



PROGRAMMI GAF 2012 definitivi

Il programma prevede un Campionato regionale e nazionale individuale junior e senior.

Le Categorie sono:

SPECIALITÀ' junior, senior

QUARTA, QUINTA CATEGORIA junior, senior

SESTA CSIT A livello unico

SESTA CSIT B livello unico

SESTA CSIT C junior, senior

SESTA CSIT D junior, senior

Il Campionato per tutte le categorie individuali e di squadra svolgerà a livello **REGIONALE, INTERREGIONALE e NAZIONALE.**

DTN UISP GAF Paola Morara
DGN UISP GAF Sara Vacchini
DTN UISP ACROBATICA Paola Vasta

N.B. Il Programma Tecnico e l'allegato entrano in vigore dal 1° settembre 2011

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).

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

N.B.

Con l’ingresso dei nuovi programmi tecnici, non sono ammesse retrocessioni di Categoria e non saranno concesse autorizzazioni rispetto a ingressi FGI in UISP.

| Anno Sportivo | TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' PER 4ª, 5ª CATEGORIA e SPECIALITA' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----|----|---------------|----|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | Anno di nascita | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 | 00 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 |
| 2012 | | | | JUNIOR | | | | | | SENIOR | | | | | | | | |
| 2013 | | | | JUNIOR | | | | | | SENIOR | | | | | | | | |
| 2014 | | | | JUNIOR | | | | | | SENIOR | | | | | | | | |
| 2015 | | | | JUNIOR | | | | | | SENIOR | | | | | | | | |

| Suddivisione Campionati CSIT – Sesta Categoria - Anno sportivo 2011/2012 | | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------------------|--|--|--|--|
| Anni di nascita | | | | | | | | | |
| