta con la scheda di presentazione dell'esercizio sulla base del programma di 4° categoria.
- Con riferimento alle classifiche dei campionati nazionali UISP gam i primi 3 ginnasti classificati in prima e seconda categoria devono accedere alla categoria superiore.
- Il primo ginnasta classificato della terza categoria deve accedere alla categoria superiore.
- Per livello superiore s'intende la categoria successiva a quella di appartenenza.
- Importante: si invitano i tecnici, i giudici e l'organizzazione a leggere le specifiche relative ad ogni categoria riportate sotto le tabelle alla voce "indicazioni per i giudici / tecnici ed organizzazione".

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Le categorie che utilizzano il codice internazionale dei punteggi il valore degli elementi e le esigenze richieste sono quelle indicate dal cdp gam fig 2017-2020

TABELLA ETA' 2017/2018 RELATIVA ALL'ANNO DI NASCITA

Le categorie di appartenenza dei ginnasti di GAM sono indicate nell'apposita tabella in base all'anno di nascita:

- Mini - dai 6 (sei) anni compiuti agli 8 (otto) da compiere
- Allievi - dagli 8 (otto) anni compiuti ai 14 (quattordici) anni compiuti o da compiersi nell'anno incorso
- Junior - dai 15 (quindici) anni compiuti o da compiersi entro l'anno ai 18 (diciotto) anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- Senior - dai 19 (diciannove) anni compiuti o da compiersi nell'anno incorso.

Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA'												
ANNI	6	7	8										
Categoria	mini												

La prima categoria è riservata ai soli ginnasti di categoria ALLIEVI, le classifiche saranno suddivise in due fasce d'età, 8-10 anni e 11-14 anni come da tabella sottostante (Classifica generale e di specialità per attrezzo):

Anno Sportivo	PRIMA CATEGORIA												
ANNI				8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Categoria				I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI					

La seconda categoria è riservata ai ginnasti di categoria ALLIEVI e per la seconda fascia anche ai ginnasti di categoria JUNIOR, la classifica sarà quindi suddivisa in due fasce d'età, 8-12 anni e 13-18 anni come da tabella sottostante (Classifica generale e di specialità per attrezzo):

Anno Sportivo	SECONDA CATEGORIA												
ANNI	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Categoria	I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia JUNIOR			ALLIEVI	e				

La terza e la quarta categorie sono riservate ai ginnasti ALLIEVI, JUNIOR e SENIOR, le classifiche sono suddivise in due fasce d'età UNDER 15 (ALLIEVI) ed I^a FASCIA JUNIOR e SENIOR, II^a FASCIA JUNIOR e SENIOR come da tabella sottostante (Classifica generale e di specialità per attrezzo):

Anno Sportivo	TERZA e QUARTA CATEGORIA																	
ANNI				8	9	10	11	12	13	14	15				16	17	18	e prec.
Categoria				ALLIEVI					I [^]	fascia JUN-SEN	II [^]	fascia JUN-SEN						

La quinta categoria è riservata ai ginnasti di categoria ALLIEVI, JUNIOR e SENIOR con una classifica separata. (Classifica generale e di specialità per attrezzo):

Anno	QUINTA CATEGORIA		
ANNI	Da 8 a 13.	Da 14 a 18	'19 e precedenti
Categoria	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR

REGOLAMENTAZIONE INGRESSO GINNASTI FGI AI CAMPIONATI GAM UISP

Ingresso Ginnasti che partecipano al Campionato FGI Silver e Gold individuali oppure a squadre:

SILVER:

LA ed LB ingresso libero; LC ingresso dalla Seconda categoria in poi; LD ingresso dalla Terza Categoria in poi; LE ingresso dalla Quarta Categoria.

GOLD:

I Ginnasti che partecipano al Campionato individuale GOLD FGI A1, A2,A3 sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Terza Categoria.

I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato individuale allievi GOLD FGI A4 sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Quarta Categoria.

I Ginnasti che partecipano al Campionato individuale GOLD FGI A5 sono ammessi al Campionato UISP GAM di Quinta Categoria.

I Ginnasti junior e senior partecipanti al Campionato individuale GOLD FGI di Specialità sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Quarta Categoria.

I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano ai Campionati GOLD Categoria sono ammessi al Campionato UISP GAM di Quinta Categoria.

Campionati GOLD FGI a squadre: A1 ed A3 ammessi in Terza categoria; A2 ammessi in Seconda Categoria; C,B,A ammessi in Quinta categoria.

I Ginnasti allievi che partecipano al Campionato di Serie C, sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Seconda Categoria in poi.

I Ginnasti junior e senior che partecipano al Campionato di Serie B (fase nazionale) e di Specialità FGI (fase interregionale) sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Quarta Categoria in poi.

I Ginnasti allievi che partecipano al Campionato di Categoria di 1° livello FGI sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Terza Categoria in poi.

I ginnasti allievi che partecipano al Campionato di Categoria di 2° e 3° livello FGI sono ammessi al Campionato UISP GAM di Quarta Categoria.

I Ginnasti junior e senior che partecipano al Campionato di Categoria FGI o ai Campionati FGI di Serie A1 e A2 sono ammessi al Campionato UISP GAM di Quinta Categoria.

MINIPRIMA CATEGORIA Ginnasti di 6 e 7 anni (vedi tab. età) rassegna promozionale - codice di tesseramento 22C

4 ATTREZZI	CORPO LIBERO	PARALLELE	MINI TRAMPOLINO	CUBOIDE (2 salti uguali, vale quello meglio eseguito)	Classifica individuale sui migliori 3 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.
<p>Non riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l'eccezione del trampolino e del cuboide dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.</p> <p>Gli esercizi sono obbligatori, esercizi diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante.</p> <p>Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.</p>	<p>Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13</p> <p>vedi descrittive degli esercizi</p>	<p>Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13</p> <p>vedi descrittive degli esercizi</p>	<p>Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staccata valore: • Tuffo capovolta valore o in alternativa verticale caduta a corpo teso valore: • Salto giro avanti valore: p.13 	<p>Esercizi obbligatori p. 11, p. 12, p. 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Framezzo flesso con appoggio dei piedi e spinta sul cuboide valore p. 11 • Staccata sul cuboide valore p. 12.00 • Ribaltata sul cuboide valore p. 13.00 	
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappettatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2x15 m alt. 3.5 cm	Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	Mini trampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (è possibile utilizzare una panchina di metri 2 di lunghezza davanti al mini trampolino in sostituzione della rincorsa), rincorsa minima richiesta m.10.	Cuboide di 0.80 m x 2 m alt. 1.00 in posizione traversa rispetto alla rincorsa (possibilità di 2 pedane).	

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed ORGANIZZAZIONE

Il programma di MINIPRIMA CATEGORIA è volto a far partecipare ad un confronto di ginnastica bambini molto piccoli ed alle prime armi; va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e null'altro. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare senza velleità di classifica. Per questo motivo le classifiche ed i punteggi assegnati sono tassativamente ad uso esclusivo dei Tecnici, ed i Ginnasti vanno considerati tutti a parimerito e chiamati in ordine alfabetico o per Società per la premiazione. Eventualmente si può valutare di chiamare a titolo di segnalazione i primi tre ginnasti al termine della premiazione di tutti i partecipanti.

Questa categoria si potrebbe prestare all'inserimento di Tecnici delle singole Società partecipanti come Giudici anche se non aventi il brevetto: questo favorirebbe il primo approccio alle gare anche di Istruttori/Tecnici in qualità di Giudici e potrebbe favorire la formazione a lungo termine di un Corpo di Giuria autonomo a livello regionale.

Il programma prevede esercizi obbligatori e negli stessi sono segnalate le penalità da assegnare in termini di falli tecnici e di composizione, in caso di dimenticanze del Ginnasta o di variazioni dell'esercizio stesso sono segnalati anche i valori dei singoli elementi o parti dell'esercizio. Non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratico fisica dell'Istruttore. Detrazione e non penalità perché in questa categoria si auspica ci sia sempre un rapporto di assistenza "importante" e deve crescere il rapporto di fiducia Allievo/Istruttore. In questo modo l'Istruttore può prevedere di far fare un esercizio di difficoltà leggermente superiore al proprio allievo prevedendo di far assistenza. In questo modo l'esercizio non avrà un punteggio di partenza maggiore (detrazione di un punto), ma potrà dare la possibilità al proprio allievo di cimentarsi in nuovi esercizi in piena sicurezza. Al volteggio si possono eseguire 2 salti uguali e viene considerato ai fini della classifica il migliore. Se il ginnasta nel 2° salto esegue un salto differente vale per la classifica il primo salto presentato.

PRIMA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI
 suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età) gara agonistica
 Codice di tesseramento 22B

5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO (2 salti uguali, vale il migliore)	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO	Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.
Non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l'eccezione del trampolino e del volteggio dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13.50	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	
Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	vedi descrittive degli esercizi	<ul style="list-style-type: none"> • frammezzo con stop sulla tavola valore p. 11,50 • staccata sulla tavola valore p. 12.50 • ribaltata sulla tavola valore p. 13.50 	vedi descrittive degli esercizi	vedi descrittive degli esercizi	<ul style="list-style-type: none"> • tuffo capovolta o in alternativa verticale caduta a corpo teso: valore p. 12.00 • flic avanti: valore p.12.50 • salto giro avanti: p.13 	E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori (mini prima) rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.

ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappettatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	Cuboide alt. 1.00 m o tavola da volteggio alt. 1.10 (possibilità 2 pedane per la 1^ fascia ALLIEVI) zona arrivo 2 x 4 m alt. 0.20 m	Parallele anche non omologate che permettan o comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	Sbarra bassa o staggio delle parallele asimmetric he altezza a 1,65 m dal bordo superiore dei tappeti	Mini trampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (obbligatori a la rincorsa – no panchine) rincorsa minima richiesta 10 metri	NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori. L'esecuzione di salti su cuboide al posto della tavola hanno un valore di partenza di 0.50 punti inferiore.
---	----------------------------	---	---	---	--	---

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed ORGANIZZAZIONE

Il programma di PRIMA CATEGORIA rappresenta la prima opportunità di gareggiare a livello "agonistico" di un ginnasta. Va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e non ancora di fare un'attività "spinta". Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore (p.13 o p. 13.50). E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria junior e/o senior. I programmi non cambiano sostanzialmente dalla mini prima categoria (rassegna promozionale) se non per il fatto che è eseguibile anche la sbarra e che il volteggio ha la doppia possibilità di poter essere eseguito oltre che sul "cuboide" anche sulla tavola. Non è inoltre più utilizzabile come facilitatore la panchina al mini trampolino, è obbligatorio eseguire i salti dalla rincorsa. Tutto questo dovrebbe favorire il passaggio da un'attività più ludica ad un'attività un po' più impegnata.

Il programma prevede esercizi obbligatori e negli stessi sono segnalate le penalità da assegnare in termini di falli tecnici e di composizione, in caso di dimenticanze del Ginnasta o di variazioni dell'esercizio stesso sono segnalati anche i valori dei singoli elementi o parti dell'esercizio. Non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratico fisica dell'Istruttore. Detrazione e non penalità perché in questa categoria si auspica ci sia sempre un rapporto di assistenza "importante" e deve crescere il rapporto di fiducia Allievo/Istruttore. In questo modo l'Istruttore può prevedere di far fare un esercizio di difficoltà leggermente superiore al proprio allievo prevedendo di far assistenza. In questo modo l'esercizio non avrà un punteggio di partenza maggiore (detrazione di un punto), ma potrà dare la possibilità al proprio allievo di cimentarsi in nuovi esercizi in piena sicurezza. Al volteggio si possono eseguire 2 salti uguali e viene considerato ai fini della classifica il migliore. Se il ginnasta nel 2° salto esegue un salto differente vale per la classifica il primo salto presentato.

SECONDA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR
 suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)
gara agonistica - codice di tesseramento 22B

5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO (2 salti uguali, vale il migliore)	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO	Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14.50	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14.50	
Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	vedi descrittive degli esercizi	<ul style="list-style-type: none"> • Ribaltata sulla tavola valore p. 13.50 • Yamascita sulla tavola valore p. 14.00 • Ribaltata sulla tavola con ½ giro valore p. 14.00 • Yamascita sulla tavola con ½ giro valore p. 14.50 	<small>vedi descrittive degli esercizi</small>	<small>vedi descrittive degli esercizi</small>	<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti carpio valore p. 13.50 • salto giro avanti raggruppato con ½ giro valore p. 14.00 • salto giro avanti carpiato con ½ giro valore p. 14.50 • salto giro avanti tesovalore p. 14.50 	E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori. Gli esercizi obbligatori eseguiti completamente diversamente da quelli previsti vengono valutati con punti 0.
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappettatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	Cuboide alt. 1.00 m Tavola da volteggio alt. 1.15 m (possibilità 2 pedane per la 1^ fascia ALLIEVI)	Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento	Sbarra bassa altezza 1.65 m	Mini trampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (obbligatoria la rincorsa – no panchine) rincorsa minima richiesta 10	NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori. Tutti i salti di questa categoria possono essere eseguiti anche sul cuboide con valore di

		– zona arrivo 2 x 4 metri alt. 0.20 m			metri	partenza di 0.50 punti inferiore. (Quindi anche Yamashita, Ribaltata sul cuboide con ½ giro, Yamashita sul cuboide con ½ giro).
--	--	---	--	--	-------	--

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ED ORGANIZZAZIONE

Il programma di SECONDA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi e della categoria junior. Va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è ancora quello di far fare un'esperienza al ginnasta. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore. E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria senior. Al volteggio si possono eseguire 2 salti uguali e viene considerato ai fini della classifica il migliore. Se il ginnasta nel 2° salto esegue un salto differente vale per la classifica il primo salto presentato.

TERZA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR/SENIOR
 suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)
gara agonistica - codice di tesseramento 22B

5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi.
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi obbligatori max. punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15	
Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	vedi descrittive degli esercizi	Rondata sulla tavola valore p.14.00 Yamascita con ½ avv. (180°) valore p.14.50 Rondata in pedana e flic-flac sulla tavola con arrivo in piedi p. 15.00 Ribaltata avvitamento 360° valore p.15.00	vedi descrittive degli esercizi	vedi descrittive degli esercizi	<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti raggruppato con ½ giro valore p. 14.00 <p>1 salto giro avanti tesovalore p. 14.50</p> <p>1 salto giro avanti tesovalore con un avvitamento valore p.15.00</p> <p>FUNGO</p> <p>vedi descrittive degli esercizi a dx</p>	FUNGO esercizio p. 14 Eseguire 9 mulinelli al fungo ed uscita in tedesco (Valore per singolo mulinello p. 0.30 uscita 0.60)
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappettatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	tavola da volteggio alt. 1,25 m Non vi è l'uso del cuboide – zona arrivo 2 x 4 metri alt. 0.20 m NOTA: possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori.	Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento	Sbarra alta regolamentare	<p>Mini trampolino e tappetone 2 x 6 m alt. 0.50 m</p> <p>Fungo</p>	E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ED ORGANIZZAZIONE

Il programma di TERZA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore. Il fungo diventa attrezzo regolamentare, nel caso un ginnasta non lo esegua prenderà in automatico punti 0.00 e varrà come attrezzo scartato. La classifica infatti è determinata dalla somma dei 5 migliori punteggi sui 6 attrezzi eseguiti. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione nella categoria allievi I° Livello FGI

QUARTA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR/SENIOR
 suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)
gara agonistica - codice di tesseramento 22B

6 ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLI	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi con griglia UISP liberi						
Nella 4^ categoria ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio con i movimenti della griglia UISP, il punteggio finale verrà determinato da: D = valore degli elementi e delle esigenze E = punti 10,00 meno falli di esecuzione D + E = punteggio finale	vedi griglia/valori degli elementi UISP	Gli esercizi da griglia devono essere composti da 10 elementi della griglia compresi l'uscita. Le difficoltà del Codice Internazionale dei Punteggi 2013 valgono di norma 0.20 p. in più ciascuna. Sono infatti inserite le difficoltà UISP 1 e UISP 2 del valore rispettivamente di 0.10 e 0.20 p. Vedi programma griglia UISP.					

ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappettatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Pedana facilitante e corsia 2 x 17 m pedana 12 x 12 m	Cavallo con manigli e regolamentare	Anelli regolamentari	Tavola da volt eggi o alt. 1,35 m	Paralle regolamentari	Sbarra alta regolamentare	Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi liberi, non è possibile eseguire gli esercizi obbligatori. Nel caso avvenisse gli stessi saranno valutati seguendo le indicazioni
---	--	-------------------------------------	----------------------	-----------------------------------	-----------------------	---------------------------	---

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ED ORGANIZZAZIONE

Il programma di QUARTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni della griglia UISP. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione FGI nella categoria allievi II[^] e III[^] fascia, nonché quelli che in FGI svolgono i Campionati di Specialità e la Serie B (fase Nazionale). Non vi sono più attrezzi quali il trampolino o il fungo mala classifica si determina comando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati Internazionali. Il programma di quarta categoria è anche quello del concorso di specialità. I Ginnasta di quarta categoria partecipano automaticamente anche al concorso di specialità.

QUINTA CATEGORIA Ginnasti JUNIOR e SENIOR
 suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)
gara agonistica - codice di tesseramento 22B

6 ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLI	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi liberi						
Esercizi con codice dei punteggi internazionale junior e senior. Il punteggio finale verrà determinato da: D = valore degli elementi ed esigenze specifiche E = p. 10presentazione D + E = punteggio finale meno falli di esecuzione	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi	Gli esercizi seguono le penalità del Codice Internazionale La classifica è divisa in Junior e Senior e rispettano le rispettive prescrizioni ed esigenze. In via eccezionali possono essere ammessi ginnasti allievi che gareggiano con il programma junior nella stessa categoria
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappettatura devono rispettare le conformità in	Pedana facilitante e e corsia 2 x 17 m pedana 12 x 12m	Cavallo con maniglie regolamentare	Anelli regolamentari	Tavola da volteggi o alt. 1,35	Paralle regolamentari	Sbarra alta regolamentare	Detrazioni e penalità vedi note allegate.

materia di sicurezza)				m			
-----------------------	--	--	--	---	--	--	--

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di QUINTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria junior e della categoria senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni del Codice Internazionale dei punteggi F.I.G. e successive modificazioni. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione FGI nella categoria junior e senior. La classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Anche da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati Internazionali.

NOTE di CARATTERE GENERALE

QUARTA CATEGORIA

Per il campionato di QUARTA CATEGORIA viene seguito il Programma UISP, ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio ad ogni attrezzo con tutti i movimenti del codice internazionale dei punteggi oltre alle difficoltà UISP aggiunte; le stesse avranno i valori da tabella sottostante:

Difficoltà	UISP 1	UISP 2	A	B	C	D	E	F	G
Valore Codice dei Punteggi FIG Internazionale	-	-	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
Valore UISP	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90

Il valore dell'esercizio sarà determinato dal valore delle difficoltà sommato al valore delle esigenze specifiche all'attrezzo soddisfatte; il punteggio finale verrà determinato da:

- D = valore degli elementi + valore delle esigenze compresa quella relativa all'uscita E = punti 10,00 meno falli di esecuzione
- D + E = punteggio finale

Vengono rispettate le esigenze del codice internazionale dei punteggi tranne che per l'uscita dove viene assegnata l'esigenza ridotta (0.30) nel caso la difficoltà sia di valore almeno "A" e completa (0.50) nel caso la difficoltà sia almeno di valore "B".

Nel caso un esercizio non sia composto da dieci elementi (9 + l'uscita) la nota E dovrà subire le variazioni come da tabella sottostante:

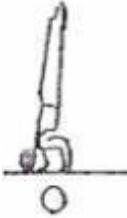
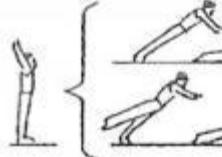
n° di elementi (compresa l'uscita)	Da 7 a 10 elementi	6 elementi	5 elementi	Da 1 a 4 elementi	0 elementi
Nota E di partenza	10.00	6.00	5.00	2.00	0.00

Nella tabella a seguire vi sono descritte le difficoltà UISP 1 e UISP 2 suddivise per attrezzo e gruppo strutturale (E.G.E.).

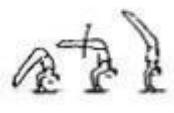
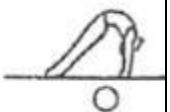
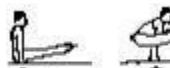
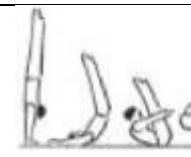


CORPO LIBERO

E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - UISP 1 – valore 0.10

					
Candela sul capo e varianti mantenute 2"	Candela mantenuta 2''	Schiacciata a gambe divaricate o unite mantenuta 2''	Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o in appoggio su un solo piede per arrivare frontalmente a terra in appoggio sulle mani a braccia flesse con corpo teso dietro o su un solo piede con una gamba eretta dietro.	Giro saltato di 180° / 360°	Sfombiata

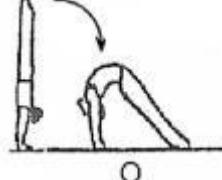
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - UISP 2 – valore 0.20

					
inello alla verticale di passaggio					

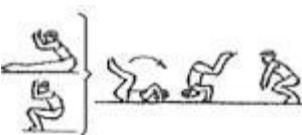
E.G.E. 2° - Gruppo II– elementi acrobatici avanti - UISP 1 – valore 0.10

				
Capovolta avanti a gambe flesse	Verticale di passaggio e capovolta			

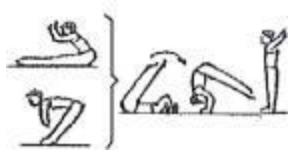
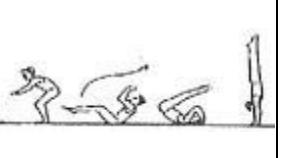
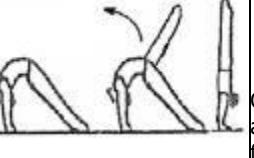
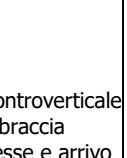
E.G.E. 2° - Gruppo II– elementi acrobatici avanti - UISP 2 - valore 0.20

	Verticale di passaggio e capovolta con risalita a gambe tese unite			
Capovolta avanti a gambe tese con arrivo in piedi a gambe tese unite		Dalla verticale tenuta o di passaggio scendere in ponte a gambe e braccia tese mantenuto 2"		

E.G.E. 3° - Gruppo III– elementi acrobatici dietro UISP 1 – valore 0.10

 Capovolta dietro a gambe e braccia flesse anche con partenza da seduti				

E.G.E. 3° - Gruppo III– elementi acrobatici dietro - UISP 2 – valore 0.20

 Capovolta dietro a gambe e braccia tese anche con partenza da seduti	 Controverticale a braccia flesse	 Dal ponte slanciare una gamba in alto per arrivare alla verticale di passaggio.	 Controverticale a braccia flesse e arrivo in ponte mantenuto 2"		

**E.G.E. 4° - Gruppo IV– Elementi acrobatici laterali, salti dietro con 1/2 giro in salto avanti e salti avanti con 1/2 giro in salto dietro - UISP 1 -
valore 0.10**



Ruota



Rondata

**E.G.E. 4° - Gruppo IV– Elementi acrobatici laterali, salti dietro con 1/2 giro in salto avanti e salti avanti con 1/2 giro in salto dietro - UISP 1 -
valore 0.20**

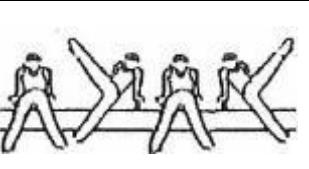
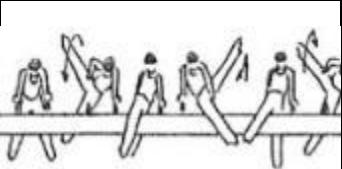
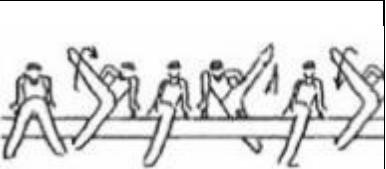


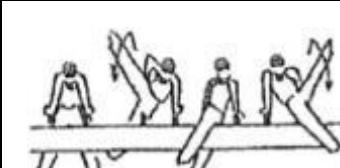
Rondata con 1/4 di giro
esterno



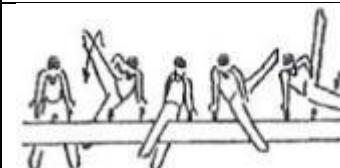
CAVALLO CON MANIGLIE

E.G.E. 1° - Gruppo I –elementi pendolari - UISP 1 – valore 0.10

			
Oscillazione in appoggio frontale	Oscillazione in appoggio dorsale	Da appoggio frontale entrata gamba dx o sx, oscillazione tra le maniglie e uscita della stessa gamba	Da appoggio dorsale entrata gamba dx o sx, oscillazione tra le maniglie e uscita della stessa gamba

			
Da appoggio frontale entrata in successione di gamba dx e sx o viceversa, per arrivare in appoggio dorsale	Da appoggio dorsale entrata in successione di gamba dx e sx o viceversa, per arrivare in appoggio frontale		

E.G.E. 1° - Gruppo I –elementi pendolari - UISP 2 – valore 0.20

			
Proforbice dx o sx con partenza in appoggio frontale	Proforbice dx o sx con partenza in appoggio dorsale		

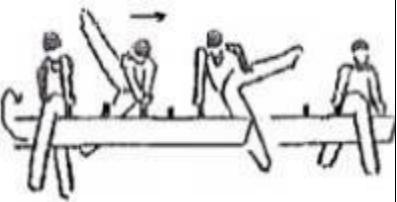
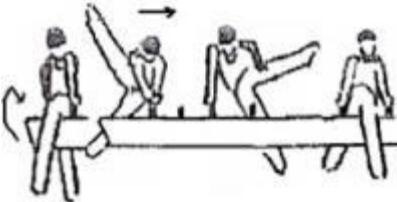
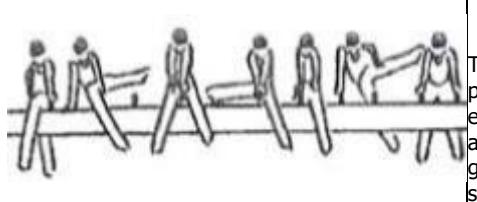
E.G.E. 2° - Gruppo II – Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale

 <p>Premulinello frontale (sottoentrata della gamba dx verso sx e uscita della stessa gamba verso dx, anche viceversa)</p>	 <p>Premulinello dorsale (sottouscita della gamba dx verso sx ed entrata della stessa gamba verso dx, anche viceversa)</p>		

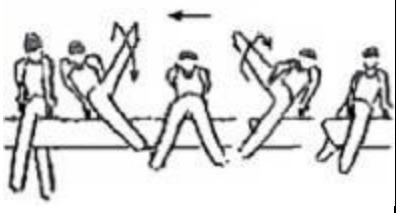
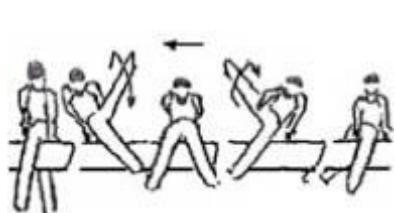
E.G.E. 2° - Gruppo II – Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale

<p>Da partenza con una gamba sopra la maniglia ½ mulinello con uscita della gamba esterna</p>	<p>Da partenza con una gamba sopra la maniglia ½ thomas con uscita della gamba esterna</p>	<p>Da partenza in entrata semplice di una gamba tra le maniglie ½ mulinello per arrivare in appoggio frontale</p>	

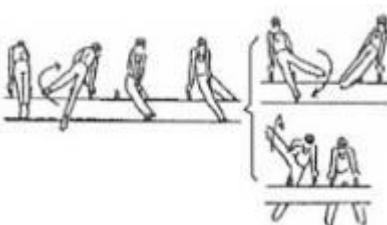
E.G.E. 3° - Gruppo III – Trasporti in appoggio trasversale o longitudinale - UISP 1 – valore 0.10

			Trasporto pendolare frontale sella-groppa.
			Trasporto pendolare alternato sella-groppa.

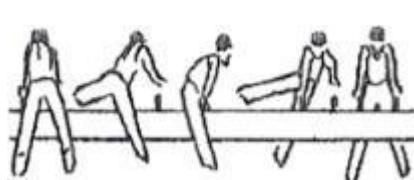
E.G.E. 3° - Gruppo III – Trasporti in appoggio trasversale o longitudinale - UISP 2 – valore 0.20

			
Trasporto pendolare dorsale sella-groppa.	Trasporto pendolare dorsale groppa-sella.		

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Passaggi dorsali e frontali – UISP 1 - valore 0.10



Svizzero semplice ritornato finito in appoggio dorsale o frontale (con uscita della gamba esterna).



1/2 russo in appoggio sulle maniglie e in atteggiamento pendolare.



Russo in appoggio sulle maniglie e in atteggiamento pendolare.

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Passaggi dorsali e frontali – UISP 2 - valore 0.20

Russo in appoggio su una maniglia in atteggiamento pendolare



Perno a scendere o a salire con sottoentrauta della gamba interna anche con partenza da di una gamba sopra la maniglia.



Entrata con passaggio frontale con 180° all'appoggio trasversale

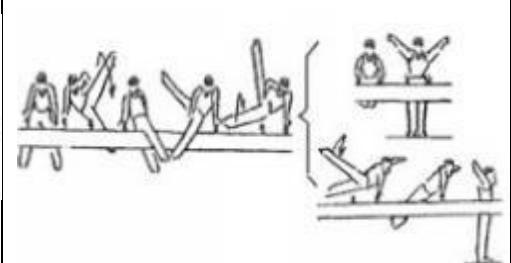
E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 1 – valore 0.10



Dall'oscillazione dorsale saltare a terra con
1/4 di giro.

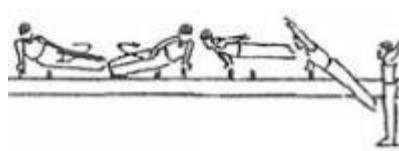


Uscita semplice dall'oscillazione tra le maniglie



Dalla preforbice frontale saltare a terra arrivando fronte all'attrezzo anche con 1/4 di giro.

E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 2 - valore 0.20



Uscita dal mulinello in ogni zona del cavallo con scavalcamento del cavallo e
1/4 di giro esterno (rotazione).

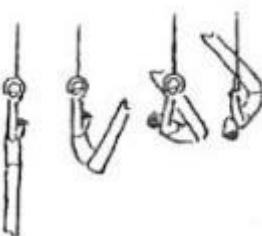
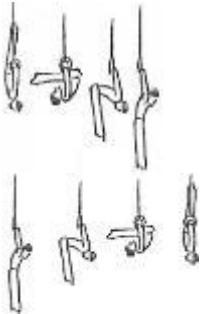
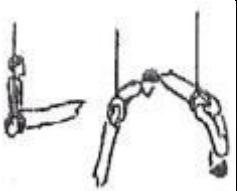


Uscita dal mulinello in ogni zona del cavallo con scavalcamento del cavallo e
1/4 di giro interno (controrotazione).

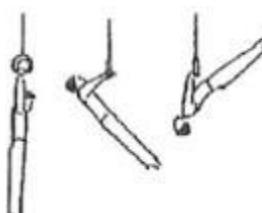
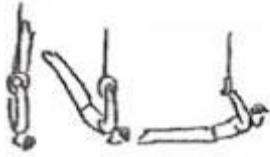


ANELLI

E.G.E. 1° - Gruppo I – Kippe ed - UISP 1 - valore 0.10
elementi di slancio

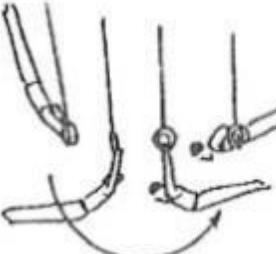
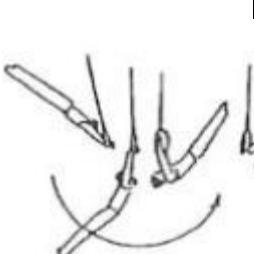
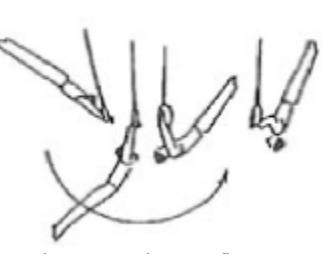
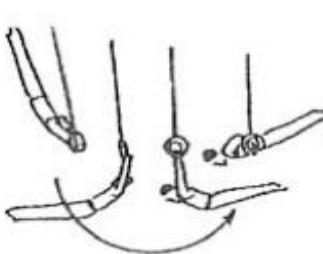
 Salire alla verticale in sospensione con corpo quadrato.	 Dalla verticale in sospensione scendere a corpo quadrato alla sospensione dorsale e ritorno in candela rovesciata.	 Dalla squadra capovolgersi in avanti alla verticale in sospensione.	 Presa di slancio ed oscillazione completa dietro ed avanti all'orizzontale.

E.G.E. 1° - Gruppo I – Kippe ed - UISP 2 - valore 0.20

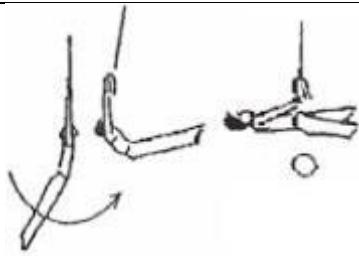
 Salire alla candela rovesciata con corpo teso.	 Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso in sospensione dorsale.		

E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi di slancio alla verticale fermata 2" - UISP 1 – valore 0.10

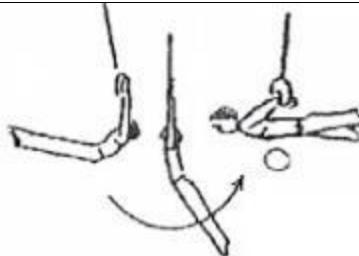
E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi di slancio alla verticale fermata 2" - UISP 2 – valore 0.20

			
<p>Slancio appoggio a braccia flesse alla verticale in appoggio a braccia flesse 2".</p>	<p>Capovolta dietro a braccia flesse alla verticale in appoggio a braccia flesse 2".</p>	<p>Granvolta petto a braccia flesse arrivo alla verticale tesa 2".</p>	<p>Granvolta dorso a braccia flesse arrivo alla verticale tesa 2".</p>

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2”

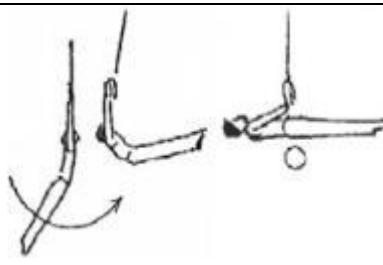


Slancio avanti all’orizzontale
supina in sospensione a gambe
divaricate 2”.

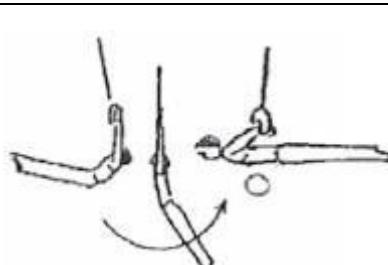


Slancio indietro all’orizzontale
prona in sospensione a gambe
divaricate 2”.

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2”

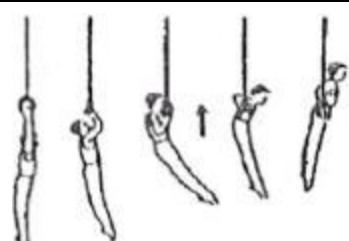
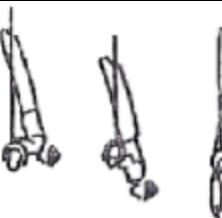


Slancio avanti all’orizzontale
supina in sospensione a
gambe unite 2”.

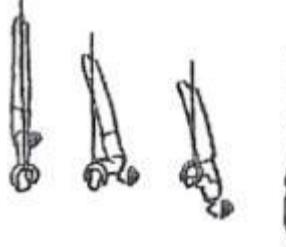
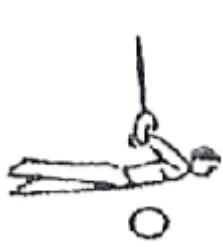
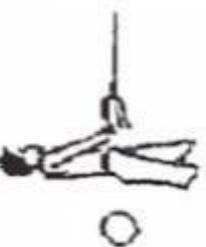


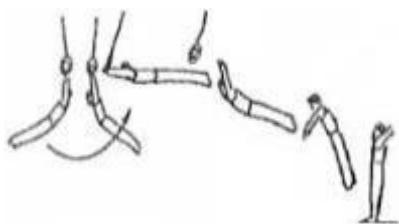
Slancio indietro all’orizzontale
prona in sospensione a gambe
unite 2”.

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2" - UISP 1 – valore 0.10

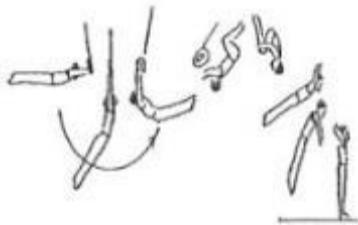
			
Appoggio ritto 2".	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (salita carpea).	Squadra in sospensione mantenuta 2".	Dalla verticale a braccia flesse scendere lentamente alla verticale in sospensione.

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2" - UISP 2 – valore 0.20

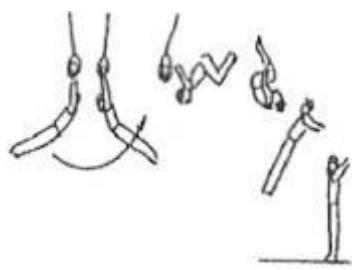
			
Verticale in appoggio a braccia flesse mantenuta 2".	Dalla verticale tesa scendere lentamente alla verticale in sospensione.	Orizzontale prona in sospensione a gambe divaricate mantenuta 2".	Orizzontale supina in sospensione a gambe divaricate mantenuta 2".

E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 1 – valore 0.10

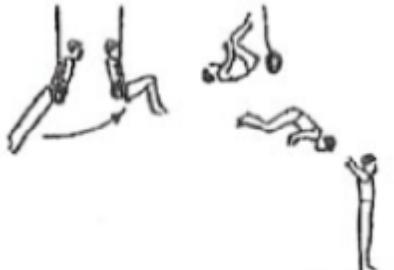
Dall'oscillazione indietro abbandono delle impugnature e saltare a terra.

E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite- UISP 2 – valore 0.20

Salto indietro raggruppato.



Salto avanti raggruppato.

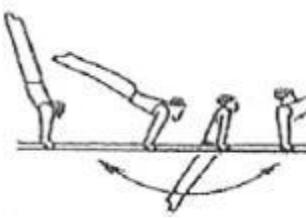
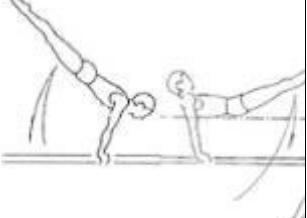
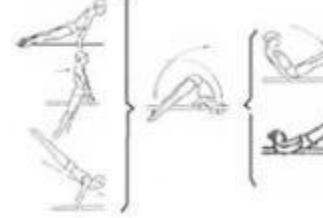
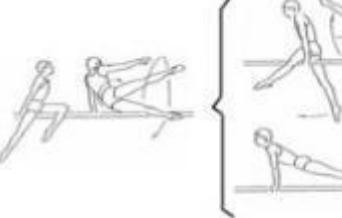


Dall'appoggio salto indietro raggruppato.

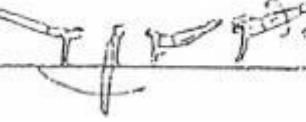
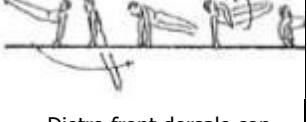
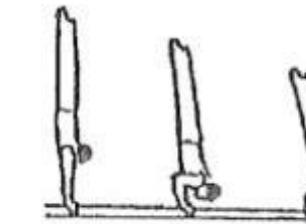


PARALLELE

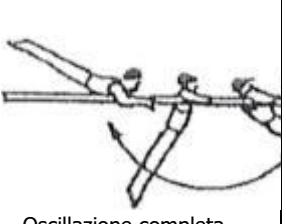
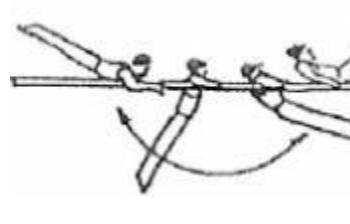
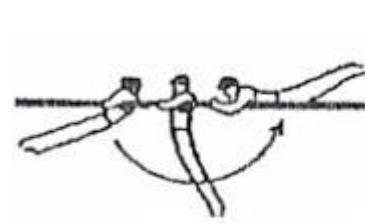
E.G.E. 1° - Gruppo I – Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti</p>	 <p>Dall'oscillazione avanti sedia esterna.</p>	 <p>Dall'appoggio a gambe divaricate, da quadrupedia o dall'oscillazione capovolta avanti con arrivo in appoggio a gambe divaricate o in sospensione brachiale</p>	 <p>Dalla sedia esterna cambio di fronte con arrivo in quadrupedia o in presa polplitea con una gamba.</p>
 <p>Dall'oscillazione rouleau dorsale con arrivo in sospensione brachiale.</p>	 <p>Squadra a gambe flesse 2".</p>	 <p>Verticale sugli omeri 2".</p>	

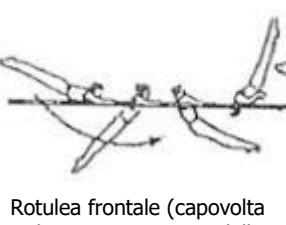
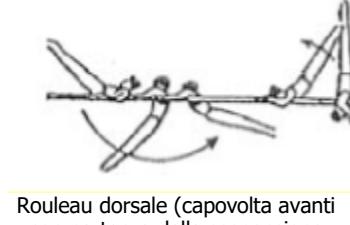
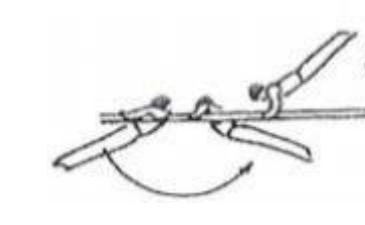
E.G.E. 1° - Gruppo I – Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - UISP 2 – valore 0.20

 <p>Dietro front all'orizzontale con arrivo in appoggio o in sospensione brachiale</p>	 <p>Dietro front dorsale con arrivo in sospensione brachiale.</p>	 <p>Dalla squadra a gambe unite o divaricate, salire a corpo squadrato alla verticale sugli omeri mantenuta 2".</p>	<p>Dall'oscillazione in appoggio salire a corpo teso alla verticale sugli omeri mantenuta 2"</p>
 <p>Discesa dalla verticale alla verticale sugli omeri mantenuta 2".</p>			

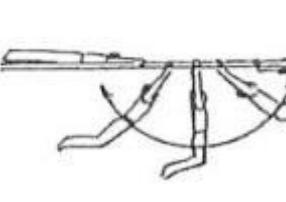
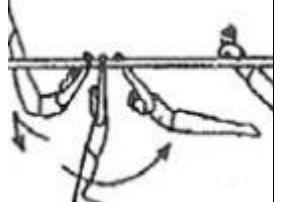
E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi dalla sospensione brachiale - UISP 1 – valore 0.10

			
Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti in sospensione brachiale.	Kippe brachiale con arrivo in appoggio a gambe divaricate.	Colpo di petto brachiale con arrivo in appoggio a gambe divaricate.	Slancio appoggio dietro all'orizzontale.

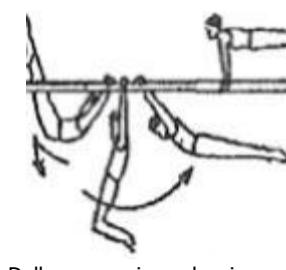
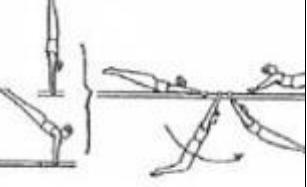
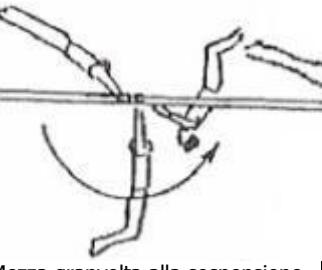
E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi dalla sospensione brachiale - UISP 2 – valore 0.20

			
Kippe brachiale con arrivo in appoggio a gambe unite.	Rotulea frontale (capovolta indietro con partenza dalla sospensione brachiale e arrivo in sospensione brachiale).	Rouleau dorsale (capovolta avanti con partenza dalla sospensione brachiale e arrivo in sospensione brachiale).	Slancio appoggio dietro a 45°

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio in sospensione su due staggi - UISP 1 – valore 0.10

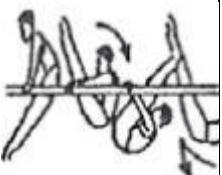
			
Oscillazione completa avanti-indietro o indietro'avanti in sospensione.	Dalla sospensione slancio appoggio dietro con arrivo in sospensione brachiale.	Kippe lunga con arrivo in appoggio a gambe divaricate.	

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio in sospensione su due staggi - UISP 2 – valore 0.20

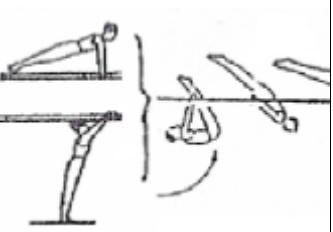
			
Dalla sospensione slancio appoggio dietro con arrivo in appoggio almeno all'orizzontale.	Dall'appoggio moy alla sospensione brachiale.	Mezza granvolta alla sospensione brachiale.	Su una estremità con fronte agli staggi, Kippe lunga e staccata dorsale alla sospensione.

			
Su uno staggio Kippe lunga e infilata con arrivo in squadra a gambe divaricate.	Su uno staggio Kippe lunga e infilata con arrivo in squadra a gambe unite.		

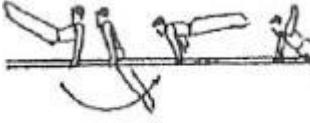
E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi di slancio in sospensione semirovesciata su uno o due staggi

Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti in sospensione semirovesciata.		
	Dall'appoggio Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate.	Dall'appoggio capovolgersi indietro alla sospensione semirovesciata

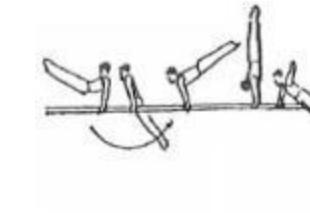
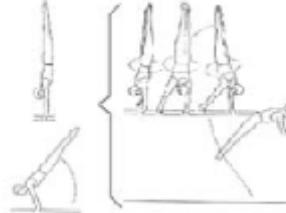
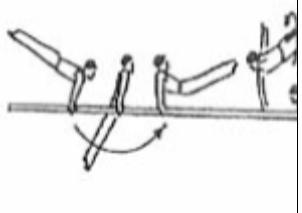
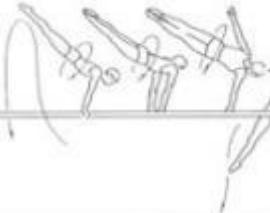
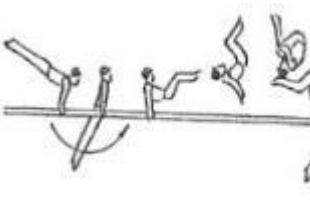
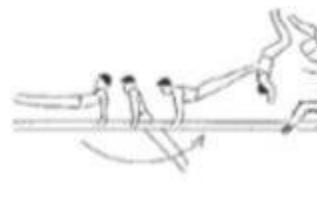
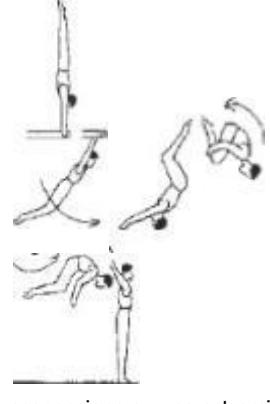
E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi di slancio in sospensione semi rovesciata su uno o due staggi

			
Contrtkippe alla sospensione brachiale.	Dall'appoggio Kippe breve all'appoggio a gambe unite.	Dalla squadra a gambe divaricate su uno staggio Kippe breve e infilata con arrivo in squadra a gambe divaricate.	Dalla squadra a gambe unite su uno staggio Kippe breve e infilata con arrivo in squadra a gambe unite.

E.G.E. 5° - Gruppo V– Uscite - UISP 1 – valore 0.10

 Dalla oscillazione dietro, spostare la mano dx sullo stadio sn, volteggiare lo stadio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.	Dalla oscillazione avanti, spostare la mano dx sullo stadio sn, volteggiare lo stadio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.		

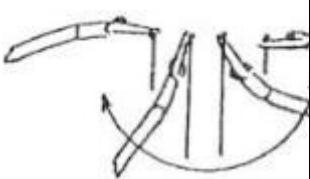
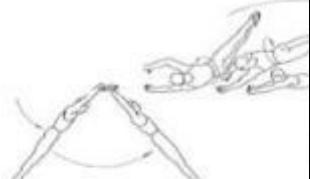
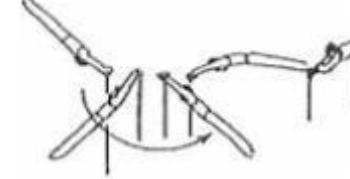
**E.G.E. 5° - UISP 2 -
Gruppo V – Uscite valore 0.20**

 Dalla oscillazione dietro alla verticale, spostare la mano dx sullo stadio sn, volteggiare lo stadio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.	 Dalla verticale ferma o di passaggio, in perno sul braccio sn volteggiare lo stadio (1/2 giro) per arrivare al suolo.	 Oscillare avanti e in perno sul braccio dx volteggiare lo stadio (1/2 giro) abbandonando l'impugnatura per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.	 Oscillare indietro, spostare la mano dx sullo stadio sn (pollici contrapposti), volteggiare lo stadio con 1/2 giro dorsale a sn abbandonando le impugnature per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.
 Dall'appoggio salto giro indietro raggruppato.	 Dall'appoggio salto giro avanti raggruppato.	 Dalla sospensione su una estremità salto giro indietro raggruppato.	

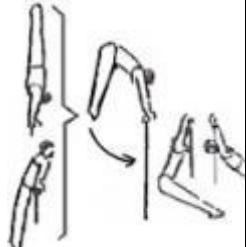


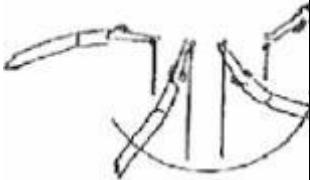
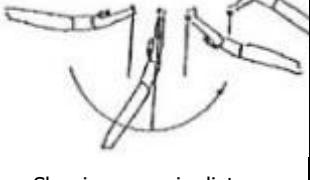
SBARRA

E.G.E. 1° - Gruppo I – Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni - UISP 1 - valore 0.10

			
Oscillazione completa in sospensione in presa dorsale avanti-indietro o indietro-avanti almeno all'orizzontale.	Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura all'orizzontale e nell'oscillazione di ritorno cambio anche l'altra impugnatura.	Slancio indietro con cambio successivo dell'impugnatura da palmare a dorsale all'orizzontale.	Cambio di fronte avanti con cambio successivo dell'impugnatura all'orizzontale.

E.G.E. 1° - Gruppo I – Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni - UISP 2 – valore 0.20

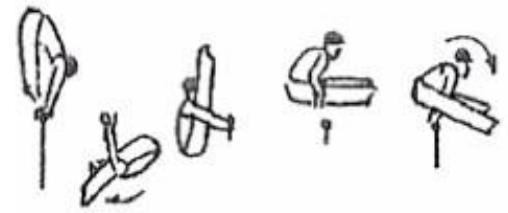
			
Dalla verticale o dall'appoggio scendere in sospensione e oscillare avanti (fucs).	Capovolta in appoggio (mezza granvolta).	Slancio indietro con cambio simultaneo dell'impugnatura da palmare a dorsale all'orizzontale.	Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo dell'impugnatura all'orizzontale.

			
Slancio avanti con cambio simultaneo dell'impugnatura da dorsale a palmare.	Slancio appoggio dietro.		

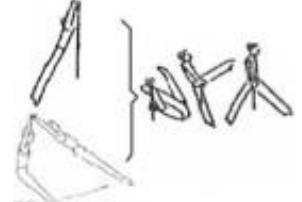
E.G.E. 2° - Gruppo II – Movimenti con fase di volo - UISP 1 - valore 0.10

--	--	--	--

E.G.E. 2° - Gruppo II – Movimenti con fase di volo - UISP 2 - valore 0.20

 Kippe infilata e staccata alla sospensione.	Dall'appoggio slancio e con framezzo con ½ giro scavalco la sbarra e rimpugno alla sospensione.	Dall'appoggio slancio indietro e stacco di mani con 1 giro e riprendo alla sospensione	 Dall'infilata a gambe unite divarico staccando le mani e riprendo l'impugnatura, anche cambiandola da palmare a dorsale.

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi eseguiti vicino alla sbarra - UISP 1 – valore 0.10

			
Capovolto (presa addominale) all'appoggio	Giro addominale indietro.	Kippe lunga o kippe breve e infilata di una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.	Giro addominale avanti (ochetta).

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi eseguiti vicino alla sbarra - UISP 2 – valore 0.20

			
Kippe lunga e infilata gambe unite all'appoggio.	Capovolta indietro all'appoggio in posizione orizzontale senza contatto con la sbarra durante la rotazione (impennata all'orizzontale).	Kippe lunga e slancio.	Dall'appoggio frontale o dorsale Kippe breve e slancio.

			
Kippe lunga e infilata gambe unite all'appoggio.	Giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate alla verticale.	Giro di pianta avanti a gambe tese unite o divaricate alla verticale.	Kippe dorsale.

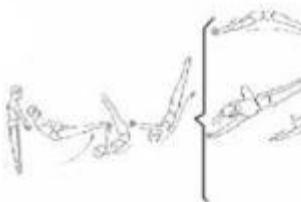
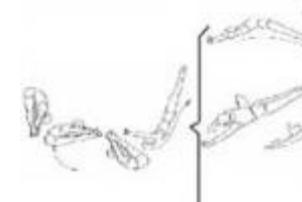
**E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi con impugnatura cubitale, in sospensione dorsale
- UISP 1 - valore0.10**

Dalla verticale in presa mista cubitale slancio dorsale e salto di mani in presa dorsale.	Granvolta dorso in presa mista cubitale.		

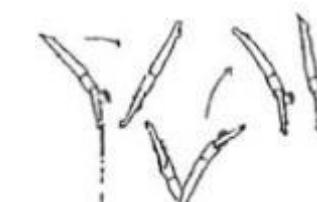
**E.G.E. 4° - Gruppo IV – Elementi con impugnatura cubitale, in sospensione dorsale
- UISP 2 - valore0.20**

Dalla verticale in presa cubitale slancio dorsale e salto di mani in presa dorsale.	Giro adler a 45°	Giro adler con 1/2 giro all'orizzontale.	Dalla sospensione dorsale con impugnatura dorsale (braglia) slancio avanti con 1/2 giro alla sospensione.
Dalla verticale cadere dorsalmente e salto di mani alla presa cubitale			

E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 1 - valore 0.10

			
Dall'appoggio scendere in tempo di capovolta per arrivare a terra eretta anche con ½ giro.	Dall'appoggio fiogetto a gambe unite o divaricate per arrivare a terra eretta anche con ½ giro.		

**E.G.E. 5° -
Gruppo V –
Uscite** - UISP 2 -
valore 0.20

			
Salto giro indietro raggruppato.	Salto giro avanti raggruppato.	Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta.	Dalla granvolta avanti staccata o framezzo carpiato.

ESERCIZI da Codice dei Punteggi (e successive modificazioni) QUINTA CATEGORIA

Per il campionato di QUINTA CATEGORIA ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio libero ad ogni attrezzo rispettando le seguenti disposizioni:

Composizione e valutazione esercizio libero per JUNIOR (ed eventualmente ALLIEVO)

L'esercizio prevede:

COMPOSIZIONE:

nota D • max. 7 difficoltà + uscita (totale di 8 elementi) + 0,50 p. per ogni E.G.E. soddisfatta con un max. di 4 (p. 2,00)

(Esigenza Gruppo Elementi)

L'E.G.E. uscita viene assegnata ridotta (0.30) se la difficoltà è almeno "B", completa (0.50) se la difficoltà è almeno "C".

ESECUZIONE:

nota E•presentazione p. 10,00

Totale punteggio di partenza = D+E

Composizione e valutazione esercizio libero per SENIOR

L'esercizio prevede:

COMPOSIZIONE

nota D = max. 9 difficoltà + uscita (totale di 10 elementi) + 0,50 p. per ogni E G E soddisfatta con un max. di 4 (p. 2,00)

(Esigenza Gruppo Elementi)

Esempio Gruppo Elementi) E-G-E uscita viene assegnata ridotta (0,30) se la difficoltà è almeno "C", completa (0,50) se la difficoltà è almeno "D".

ESECUZIONE

nota E•presentazione p. 10/00

Totale punteggio di partenza = D+E

In entrambe le categorie (Junior e Senior) nella composizione e valutazione dell'esercizio non possono essere ripetuti elementi (o elementi con lo stesso numero d'identificazione). Le ripetizioni non entrano nel computo delle difficoltà dell'esercizio ma sono in ogni caso valutate dalla giuria per l'esecuzione.

Le esigenze specifiche, previste per ogni attrezzo dal C.d.P., devono essere considerate ai fini della valutazione; ogni esercizio deve rispettare per intero le esigenze e le normative complete del codice internazionale FIG distinte in junior e senior.

Nel caso un esercizio non sia composto da dieci elementi (9 + l'uscita) od 8 elementi (7 + l'uscita) nel caso della categoria junior, la nota E dovrà subire le variazioni come da tabella sottostante:

n° di elementi (compresa l'uscita)	Da 7 a 10 elementi	6 elementi	5 elementi	Da 1 a 4 elementi	0 elementi
Nota E dipartenza	10.00	6.00	5.00	2.00	0.00

NOTE PER LA GIURIA

Si riportano alcune delle specifiche già presentate nelle tabelle e all'interno delle indicazioni per Giudici/Tecnici ed Organizzatori divise per categoria:

- **In Mini prima e Prima categoria** non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratico fisica dell'Istruttore.
- **In Mini prima, Prima, Seconda e Terza categoria** gli esercizi sono obbligatori, esercizi diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante (i valori degli elementi sono presenti nelle descrittive degli esercizi alla voce "Note per la Giuria"). Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.
- **In Terza Categoria** se un atleta dovesse eseguire al fungo un numero maggiore di mulinelli rispetto al numero stabilito nell'esercizio, i mulinelli supplementari verranno valutati soltanto dal punto di vista dell'esecuzione e non verranno conteggiati nel calcolo delle difficoltà nel valore di partenza dell'esercizio (il cui valore di partenza è stabilito: es. punti 15). Nel caso in cui l'atleta dovesse eseguire un numero di mulinelli minore rispetto alla serie stabilita nell'esercizio la giuria dovrà sottrarre il valore dei mulinelli mancanti (singolo mulinello: valore 0.3).

CORPO LIBERO punti 11,00

Descrizione

1 Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare **una capovolta in** per arrivare in posizione seduta braccia in alto.

2 Sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**). Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta.

3 Di seguito compiere un salto in alto sul posto con **1/2 giro** intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto col suolo piegando le gambe e, sbilanciando il corpo avanti, posare le mani al suolo ed arrivare in **posizione di massima raccolta**.

4 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti.

5 Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schiacciata avanti a gambe unite 2''**.

6 Di seguito, rotolando indietro, **eseguire una capovolta indietro**, per arrivare in posizione di massima accosciata.

7 Portandosi in posizione eretta, con **due o tre passi di rincorsa eseguire una capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia infuori.

Note per la giuria:

valore elementi

1° Capovolta avanti	0.50
Candela 2"	0.50
Salto 1/2 giro	0.50
Corpo proteso dietro e 1/2 giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Capovolta indietro	0.70
Rincorsa capovolta tuffata	0.70
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità falli

d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

mancanza di continuità

ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta

ogni volta 0.30

mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte

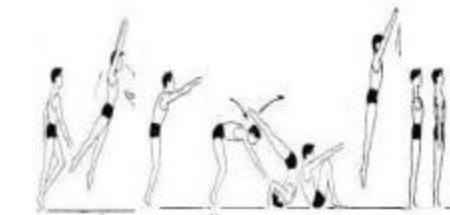
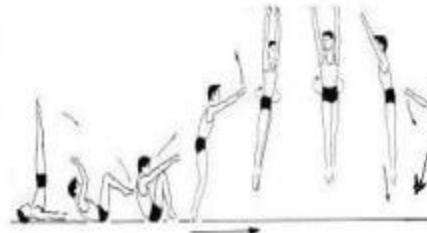
0.10 / 0.30

mancanza di tenuta e/o allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela

0.30

posizione non mantenuta 2''

ogni volta 0.30



CORPO LIBERO punti 12.00

Descrizione

- 1** Elevare la gamba dx in avanti-alto, portarle 2 braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, 3 eseguire **una ruota**; di seguito circondando le braccia per dietro cadere avanti a corpo teso, gamba sx sollevata e braccia in semipiegamento a terra. Distendendo le braccia, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schiacciata avanti a gambe unite 2'' seguita da una schiacciata a gambe divaricate 2''**.
 - 4** Sbilanciando il corpo indietro, eseguire una **capovolta indietro** per arrivare in **posizione di massima raccolta**.
 - 5** Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**) Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito **eseguire un salto in alto sul posto** con 1/2 giro ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia infuori.
 - 6** Con **due o tre passi di rincorsa eseguire una capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

Note per la giuria: valore elementi

Ruota	0.70
Caduta avanti e ½ giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Schiacciata g.div.	0.50
Capovolta indietro	0.60
Corpo proteso dietro e ½ giro 0.30 Candela 2"	0.50
Rullata avanti	0.30
Rincorsa tuffocap.	0.60
Salto in alto sulpusto	0.30

indicazione penalità falli

d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

mancanza di continuità

ogni volta 0.30

errori di composizione e

interpretazione

ogni volta 0.30
mancanza di distensione

**mancaza
gambe ne**

gambe nere capovolte 0.10 / 0.30

appoggio delle ginocchia

capovolta in

0.30

mancan
-Hinweise-

**allineamento nel '2 giro
terra e nella candela**

0.30

posizione non mantenuta 2"

ogni volta 0.30



CORPO LIBERO punti 13,00

descrizione

1 Sollevando i talloni, elevare la gamba dx in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una verticale (passaggio) capovolta**, di seguito, rizzando energicamente le gambe, compiere un **salto in alto sul posto con una rotazione di 360°** intorno all'asse longitudinale ed arrivare al suolo in semipiegamento.

2 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una ruota**,

3 compiere 1/4 di giro a dx, posare il piede dx al suolo e riunire la gamba sn alla dx e **senza rincorsa** compiere, con un **piccolo tuffo**, una capovolta in avanti. A seguire compiere un orizzontale 2" e,

4 sbilanciando il corpo in avanti circonducendole braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba dx sollevata dietro. Rizzando le braccia, riunire la gamba dx e **con 1/2 giro portarsi alla posizione di corpo proteso avanti**. Posare il bacino a terra ed assumere la posizione seduta con braccia in alto, **flettere il busto in avanti (2")**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2")**. Ritornare alla posizione seduta e sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro (non è obbligatorio il passaggio in verticale ma l'elemento va eseguito a gambe tese)**.

5 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata** e di rimbalzo un **salto in alto** sul posto.

Note per la giuria:

valore elementi

Verticale capovolta	0.80
Salto giro360°	0.80
Ruota	0.80
Tuffo-Capovolta	0.60
Orizzontale 2"	0.60
Caduta avanti e 1/2 giro	
0.50 Schiacciata	0.50
Schiacciata div.	0.50
Capovoltaindietro	0.80
Rondata	0.80
Salto in altosulposto	0.30

indicazione penalità falli

d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

mancanza di continuità

ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione

ogni volta 0.30

mancanza del passaggio per la verticale (anche nellaruota e nellarondata)

0.10 / 0.30

non finire il giro 360°

0.10 / 0.30

mancanza di fase di volo nel tuffo - capovolta avanti

0.10 / 0.30

gambe piegati nello stacco per la capovolta indietro

0.10 / 0.30

posizione non mantenuta 2"

ogni volta 0.30



CORPO LIBERO punti 14,00

descrizione

1 Abbassando le braccia per dietro basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata e flic-flac**; di seguito eseguire un salto con ½ giro (180°) e di rimbalzo **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata** avanti; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire **una verticale con ½ giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

2 Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilanciando il corpo in avanti e circondando le braccia per dietro-basso- avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire **un'infilata** sagittale con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire **una schiacciata a gambe unite (2'')**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2'')**. Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire **una capovolta indietro alla verticale** (è **obbligatorio il passaggio in verticale**).

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata e di rimbalzo un tuffo- capovolta avanti** e di seguito un salto in alto sul posto per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia infuori.

In prima.

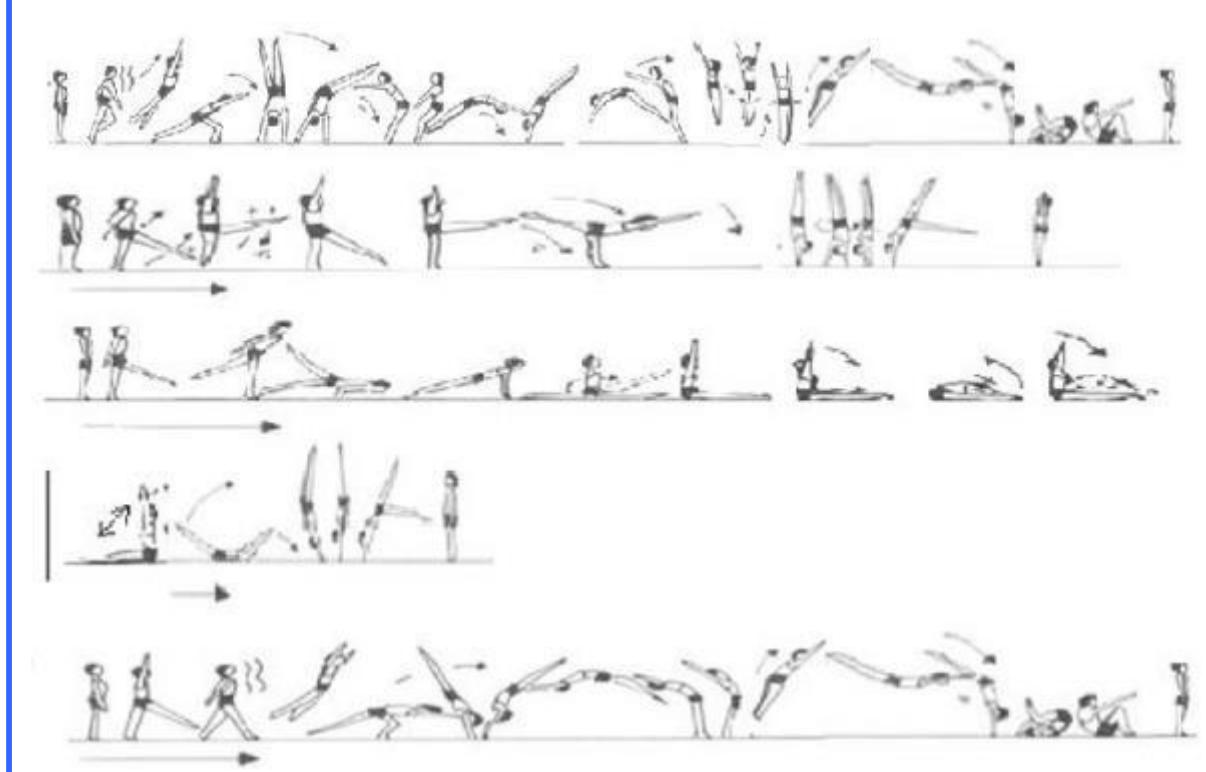
Note per la giuria:

Valore elementi

Rondata	0.60
Flic-flac	0.60
½giro	0.30
Tuffo-capovolta	0.60
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale ½giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un.o div.	0.30
Cap.indietroverticale	0.60
Ribaltata	0.60
Salto in altosulposto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	
piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50	
falli d'ampiezza	0.10 / 0.30
mancanza di continuità	ognivolta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione	ognivolta 0.30
mancanza del passaggio per la verticale nella rondata o nella verticale	0.10 / 0.30
non finire il salto in alto con 180°	0.10 / 0.30
mancanza di fase di volo nel tuffo	0.10 / 0.30
gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro	
posizione non mantenuta 2''	0.10 / 0.30
	ognivolta 0.30



CORPOLIBERO punti 15,00

Descrizione

1 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata** e di rimbalzo, **un salto giro avanti raggruppato** e di seguito **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata** avanti; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire **una verticale con**

½ giro avanti (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

2 Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilanciando il corpo in avanti e circondando le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata sagittale** con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schiacciata a gambe unite** (2''). Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti** (2''). Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale braccia tese** (**è obbligatorio il passaggio in verticale**).

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata flic-flac e salto giro dietro raggruppato** per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia infuori.

In prima.

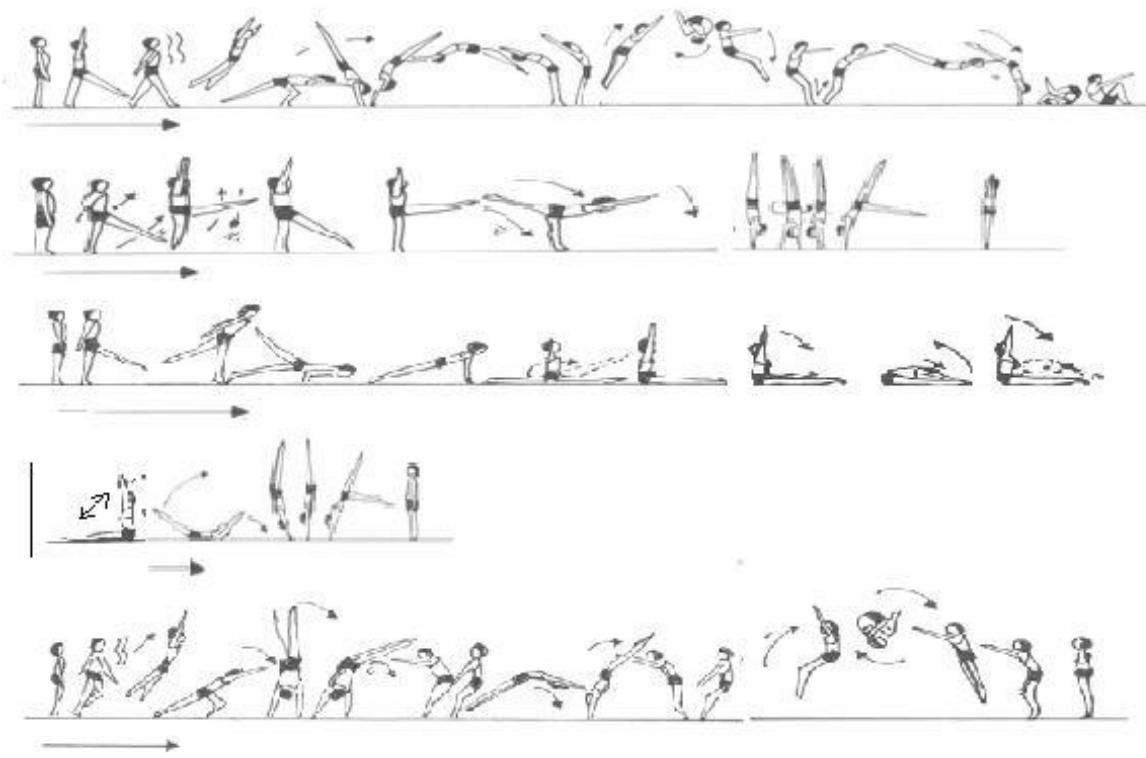
Note per la giuria:

valore elementi

Ribaltata	0.60
Salto giro avanti	0.80
Tuffo-capovolta	0.60
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale ½ giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un.o div.	0.30
Cap.indietro verticale	0.60
Rondata	0.60
Flic-flac	0.60
Salto giro ind. rag.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	
piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50	
fallid'ampiezza	0.10 / 0.30
mancanzadicontinuità	ognivolta 0.30
errori di composizionee/o interpretazione	ognivolta 0.30
mancanza del passaggio per la verticale nella ruota o nella rondata onelleverticali	0.10 / 0.30
non finire il salto in alto con 180°	0.10 / 0.30
mancanza di fase di volo nel tuffo-capovolta	0.10 / 0.30
gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro alla verticale	0.10 / 0.30
posizione non mantenuta 2"	ognivolta 0.30



PARALLELE punti 11,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

- 1 Saltare all'appoggio ritto mantenuto 2"
- 2 Oscillare le gambe in avanti ed eseguire un'oscillazione completa indietro-avanti.
- 3 Nella fase di ritorno portare la gamba sn in presa poplitea sullo stagno sn (seduta interna sn)
- 4 Oscillare la gamba ds indietro-avanti all'interno degli staggi e riunire le gambe in avanti
- 5 Per eseguire un'oscillazione completa indietro-avanti
- 6 Nella fase di ritorno eseguire una seduta esterna sullo stagno dx 2"
- 7 Ritornare al centro degli staggi con uno slancio in avanti e nell'oscillazione indietro almeno all'orizzontale abbandonare le impugnature e scendere al suolo a gambe semipiegate tra gli staggi.

Note per la giuria:

valore elementi

Appoggioritto2"	0.30
Oscillazione completa	0.40
Presapoplitea	0.30
Oscillazione gamba int.	0.20
Oscillazione completa	0.40
Sediaesterna	0.30
Uscita traglistaggi	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50

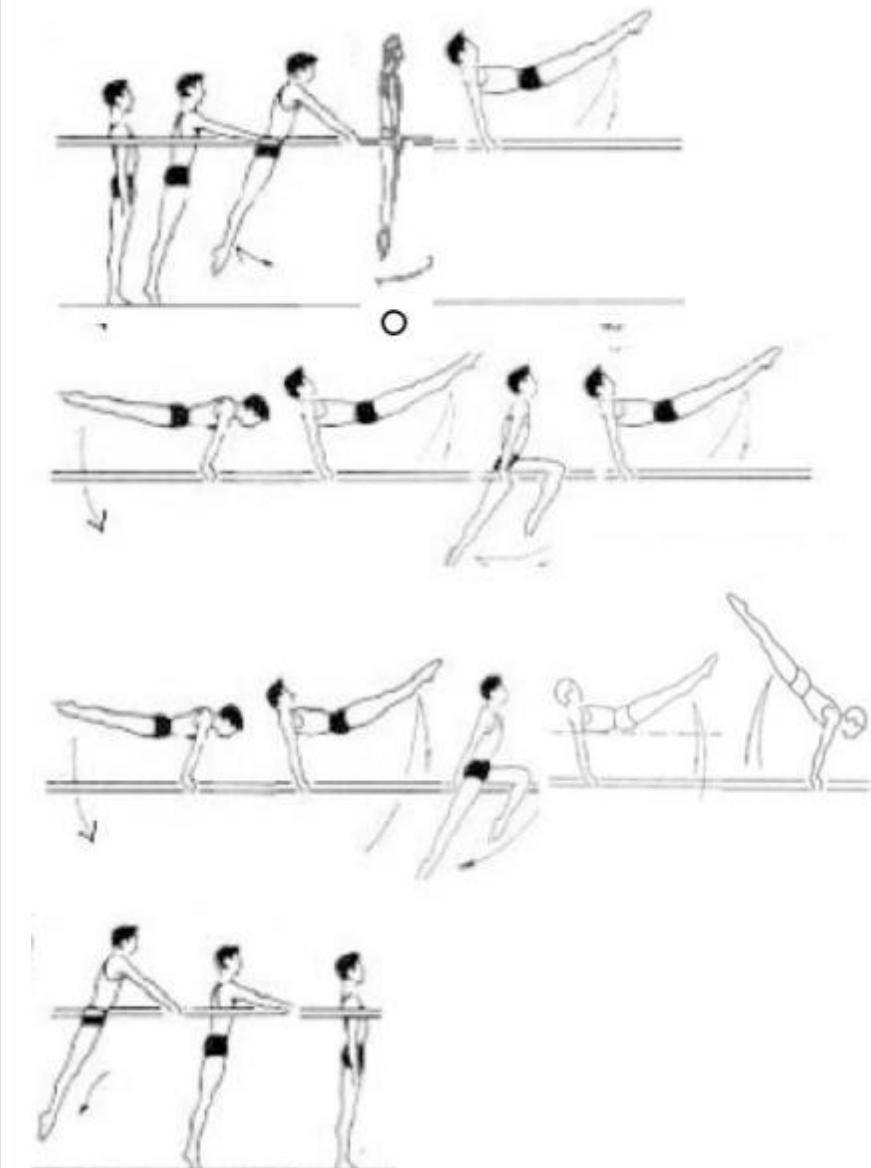
posizione non mantenuta 2"
0.30

oscillazione avanti a corpo quadrato 0.10 / 0.30

oscillazione dietro della gamba incompleta
0.10 / 0.30

oscillazione indietro al di sotto degli staggi
0.50

oscillazione avanti incompleta 0.10 / 0.30



PARALLELE punti 12,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio e subito eseguire una squadra a gambe flesse mantenuta 2".

2 Oscillare le gambe in avanti ed eseguire un'oscillazione completa indietro-avanti.

3 Nella fase di ritorno effettuare una seduta a gambe divaricate e portando le mani oltre le gambe eseguire uno svincolo dietro degli arti inferiori.

4 Effettuare una 1/2 oscillazione avanti e nella fase di ritorno eseguire una seduta esterna

5 Per eseguire un cambio di fronte con arrivo a corpo proteso dietro.

6 Quindi oscillare in avanti e nella fase di ritorno divaricare le gambe per effettuare una battuta e ritornare in oscillazione tra gli staggi.

7 Nell'oscillazione indietro scavalcare uno degli staggi (entrambe le mani per un momento devono essere in appoggio sullo stagno scavalcato) per arrivare in posizione eretta al suolo.

Note per la giuria:

valore elementi

Squadra gambe flesse 2" 0.40

Oscillazione completa 0.40

Divaricoesvincolo 0.50

Sediaesterna 0.30

Cambiodifronte 0.40

Battuta agambediv. 0.30

Uscita ind. sopra gli staggi 0.40

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

posizione non mantenuta 2"

0.30

oscillazione avanti con corpo squadrato

0.10 / 0.30

braccia piegate nello svincolo

0.30

oscillazione indietro al di sotto degli staggi

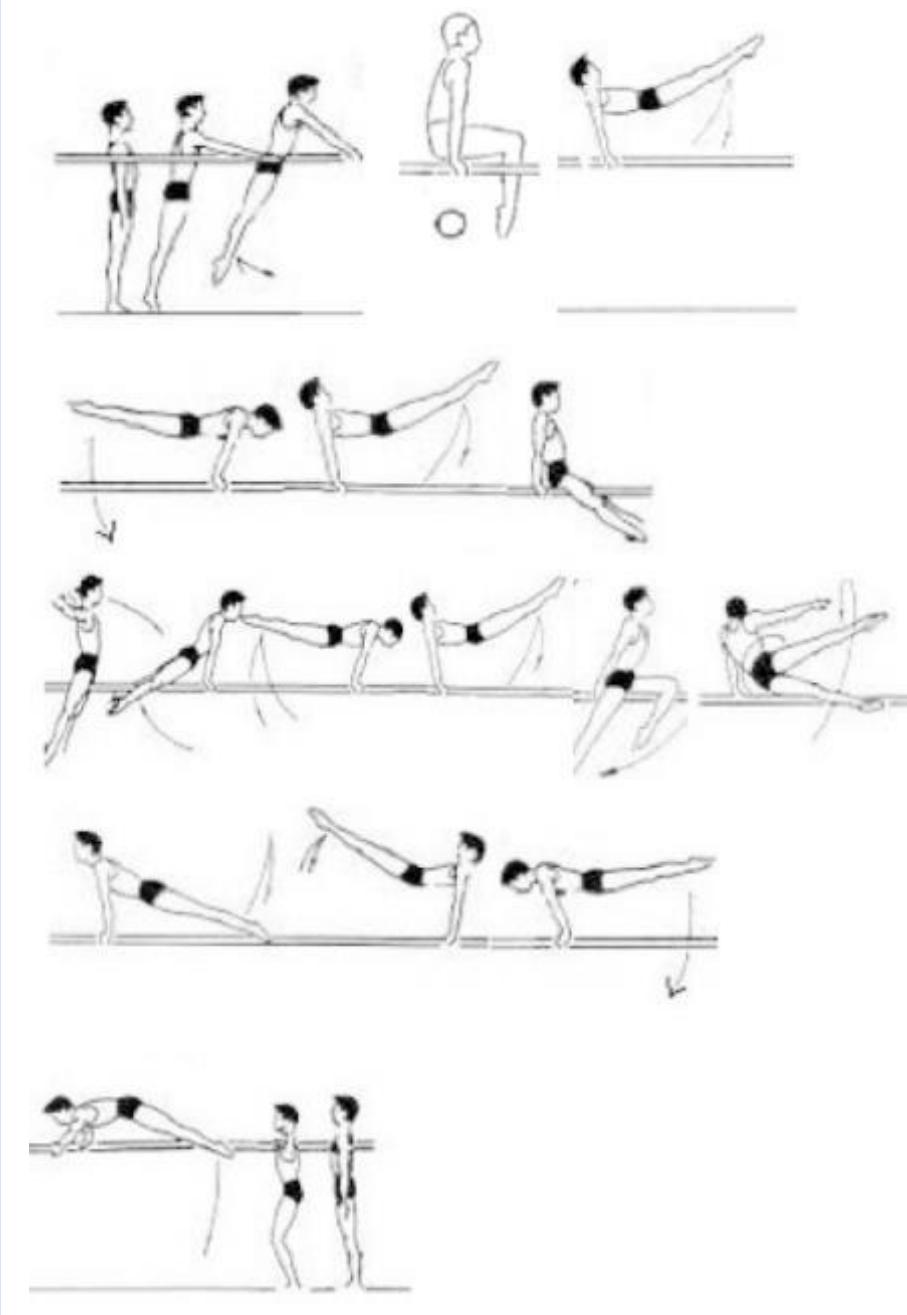
0.50

oscillazione avanti incompleta

0.10 / 0.30

uscita sotto l'orizzontale

0.10 / 0.30



PARALLELE punti 13,00

Descrizione

5 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione brachiale e **oscillare le gambe in avanti**

6 Per eseguire una kippe brachiale all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate).

7 Passando le braccia per fuori portare le mani avanti per fare una capovolta avanti a gambe sempre divaricate per ritornare alla posizione di seduta divaricata.

8 Riunendo le gambe avanti flesse eseguire una squadra a gambe flesse mantenuta 2"

9 Distendendo e slanciando le gambe effettuare un'oscillazione completa indietro-avanti.

10 Nella fase di ritorno eseguire una seduta esterna. **7** Per eseguire un cambio di fronte con arrivo a corpo proteso dietro.

8 Con lieve molleggio elastico, riunire le gambe dietro, oscillare in avanti e scavalcare uno degli staggi (entrambe le mani per un momento devono essere in appoggio sullo stagno scavalcato per arrivare in posizione eretta al suolo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata(oscill. av.)	0.30
Kippe brachiale	0.60
Sedutadivaricata	0.40
Capovolta avanti	0.60
Squadragambe flesse	0.40
Oscillazione completa	0.40
Sedia esterna	0.30
Cambio di fronte	0.40
Uscita av. sopra gli staggi	0.50

Indicazioni penalità

Falli di esecuzione e tenuta

0,10 / 0,30 / 0,50

Posizione non mantenuta

2"

0,30

Oscillazione avanti con corpo squadrato

0,10 / 0,30

Oscillazione al di sotto dell'orizzontale

0,50

Oscillazione avanti incompleta

0,10 / 0,30

Uscita sotto l'orizzontale

0,10 / 0,30



PARALLELE punti 14,00

Descrizione

1 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione ed **eseguire un tempo di kippe lunga per arrivare in sospensione brachiale.**

2 Di seguito effettuare un'oscillazione brachiale completa.

3 Per eseguire una colpo di petto all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate).

4 Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti e salire alla **verticale sugli omeri2"**

5 Cadere dorsalmente per portarsi in oscillazione brachiale

6 Nell'oscillazione dietro stendere le braccia per passare all'oscillazione in sospensione completa per poi risalire alla sospensione brachiale

7 Di seguito, nell'oscillazione avanti eseguire una kippe brachiale a gambe divaricate con battuta degli arti inferiori.

8 Riunire le gambe in avanti per **oscillare indietro a 45°**.

9 Di seguito eseguire **un'oscillazione** avanti indietro (completa) alla **verticale2"**.

10 Ritornare in ½ oscillazione avanti per effettuare un'uscita avanti con scavalcameto di uno staggio con ½ giro (tempo di dietro front) per arrivare al suolo in posizione eretta.

Note per la giuria:

valore elementi

Tempo di kippe lunga 0.60
Oscillazione brachiale 0.40
colpo di petto gambe div.
0.60

Verticale sugli omeri 0.60
Oscillazione sospensione 0.40
Kippe brach.ebattuta 0.70
Oscillazione 45° 0.50
Oscillazione verticale 0.80
Uscita av. con ½ giro 0.60

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50
posizione non mantenuta 2"
0.30

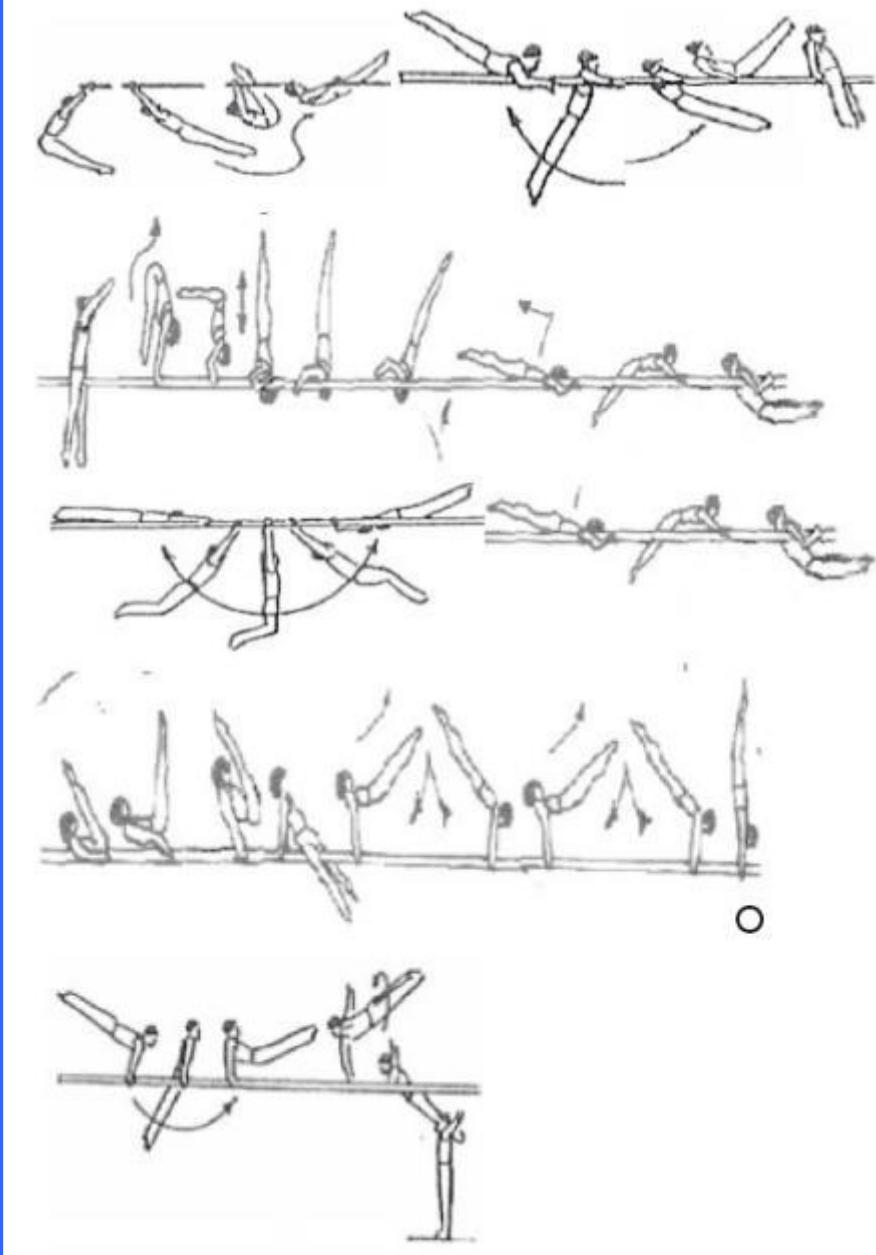
oscillazione avanti con corpo quadrato
0.10 / 0.30

oscillazione in sospensione sotto degli staggi
0.10 / 0.30

oscillazione al di sotto dell'orizzontale
0.50

oscillazione avanti incompleta
0.10 / 0.30

uscita sotto l'orizzontale
0.10 / 0.30



PARALLELE punti 15,00

Descrizione

- 1** Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una kippe lunga con slancio a45°
- 2** di seguito eseguire un tempo di impennata senza abbandonare l'impugnatura per passare in sospensione e nell'oscillazione indietro salire in sospensione brachiale.
- 3** Per eseguire un colpo di petto a gambe unite con oscillazione almeno all'orizzontale. 4 Nell'oscillazione di ritorno avanti effettuare una squadra a gambe unite mantenuta2".
- 4** Dalla posizione di squadra salire alla **verticale sugli omeri2"**
- 5** Scendendo frontalmente eseguire **una kippe brachiale a gambe unite**
- 6 Di seguito eseguire un'oscillazione completa a 45°**
- 7 Seguita da un'oscillazione alla verticale mantenuta 2".**
- 8** Oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione eseguire un salto dietro raccolto ed arrivare al suolo in posizione eretta.

Note per la giuria:

valore elementi

Kippe lunga slancio oriz.	0.70
Tempo di impennata in brac.	0.60
Colpodipetto	0.70
Squadragambeunite	0.50
Salita vert.sugliomeri	0.60
Discesafrontale	0.30
Kippe brac.gambeunite	0.70
Oscillazione45°	0.50
Oscillazioneverticale	0.80
Uscitasaltoraccolto	0.90

indicazione penalità

falli d'esecuzione etenuta	
0.10 / 0.30 / 0.50	
posizione non mantenute	
2"	
0.30	
oscillazione avanti con	
corpo squadrato	
0.10 / 0.30	
oscillazione indietro al di	
sotto dell'orizzontale	
0,50	
oscillazione avanti	
incompleta	0.10 / 0.30
gambe flesse prima dello	
stacco in uscita	
0.50	

SBARRA punti 11,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.

1 Con spinta delle gambe **capovolgersi indietro** a gambe flesse all'appoggio ritto frontale.

2 Capovolgere lentamente **il corpo in avanti a gambe flesse** fino alla sospensione a braccia tese con i piedi in presa plantare al suolo.

3 Sollevare le gambe flesse, stenderle ed infilare i piedi tra le mani alla **squadra equilibrata rovesciata**.

4 Rovesciare il corpo e scendere alla sospensione dorsale segnata (2")

5 Con leggera spinta delle gambe, ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, **sfilare le gambe unite e tese e bloccare la squadra in sospensione(2")**

6 Riportare i piedi in presa plantare al suolo. Con un'azione di **spinta indietro** delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capov. gambe flesse	0.50
Capovolta avanti gambe tese	0.30
Infilata in sosp. a gambe flesse	0.40
Suspensionedorsale	0.20
Sfilata agambetese	0.60
Squadra insospensione2"	0.50
Uscita con spintaartisup.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

ritardata estensione delle braccia
0.10 / 0.30

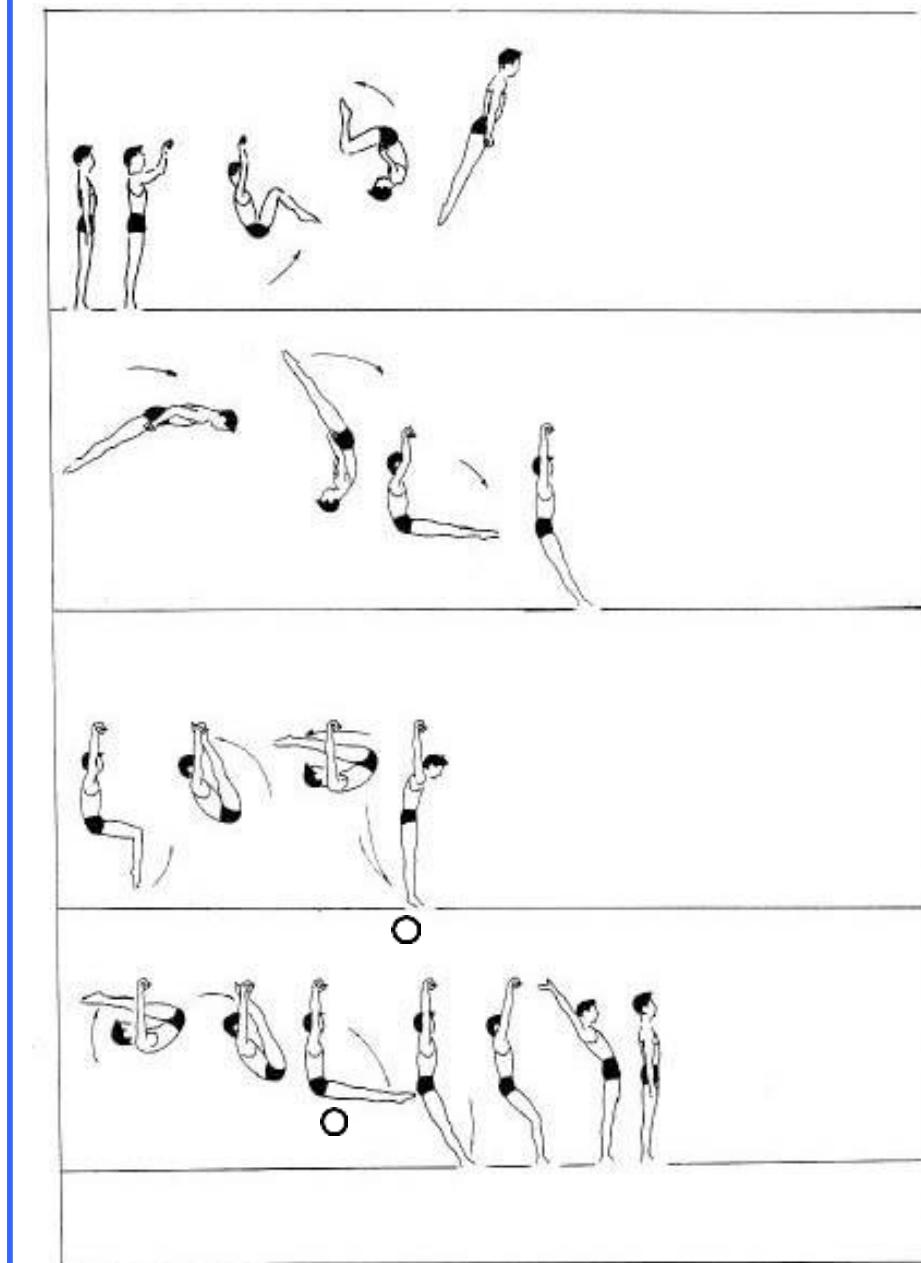
rotazione avanti non controllata
0.10 / 0.30

sospensione dorsale incompleta
0.10 / 0.30

sfiolare o urtare la sbarra nell'infila
0.30 / 0.50

ritornare alla squadra rovesciata a gambe flesse
0.10 / 0.30 / 0.50

esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita
0.10 / 0.30



SBARRA punti 12,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale

5 Con spinta degli arti inferiori eseguire una capovolta a gambe flesse arrivo in appoggio.

6 Quindi sottoentrare una gamba per arrivare all'appoggio a gambe divaricate sagittalmente **3**
Eseguire un pendolino in presa poplitea per ritornare all'appoggio sagittale(bascule).

1 Cambiando l'impugnatura da dorsale a palmare eseguire un cambio di fronte sottouscendo una gamba.

2 Dall'appoggio scendere in presa addominale avanti a gambe tese arrivando in sospensione senza toccare il terreno.

3 Senza spinta infilare entrambe le gambe tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale segnata (1").

4 Ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, **sfilare le gambe unite e tese.**

5 Bloccare la posizione in squadra max in sospensione2".

6 Con un'azione di **spinta indietro** delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capov. gambe flesse	0.50
Sottoentrata	0.30
Bascule	0.50
Cambiodifronte	0.40
Capovolta avanti gambe tese	0.30
Infilata in sosp. a gambe flesse	0.40
Suspensionedorsale	0.20
Sfilata agambetese	0.60
Squadra insospensione2"	0.50
Uscita con spintaartisup.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

più tentativi di bascule per ritornare in appoggio

ogni volta 0.50

ritardata estensione delle braccia

0.10 / 0.30

rotazione avanti non controllata

0.10 / 0.30

sfiore o urtare la sbarra nell'infilata

0.30 / 0.50

sospensione dorsale incompleta

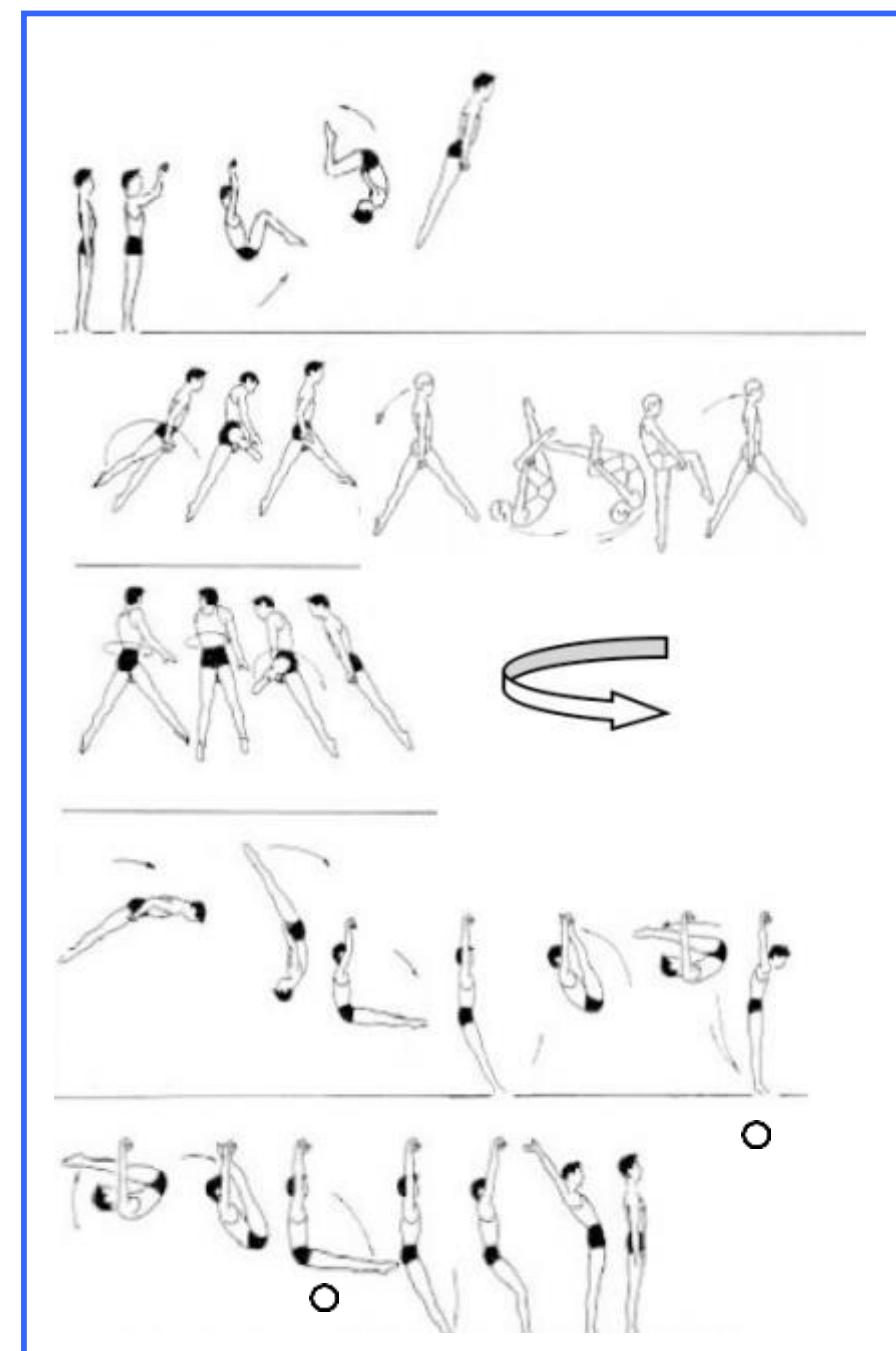
0.10 / 0.30

ritornare alla squadra rovesciata a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA punti 13,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale

1 Con spinta degli arti inferiori eseguire una capovolta a gambe tese arrivo in appoggio.

2 Quindi sottoentrare una gamba arrivando in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.

3 Eseguire un giro indietro a gambe divaricate

4 Senza interruzione sbilanciarsi indietro per effettuare un pendolino in Presa poplitea per ritornare all'appoggio sagittale.

- Cambiando l'impugnatura da dorsale a palmare eseguire un giro avanti a gambe divaricate sagittalmente.

- Effettuare un cambio di fronte sotto uscendo una gamba.

- Senza interruzione eseguire una presa di slancio

8 Al fine di raggiungere l'orizzontale per poi abbandonare l'impugnatura scendendo a terra in posizione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capovolta gambe tese 0.50

Sottoentrata 0.70

Giroindietrosagittale 0.80

Bascule 0.40

Giroavantisagittale. 0.40

Cambiodifronte 0.60

Presadislancio 0.70

Uscitaindietroall'orizzontale 0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

più tentativi di bascule per ritornare in appoggio

ogni volta 0.50

ritardata estensione delle braccia

0.10 / 0.30

rotazione avanti non controllata

0.10 / 0.30

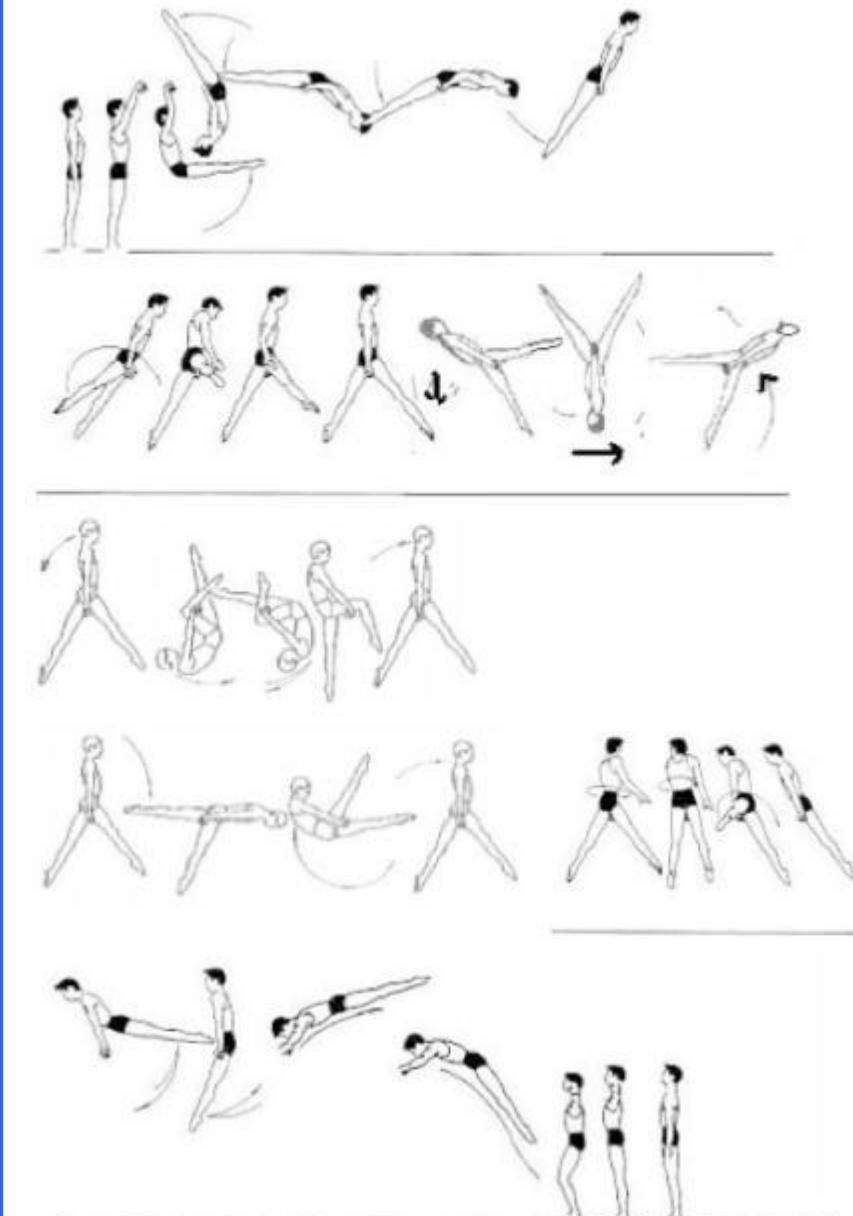
appoggiare il piede alla sbarra 0,30 / 0.50

corpo al di sotto della sbarra al momento dello stacco delle meni in uscita

0.10 / 0.30 / 0.50

esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA punti 14,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale

1- Senza spinta degli arti inferiori eseguire una capovolta a gambe tese arrivo in appoggio.

2- Eseguire una fucs

3- Di seguito eseguire una kippe lunga infilando una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.

4- Cambiando l'impugnatura da dorsale a palmare eseguire un giro avanti a gambe divaricate sagittalmente.

5- Cambio di fronte sotto uscendo una gamba.

6- Dall'appoggio eseguire una kippe breve infilando una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.

7- Di seguito eseguire un giro indietro a gambe divaricate sagittalmente.

8- Quindi sottouscire.

9- Con presa di slancio effettuare un giro addominale indietro

10- Seguito da un'uscita in tempo di capovolta arrivando a terra in posizione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capovolta	0.70
Fucs	0.40
Kippe lunga e infilata a 1 gamba	0.60
Giro avanti sagittale	0.40
Cambio di fronte	0.30
Kippe breve e infilata a 1 gamba	0,60
Giro indietro sagittale	0.40
Sottouscita	0.30
Giro addominale indietro	0.60
Uscita in tempo di capovolta	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

Braccia piegate

0.10 / 0.30

esecuzione a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

appoggiare il piede alla sbarra

0.30 / 0.50

arrivo in appoggio frontale a braccia piegate

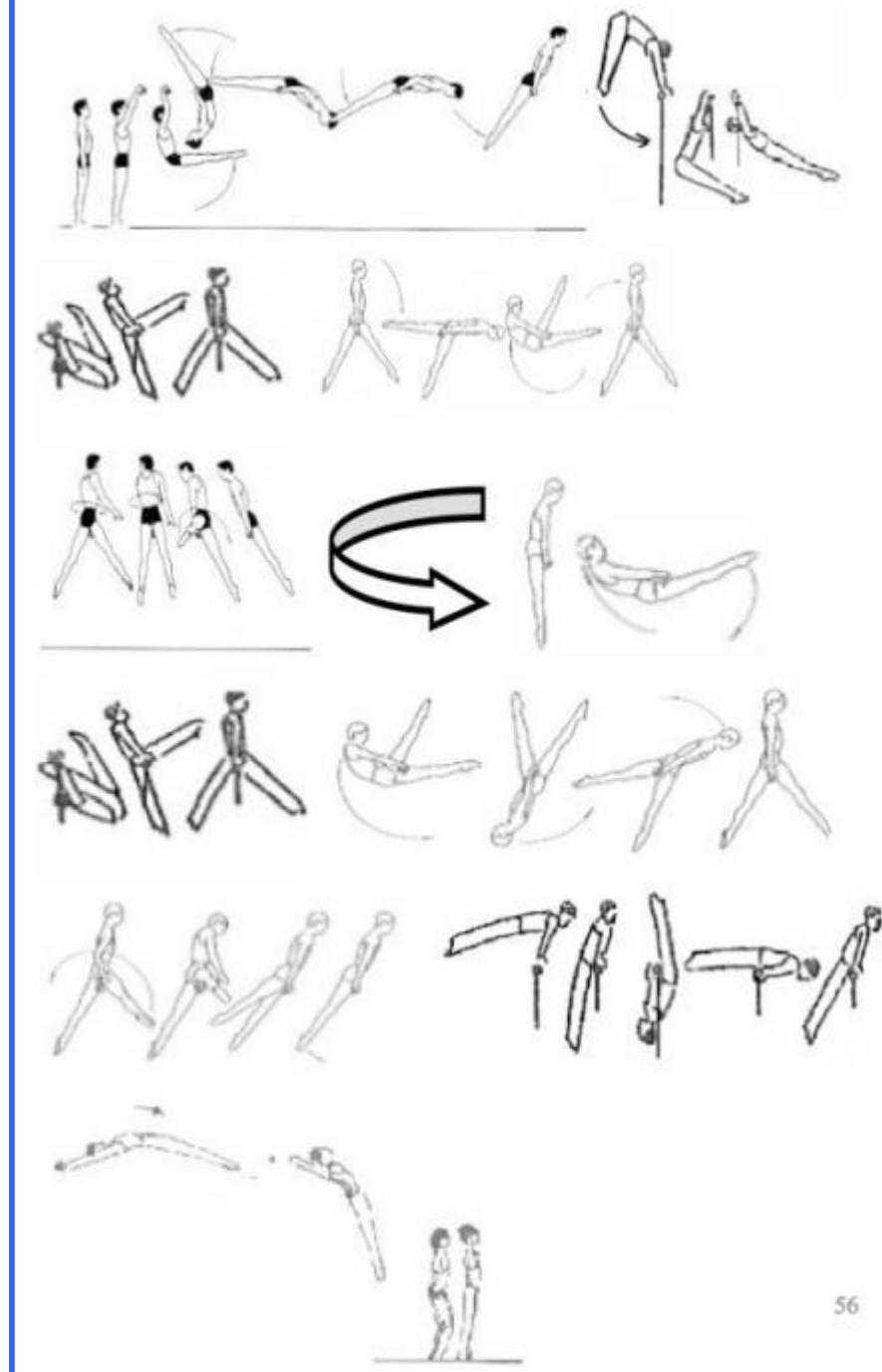
0.10 / 0.30

giro addominale indietro quadrato

0.10 / 0.30

mancanza di ampiezza in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA punti 15,00

Descrizione

Posizione iniziale: in sospensione in presa dorsale

- Eseguire una capovolta a gambe tese arrivo in appoggio.
- Eseguire una ochetta slancio all'orizzontale.
- Di seguito eseguire un'impennata all'orizzontale
- Completare la spinta eseguendo una fucs per arrivare alla sospensione.
- In sospensione completare l'oscillazione di ritorno
- Di seguito eseguire uno slancio avanti con ½ giro sempre alla sospensione con cambio di una sola impugnatura e nell'oscillazione di ritorno cambiare anche l'altra impugnatura.
- Senza un ulteriore oscillazione in sospensione eseguire una kippe lunga minimo all'orizzontale
- Seguita da una kippe breve sempre minimo all'orizzontale
- Per poi eseguire un fioretto a gambe divaricate e arrivo a terra in posizione eretta in controllo.

Note per la giuria:

Entrata in capovolta	0.70
Giro add. avanti (ochetta)	0.70
Giro add. indietro all'orizz.	0.80
Fucs	0.40
Oscillazione completa in sosp.	0.40
Slancio avanti con ½ giro cambio di una sola impugnatura	0.60
Kippel ungaslancio	0.70
Kippe breve in appoggio	0.60
Uscita in fioretto stacco	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza etenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

Braccia piegate

0.10 / 0.30

esecuzione a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

braccia piegate nell'ochetta

0.10 / 0.30

oscillazione insospensione al di sotto della sbarra

0.10 / 0.30

cambio al di sotto della sbarra

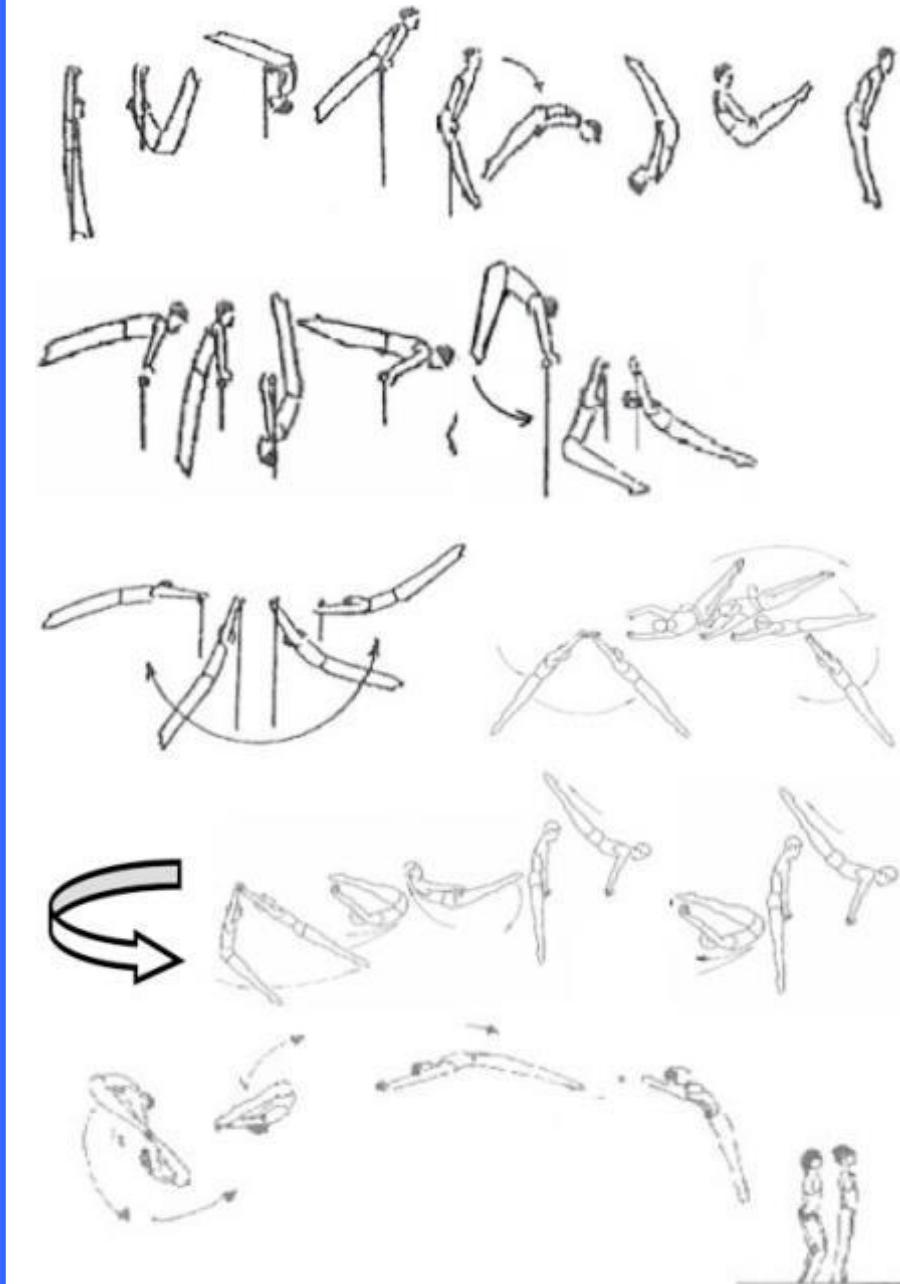
0.10 / 0.30

kippe lunga slancio sotto l'orizzontale

0.10 / 0.30

mancanza di ampiezza in uscita

0.10 / 0.30



FORMAZIONE

Definizione della formazione

Per ciascuna attività, approvata dal CN UISP, afferente il proprio Settore di Attività (SdA) Ginnastiche sono previsti percorsi formativi da svolgersi in conformità con quanto previsto dal Regolamento Nazionale Formazione UISP.

La UISP nelle attività delle Ginnastiche organizzate attraverso lo specifico SdA Ginnastiche, riconosce quale obiettivo primario della formazione la trasmissione di principi e comportamenti atti a perseguire il mantenimento e, se necessario, la riconduzione delle attività, a esclusivo fenomeno sportivo, in un ambito anche di carattere competitivo leale e rispettoso delle capacità e delle possibilità dei praticanti.

A tale proposito l'attività formativa organizzata con il coinvolgimento del SdA Ginnastiche, deve fornire ai discenti, su tutto il territorio nazionale, oltre alle indispensabili conoscenze tecniche afferenti al proprio settore (attività, disciplinare, arbitrale, etc.) anche quelle di base necessarie alla pratica ed alla diffusione dello sportpertutti.

Fermo restando le norme previste dal Regolamento Nazionale Formazione, i Settori di Attività Ginnastiche Regionali e Territoriali dovranno dare attuazione agli indirizzi della formazione nazionale.

I corsi possono essere organizzati dal SdA nazionale, dai Comitati Territoriali e Regionali UISP.

In particolare i Settori di Attività Ginnastiche regionali e territoriali, dovranno incentivare la partecipazione annuale ai corsi di formazione, compresi quelli rivolti alle figure giudicanti.

Qualifiche

1. Sono previste le seguenti qualifiche:

- Operatore/trice Sportivo
- Tecnico/a;
- Educatore/trice;
- Insegnante (di ginnastica finalizzata alla salute, di Ginnastica per tutti)
- Animatore/trice;
- Allenatore/trice (allenatore coach parkour)
- Giudice
- Formatore

Aree tematiche, programmi, ore di formazione

Tabella 1 *Artistica, Ritmica, Acrogym, Acrobatica, Twirling sia maschile che femminile*

Tabella 2 *Parkour*

Tabella 3 *Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness*

Ginnastica finalizzata alla salute con specializzazioni in:

rieducazione ed educazione posturale con tecniche miste; metodiche di varie discipline quali lo Yoga, il Pilates, la Ginnastica correttiva e posturale, le tecniche di rilassamento e respirazione, l'attività fisica adattata.

La Formazione per questa attività prevede specializzazioni ed approfondimenti.

Fitness con specializzazioni in:

area musicale con musiche derivanti da varie discipline, attività di allenamento funzionale e sala attrezzi, attività con piccoli/grandi attrezzi quali step, bike fisse, mini trampolini elasticci, slide, elasticci, anelli, palle mediche, funi, clubbels, sacche di sabbia, Fitball, sacchi da boxe, tavolette propriocettive, bilancieri e manubri, sbarre, cavi vincolati e cavi con contrappeso, funzionali all'allenamento.

La Formazione per questa attività prevede specializzazioni ed approfondimenti finalizzati ad arricchire i programmi tecnici.

Tabella 4 *Ginnastica per tutti non competitiva, ludico motoria con piani di formazione specifici per: 0-6 anni, 7-10 anni, ragazzi, adolescenti, adulti, grande età, programmi realizzati con musiche e derivanti da varie discipline, programmi delle ginnastiche quali ginnastica dolce, psicomotricità, primi passi, babygym, Geba, ritmodance, programmi per attività che prevedono l'uso di piccoli attrezzi di giocoleria quali cerchi, bacchette, clavette, palline, pon-pon, nastri, fazzoletti e attrezzi non convenzionali di fantasia, programmi multisport.*

Tutti i Piani formativi riguardanti le qualifiche delle discipline afferenti la UISP SdA Ginnastiche comprendono materie finalizzate alle seguenti competenze:

- Essere in grado di operare in palestra con bambini a partire dall'età prescolare, con adulti e con anziani.
- Essere in grado di proporre attività ludiche ed elementi ginnici di base.
- Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie di base, lo schema corporeo e saperli proporre utilizzando le diverse metodologie didattiche.
- Essere in grado di relazionarsi in modo coerente con le caratteristiche psicologiche delle diverse fasce di età.
- Prevedere competenze in uscita rispondenti al metodo dell'obliquità e più in generale ai principi tecnici e metodologici dello sport per tutti tesi a tutelare e ad avere come obiettivo principale e come finalità, il benessere psico-fisico di ogni individuo.

Tabella 1: Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazione	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	verifica
Operatore Sportivo	Min. 16***		60 ore	10 ore		30 ore**	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
TECNICO EDUCATORE (ex regionale) 1° livello	Min. 18		60 ore	10 ore	4	26 ore	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
TECNICO EDUCATORE (ex nazionale) 2^ livello	Min. 18	essere in possesso della qualifica di Tecnico 1^livello	60 ore	10 ore	4	26 ore	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
GIUDICE 1^ livello	Min. 16		40 ore	10 ore	4	18 ore	8 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
GIUDICE 2^ livello (ex 1^ livello)	Min. 18		40 ore	10 ore	4	18 ore	8 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
GIUDICE 3^ livello (ex 2^ livello)	Min. 18	Essere in possesso della qualifica di giudice 2^livello	40 ore	10 ore	4	18 ore	8 ore	(Scritta, Orale, Pratica)

**L'unità didattica normativa disciplina è compresa

*** Fino al compimento del 18° anno, svolge le proprie mansioni a sostegno di tecnici maggiorenni

CODICE ID CORSO: GIN 01**QUALIFICA: OPERATORE SPORTIVO**

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di Base	10
A	Metodologia di lavoro sperimentale sull'attività motoria - UDN	4
B	Propedeutica, giochi motori, schema corporeo, schemi motori, capacità motorie, approccio ludico dell'attività, disabilità	20
C	Anatomia, Pedagogia e comunicazione	6
	TOTALE	40

Operatore Sportivo:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza degli schemi motori di base, capacità motorie, schema corporeo, approccio ludico all'attività, i diversi aspetti metodologici e l'obliquità, attività sperimentale UISP, comunicazione, gestione del gruppo.

TIROCINO: 20 ORE (Operatore Sportivo)

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 02**QUALIFICA: TECNICO EDUCATORE DI PRIMO LIVELLO****di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling****UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA**

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di operatore sportivo

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Norme tecniche della disciplina, metodologia dell'allenamento e gestione carichi di lavoro	4
B	Preparazione specifica agli attrezzi e/o alle metodologie diverse	18
C	Anatomia e prevenzione degli infortuni	4
D	Programmi adattati all'attività UISP (unità didattiche normative della disciplina)	4
	TOTALE	30

Tecnico Educatore:

conoscenza degli elementi specifici della disciplina, metodologia dell'allenamento e gestione dei carichi di lavoro, anatomia e prevenzione degli infortuni

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Programma verifica

Il test di verifica scritto è costituito dal 50% di domande a risposta aperta e dal 50% di domande a scelta multipla.

CODICE ID CORSO: GIN 03**QUALIFICA: TECNICO EDUCATORE DI SECONDO LIVELLO****di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling****UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA**

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di Tecnico educatore di primo livello

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Preparazione specifica della disciplina	20
B	Metodologia dell'allenamento e gestione dei carichi di lavoro	6
D	Programmi adattati all'attività UISP (unità didattiche normative della disciplina)	4
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Programma verifica

Il test di verifica scritto è costituito dal 50% di domande a risposta aperta e dal 50% di domande a scelta multipla.

CODICE ID CORSO: GIN 04

**QUALIFICA: GIUDICE DI PRIMO LIVELLO
di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

NOME DELLA MATERIA TRATTATA		ORE
UDB	Unità Didattiche di Base	10
A	Regolamento UISP di giuria e codice dei punteggi adattato all'attività UISP	12
B	Programmi UISP (unità didattica normativa della disciplina)	4
C	Esercitazioni di giudizio-video	6
	TOTALE	32

Giudice:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza del codice dei punteggi adattato all'attività UISP, conoscenza del regolamento di giuria e dei programmi territoriali, provinciali e regionali UISP

TIROCINO: SI 8 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale e prova pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 05

QUALIFICA: GIUDICE DI SECONDO LIVELLO

di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di giudice 1^livello

NOME DELLA MATERIA TRATTATA		ORE
UDB	Unità Didattiche di Base	10
A	Codice dei punteggi UISP e codice FIG dei punteggi adattato alle attività UISP	12
B	Programmi Nazionali UISP (unità didattica normativa della disciplina)	4
C	Esercitazioni di giudizio-video	6
	TOTALE	32

Giudice:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza del codice dei punteggi adattato all'attività UISP, conoscenza del regolamento di giuria e dei programmi Nazionali UISP in vigore

TIROCINO: SI 8 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale e prova pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 06

QUALIFICA: GIUDICE DI TERZO LIVELLO

di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di giudice 2^livello

NOME DELLA MATERIA TRATTATA		ORE
A	Approfondimento del Codice dei punteggi FIG adattato all'attività UISP	10
B	Programmi Nazionali UISP (unità didattica normativa della disciplina)	4
C	Esercitazioni di giudizio-video	6
	TOTALE	20

Giudice:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza del codice dei punteggi adattato all'attività UISP, conoscenza del regolamento di giuria e dei programmi Nazionali UISP in vigore

TIROCINO: SI 8 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale e prova pratica)

PROGRAMMA VERIFICA GIUDICE

Prova teorica

Il test di verifica è costituito dal 50% di domande a risposta aperta e dal 50% di domande a scelta multipla.

Prova pratica

I candidati devono valutare esercizi ad ogni attrezzo. I video sono preparati dai responsabili nazionali di settore.

La prova pratica può essere effettuata anche in gara.

Non superano la verifica coloro che risultano insufficienti nella parte teorica o nella parte pratica, di conseguenza possono ripetere la verifica e/o frequentare nuovamente il corso. Coloro che risultano insufficienti nella parte pratica possono svolgere 20 ore di tirocinio durante una stagione sportiva al termine della quale l'esito

finale sarà emesso dal Responsabile del Settore specifico o suo delegato, che esprimerà parere positivo/negativo sul superamento della prova pratica stessa.

Coloro che risultano insufficienti nella parte teorica possono ripetere la verifica scritta nella sessione successiva di esami (anche al di fuori della propria regione).

Ai giudici qualificati è vivamente consigliato lo svolgimento di un periodo di tirocinio di giudizio di almeno 16 ore durante le gare regionali con accesso alle nazionali.

Tabella 2: Parkour

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazione	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	verifica
INSEGNANTE PARKOUR	Min. 18		64 ore	10 ore	4 ore	30 ore	20 ore	(Scritta, orale, Pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 07

QUALIFICA: INSEGNANTE PARKOUR

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità didattica di base	10
UDN	Unità didattica normativa disciplina	4
A	Definizione e storia del Parkour	2
B	Etica e Valori del Parkour UISP	2
C	Tecnica e fondamentali del Parkour	4
D	Teoria del movimento umano	2
E	Teoria dell'allenamento applicata al Parkour	3
F	Coaching e didattica nell'insegnamento del Parkour	4
G	Pedagogia del movimento	3
H	Il Parkour in età evolutiva	2
I	Principi di comunicazione per l'operatore UISP	2
L	Attività pratiche	6
	Total ore	44

TIROCINO: 20 ore (da fare con insegnanti già abilitati UISP)

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Tabella 3: Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

*UDB se non frequentate nei percorsi formativi precedenti

TABELLA DELLA FORMAZIONE

QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazione	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa	Unità di Apprendimento Disciplina e Unità Didattica Normativa	Tirocinio	verifica
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica pilates	18		84	10		16+38 metodica	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica yoga	18		126	10		16+84 metodica	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica in fitness area musicale	18		60	10		16+14 metodica	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica in area sala attrezzi e allenamento funzionale	18		60	10		16+14 metodica	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica in ginnastica posturale	18		60	10		16+14 metodica	20	SI

**MODULO BASE PER LE QUALIFICHE DI INSEGNANTE DI GINNASTICA FINALIZZATA
ALLA SALUTE ED AL FITNESS**

MODULO BASE 12 ORE - PIU 4 INCLUSE NEL PIANO FORMATIVO afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Modulo base di 16 ore (di cui 4 UDN):	
	Basi del movimento	8
	Il corpo nello spazio	
	Il ritmo per la gestione del movimento	
	Le capacità coordinative	
	Le capacità condizionali	
	Le abilità motorie	
	Gli assi e i piani	
	La terminologia specifica	
	Elementi di metodologia dell'insegnamento	
	Gestione del movimento	8
	L'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale	
	Le catene cinetiche	
	Postura interna e postura esterna	
	Rachide e bacino	
	L'allineamento posturale	
	TOTALE	16

CODICE ID CORSO: GIN 09

QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

-METODICA PILATES

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di base	10
	Modulo base	16
	METODICA DI 38 ORE	
	Il Metodo e la sua filosofia, i principi Posturali del Pilates e l'approccio moderno (UDN)	2
	L'anatomia funzionale dei principali muscoli interessati	2
	Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	18
	L'osservazione e la comunicazione	2
	Esercizi matwork intermedi e avanzati	5
	Il perineo: anatomia e funzione	2
	Le disarmonie della colonna	3
	Le principali variazioni in presenza dei principali paramorfismi della colonna	2
	Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo e progressione didattica per la programmazione (UDN)	2
	TOTALE	64

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Approfondimenti facoltativi

Pilates pre parto 4 ore

Pilates post parto 3 ore

Colonna vertebrale, postura e catene muscolari 3 ore

I disordini del movimento: come affrontarli con il Pilates 3 ore

La spalla e le principali patologie 3 ore

Il ginocchio 3 ore

CODICE ID CORSO: GIN 10**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS****- METODICA YOGA**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di base	10
	Modulo base	16
	METODICA DI 80 ORE	
UDN	Unità Didattica Normativa Disciplina	4
	Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e alle asane	8
	Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica	8
	Asana, tradizionali (hathapradipica, gheranda, shiva) e moderne	8
	Rilassamento (fisico, mentale ed emozionale)	8
	Tecniche di concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione degli esercizi	8
	Cultura, filosofia e storia dello yoga	8
	Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti	8
	Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia	8
	Alimentazione naturale	8
	Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili	8
	TOTALE	110

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Approfondimenti facoltativi

Aspetti psicopedagogici e metodologia dell'insegnamento: yoga bambini 4 ore

Adulti - grande età 4 ore - gravidanza 4 ore - disabili 4 ore

Struttura di una lezione 4 ore

Approfondimento sulla trasmissione delle competenze e delle conoscenze 4 ore

CODICE ID CORSO: GIN 11**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS****- METODICA FITNESS AREA MUSICALE**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di base	10
	Modulo base	16
	METODICA DI 14 ORE:	
	Studio della struttura musicale	3
	Modelli di struttura della lezione (UDN)	2
	Applicazione pratica della musica alla lezione: riscaldamento e gestione dei tempi	3
	Metodi di insegnamento delle sequenze motorie (UDN)	3
	La comunicazione non verbale nella gestione della lezione	3
	TOTALE	40

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 12**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS****- METODICA SALA ATTREZZI E ALLENAMENTO FUNZIONALE**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di base	10
	Modulo base	16
	METODICA DI 14 ORE	
	Studio dei meccanismo della contrazione muscolare applicato all'esercizio fisico	3
	Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	3
	Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori, arti inferiori	3
	Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli (UDN)	3
	Lo sviluppo del programma di allenamento (UDN)	2
	TOTALE	40

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 13**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS****- METODICA GINNASTICA POSTURALE**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di base	10
	Modulo base	16
	METODICA DI 14 ORE	
	Introduzione all'attività tonico posturale: le fibre muscolari, integrità anatomica e funzionale del sistema nervoso centrale, dispendio energetico come causa di disturbi posturali; le patologie che influenzano la postura; paramorfismi e dismorphismi; cenni di patologie neurologiche (UDN)	3
	La struttura della lezione. Esercizi e carichi di lavoro (UDN)	2
	Recettori propriocettivi; i recettori infra-spinali: i recettori cutanei plantari, recettori di Ruffini, fusi neuromuscolari, recettori del Golgi; riflessi ed equilibrio; definizione e ruolo, il riflesso miotatico diretto ed inverso	3
	Esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	3
	La mobilità articolare, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento	3
	TOTALE	40

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

TABELLA 4: Ginnastica per tutti non competitiva, ludico motoria

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazione	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	Verifica
Insegnante Ginnastica per Tutti 0-6 anni	18		50		4	26	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti 7-10 anni	18		50		4	26	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti 11-14 anni	18		50		4	26	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti Adulti	18		50		4	26	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti – metodica grande età	18		78	10	4	44	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti con attrezzi non convenzionali	18		90	10	4	56	20	SI
Educatore multisport 6-14 anni	18		62	10	4	28	20	SI
Tecnico educatore specializzazione disabilità	18	Qualifica Uisp (tecnico, educatore, istruttore, operatore)	26			26		SI

CODICE ID CORSO: GIN 14**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - 0-6 ANNI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	L'operatore e il bambino da 0 a 3 anni e da 3 a 6 anni	8
	Giochi di socializzazione e di consapevolezza di sé	
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo	
	Le tappe dello sviluppo psicomotorio del bambino e l'attività ludica	
	L'operatore, il bambino e il genitore	8
	La relazione che passa attraverso il corpo: giochi di contatto	
	Sviluppo dello schema corporeo. Immagine corporea	
	Ruolo del genitore e ruolo dell'operatore nella conduzione di attività in palestra e in acqua. Modalità educativa non giudicante (UDN)	
	Strumenti operativi per lo sviluppo della relazione genitore/bambino e operatore/genitore: giochi di coinvolgimento, giochi di socializzazione, giochi di conoscenza. Lo sfondo	
	I riti: il tempo dei bambini e il tempo dell'adulto	
	Struttura dell'incontro in palestra e in acqua (UDN)	
	Strumenti operativi per la conduzione dei gruppi in palestra e in piscina più aspetti della metodologia di base 0/3 anni e 3/6 anni	8
	L'uso del materiale povero e di recupero in palestra. Dalla libera esplorazione al gioco semistrutturato	
	Creatività motoria	
	Il principio pedagogico dell'obliquità: valorizzazione delle specialità di ognuno	
	Il ruolo dell'operatore (UDN)	
	Acquaticità	6
	a) Acquaticità: cosa significa per me, cosa significa per l'altro, cosa significa per il bambino	
	b) Esperienze pratiche di acquaticità	
	c) L'uso e le caratteristiche del materiale strutturato, povero e di recupero in acqua	
	d) Fasce d'età e caratteristiche degli incontri	
	e) Esempio di incontro in acqua	
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 15**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - 7-10 ANNI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo relative all'età (UDN)	8
	Il consolidamento dello schema corporeo e lo sviluppo degli schemi motori di base	8
	Le capacità motorie: esercitazioni	8
	Attività ludica di gruppo e di squadra	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 16**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - 11-14 ANNI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo relative all'età	8
	Le capacità motorie: esercitazioni di potenziamento e consolidamento	8
	La metodologia di attività in palestra: libera, strutturata o di assegnazione dei compiti (UDN)	8
	Attività multisportiva di consolidamento dello spirito sportivo di condivisione e collaborazione	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 17**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - ADULTI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo relative all'età (UDN)	8
	Le capacità motorie: esercitazioni di mantenimento di coordinazione, mobilità articolare, forza, resistenza, velocità	8
	Mantenimento delle capacità di attenzione, motivazione, cooperazione, memorizzazione, benessere psicologico, autostima, comunicazione attraverso la condivisione e lo scambio	8
	Attività multisportiva di consolidamento dello spirito sportivo di condivisione e collaborazione	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**MODULO BASE RELATIVO ALLA QUALIFICA DI INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI –
METODICA GRANDE ETA'****

MODULO BASE 12 ORE - PIU 4 INCLUSE NEL PIANO FORMATIVO afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Modulo base di 16 ore	
A	Elementi di fisiologia e di anatomia del movimento	4
	Classificazione delle articolazioni	
	Equilibrio e baricentro	
	Anatomia della colonna vertebrale	
	Biomeccanica del rachide e del bacino	
	Respirazione, diaframma, catene cinetiche	
B	Benefici dell'attività su sistemi e apparati	3
	Apparato cardiovascolare	
	Sistema muscolare	
	Apparato scheletrico e articolare	
	Sistema nervoso	
C	Metodologia e didattica	4
	Esercizi per la mobilità articolare	
	Esercizi per la coordinazione	
	Esercizi per l'equilibrio e l'allineamento posturale	
	Esercizi per la respirazione	
	Metodi di allungamento	
D	Pedagogia del movimento	3
	L'apprendimento motorio	
	L'integrazione tra la dimensione motoria, la dimensione cognitiva e la dimensione affettiva	
	Il movimento come linguaggio e la comunicazione non verbale	
E	Psicologia del movimento	2
	Attenzione, osservazione, ascolto	
	Costruzione di una relazione di fiducia,	
	Gestione delle emozioni e dei conflitti	
	Comunicazione e gestione del gruppo	
	TOTALE	16

Coloro che sono in possesso di un diploma Isef o Laurea in Scienze motorie, sono esentati dalla frequentazione del modulo base

CODICE ID CORSO: GIN 18

QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI – METODICA GRANDE ETA'

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

MODULO FORMATIVO

*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità didattiche di base	10
	Modulo base**	16
A	Politiche per la salute e contro la sedentarietà	4
	La promozione dell'attività fisica	
	La motivazione al movimento	
	I piani della prevenzione nazionale e regionali	
	L'organizzazione delle istituzioni sanitarie	
	Il welfare di comunità	
	Gli anziani attivi	
	Le disuguaglianze in salute	
	La sana alimentazione	
	La rigenerazione urbana per la salute	
B	Geriatria e fisiopatologia dell'invecchiamento	4
	L'invecchiamento: aspetti geriatrici, gerontologici e sociali	
	Fisiopatologia e modificazioni senili dei vari apparati	
	Fisiologia dell'esercizio fisico nell'anziano	
	Pluripatologia - interferenze sull'esercizio fisico	
C	L'approccio alla persona anziana, approfondimenti di psicologia e pedagogia del movimento nella grande età	4
	Cenni sulle principali teorie psicologiche sull'invecchiamento	
	Ciclo di vita, personalità e cambiamenti del corpo	
	Il mantenimento delle capacità di attenzione e memorizzazione e il miglioramento dell'autostima e dell'autoefficacia attraverso il movimento in gruppo, la condivisione e lo scambio	
	La comunicazione e la gestione del gruppo	
D	Metodologia e didattica della ginnastica dolce per la grande età (UDN)	20
	Ginnastiche dolci e posturali, metodi di consapevolezza corporea	
	Proposte motorie finalizzate a migliorare la mobilità articolare, la tonificazione muscolare, l'allineamento posturale, l'equilibrio, la coordinazione, il ritmo, la memoria motoria delle persone anziane	
	Esperienze di attività ludica, espressione corporea e lavoro con la musica	
	La programmazione didattica e la preparazione di un piano di lezione	
	TOTALE	58

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Approfondimenti facoltativi

Attività fisica adattata 16 ore: la figura e il ruolo dell'educatore Afa, l'approccio metodologico, Afa per danno d'organo e Afa per funzione, le scale di misura (significato e applicazione), stratificazione dei gruppi

Approfondimento supplementare 4 ore: l'Afa in acqua

CODICE ID CORSO: GIN 21**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - CON ATTREZZI NON CONVENZIONALI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	UNITA' DIDATTICHE DI BASE	10
	Teoria, metodologia e didattica dell'insegnamento della ginnastica con attrezzi non convenzionali quali (a titolo esemplificativo e non esaustivo) palline, cerchi, clave, monociclo, rolla-bolla, filo teso e molle, sfera, tessuti aerei, cerchio, corda e trapezio.	16
	Adattabilità della ginnastica con attrezzi non convenzionali alle diverse fasce d'età e utenze.	8
	Teoria e metodologia e didattica dell'insegnamento con attrezzi aerei	8
	Unità Didattica Normativa, Didattica, insegnamento in sicurezza e adattabilità alle diverse fasce d'età e utenze.	4
	Teoria , metodologia e didattica della giocoleria.	8
	Didattica e adattabilità alle diverse fasce di età e utenze	4
	Teoria , metodologia e didattica dell'equilibrismo	8
	Didattica, insegnamento in sicurezza e adattabilità alle diverse fasce d'età e utenze	4
	TOTALE	70

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

CODICE ID CORSO: OSM01**QUALIFICA: EDUCATORE MULTISPORT 6-14 ANNI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	UNITA' DIDATTICHE DI BASE	10
	Anatomia e fisiologia	2
	Giochi motori, schema corporeo, schemi motori, capacità motorie, approccio ludico dell'attività	4
	Dal gioco tradizionale al gioco sportivo: didattica	4
	Unità Didattica Normativa, Pianificare, progettare e programmare le attività sportive al chiuso, all'aperto e in acqua	4
	Il ruolo e gli strumenti dell'educatore sportivo. Tecniche di animazione e conduzione di gruppi. Elementi di base della comunicazione	6
	Pedagogia: le tappe dello sviluppo evolutivo da 6 a 14 anni	4
	Metodologia e didattica delle discipline sportive: propedeutica, elementi e giochi di base delle discipline: Es. atletica, pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano, nuoto, rugby, Scacchi, Discipline Orientali, Canoa, Ginnastica, ecc.	6
	Attività sportiva in ambiente naturale	2
	TOTALE	42

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

CODICE ID CORSO: ESD01**QUALIFICA: TECNICO EDUCATORE – SPECIALIZZAZIONE DISABILITÀ'**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Area medico scientifica	
	Diagnostica e valutazione funzionale	4
	Illustrazione dei trattamenti terapeutici specifici	2
B	Area organizzativa	
	Organizzazione delle reti dei servizi rivolti alle disabilità	2
	Quadro giuridico normativo di riferimento	2
C	Area metodologica e didattica	
	Approccio metodologico relazionale	6
	Strategia di comunicazione efficace	2
	Strategie di sviluppo delle autonomie	2
	Gestione dei comportamenti rispetto al problema	2
D	Area ludico motoria sociale	
	Strategie di sviluppo della motricità in forma ludica e sociale	4
	TOTALE	26

Requisiti: possono accedere al corso coloro che sono in possesso della laurea in scienze motorie, scienze della formazione, scienze della educazione o qualifica Uisp (tecnico, educatore, istruttore, operatore)

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Riconoscimento Formativo

Nel caso in cui il/la candidato/a alla qualifica sia diplomato/a ISEF, laureato/a in Scienze Motorie (o titoli equipollenti), diplomato/a presso una Scuola Secondaria di 2° grado ad indirizzo sportivo, l'unità di apprendimento della disciplina viene modificato.

Aggiornamento

Per le varie qualifiche è previsto con cadenza annuale uno specifico corso di aggiornamento.

I settori disciplinari organizzano aggiornamenti periodicamente legati all'entrata in vigore dei nuovi programmi e/o in occasione di variazione dei Codici dei punteggi. Al momento in cui tali aggiornamenti vengono indetti è specificatamente indicata l'obbligatorietà o la non obbligatorietà per i tecnici e/o i giudici. L'ingiustificata assenza per 3 anni consecutivi agli aggiornamenti considerati obbligatori è motivo di cancellazione dall'Albo. La non partecipazione ai corsi di aggiornamento giudici preclude la possibilità di giudicare nelle gare regionali (valevoli per l'ammissione al campionato nazionale) e ai Campionati Nazionali dell'anno sportivo in corso.

Formatori/Docenti caratteristiche e competenze

Riguardo le aree tematiche e i programmi formativi sono previste le seguenti qualifiche di formatori/docenti:
Formatore

Formazione Formatori/Docenti

Per ciascuna figura di formatore/docente sono previste le seguenti aree tematiche, programmi, ore di formazione.

CODICE ID CORSO: GIN 19**QUALIFICA: FORMATORE GIUDICI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Conoscenza dell'elemento tecnico dal semplice al complesso	16
B	Conoscenza dei programmi UISP	8
C	Conoscenza del codice dei punteggi UISP e Internazionale FGI	8
D	Conoscenza delle modalità di giudizio e determinazione del valore di partenza dell'esercizio, simbologia per trascrivere l'esercizio	8
E	Comunicazione e comportamento sul campo gara	6
	TOTALE	46

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

CODICE ID CORSO: GIN 20**QUALIFICA: FORMATORE****TECNICO/EDUCATORE/ALLENATORE/ANIMATORE/INSEGNANTE**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Metodologia e didattica dell'attività motoria	8
B	Ginnastica-Didattica degli elementi di base con esempi pratici	10
C	Modulo specifico di Settore o di Area tecnica	10
D	Preparazione di base tecnica e fisica (Metodologia dell'allenamento)	10
E	Programmazione e organizzazione delle attività in palestra dei corsi in relazione all'età dei partecipanti	8
TOTALE		46

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Albo dei Formatori e dei Tecnici, Educatori, Operatori, Allenatori, Giudici, Arbitri, etc.

Nel rispetto di quanto previsto dal Regolamento Nazionale Formazione è istituito, gestito dall'UISP Nazionale e pubblicato sul sito internet, l'Albo Nazionale Formazione UISP, elemento di riconoscimento della qualifica formativa e dell'aggiornamento delle qualifiche.

L'Albo Formazione è suddiviso anche per ciascuna SdA nelle seguenti sezioni:

- a. Operatore/Operatrice Sportivo/a
- b. Tecnico/a, Insegnante, Educatrice/Educatrice, Allenatore/Allenatrice, Animatore/Animatrice;
- c. Giudice, Arbitro, Cronometrista e figure similari;
- d. Dirigente;
- e. Formatore/Formatrice.

L'inserimento e la conseguente permanenza nell'Albo Nazionale Formazione UISP riguarda le figure sopraindicate che hanno superato i Corsi di Formazione precedenti purché in regola:

- a. con il tesseramento UISP Dirigente/Tecnico;
- b. con quanto previsto dal presente regolamento;
- c. con i successivi corsi di aggiornamento;
- d. con il pagamento di eventuali quote economiche.

Ai fini del rilascio dello specifico Attestato di qualifica e dell'iscrizione all'Albo Nazionale Formazione UISP è necessario aver svolto la parte relativa alle UDB - Unità Didattiche di Base – On Demand (formazione.uisp.it) oppure organizzate dai Comitati Regionali e/o Territoriali.

EQUIPARAZIONE QUALIFICHE

I tesserati UISP in possesso di qualifica insegnante, tecnico, allenatore, educatore, operatore, maestro, arbitro, giudice, commissario di gara, e figure similari **rilasciate da EPS o Enti Privati**, ai fini dell'equiparazione della qualifica e della conseguente iscrizione all'Albo Formazione UISP, dovranno farne richiesta attraverso la propria Asd/Ssd o il proprio Comitato territoriale UISP di appartenenza, accedendo all'Albo formazione sulla piattaforma areariservata2.uisp.it. Dovranno, inoltre, frequentare entro 180 giorni (al massimo entro il 31 agosto della stagione sportiva in corso alla data di equiparazione della qualifica) un modulo integrativo specifico di 4 ore, di Unità di apprendimento della disciplina, da tenersi in modalità on demand sulla piattaforma UISP Nazionale formazione.uisp.it, pena la sospensione della qualifica stessa.

I tesserati UISP in possesso di qualifica insegnante, tecnico, allenatore, educatore, operatore, maestro, arbitro, giudice, commissario di gara, e figure similari **rilasciate da FSN/DSA**, ai fini dell'equiparazione della qualifica e della conseguente iscrizione all'Albo Formazione UISP, dovranno farne richiesta attraverso la propria Asd/Ssd o il proprio Comitato territoriale UISP di appartenenza, accedendo all'Albo formazione sulla piattaforma areariservata2.uisp.it.

I tesserati UISP in possesso di **Diploma di Accademia nazionale di danza, Enti lirici, Licei coreutici** possono essere equiparati nel rispetto del Regolamento del Settore di Attività Nazionale specifico. Ove prevista, ai

fini dell'equiparazione della qualifica e della conseguente iscrizione all'Albo Formazione UISP, dovranno farne richiesta attraverso la propria Asd/Ssd o il proprio Comitato territoriale UISP di appartenenza, accedendo all'Albo formazione sulla piattaforma areariservata2.uisp.it

Inoltre i tesserati UISP equiparati dovranno frequentare le **UDB (Unità Didattiche di Base** – Corso On demand di 10 ore sulla piattaforma formazione.uisp.it) affinché la loro qualifica sia attiva nell'Albo della formazione UISP.

I tesserati UISP in possesso di **Diploma Isef/Laurea in Scienze Motorie** vengono equiparati al:

- Educatore multisport 6-14 anni OSM01
- Insegnante ginnastica per tutti - 7-10 anni GIN15
- Insegnante ginnastica per tutti - 11-14 anni GIN16
- Insegnante ginnastica per tutti - adulti GIN17

I tesserati UISP in possesso di **Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate** vengono equiparati al:

- Educatore multisport 6-14 anni OSM01
- Insegnante ginnastica per tutti - 7-10 anni GIN15
- Insegnante ginnastica per tutti - 11-14 anni GIN16
- Insegnante ginnastica per tutti - adulti GIN17
- Insegnante ginnastica per tutti - metodica grande età GIN18
- Tecnico educatore - specializzazione disabilità ESD01

NORMA TRANSITORIA

Il Presente Regolamento Tecnico Nazionale annulla e sostituisce i regolamenti in materia precedentemente in vigore.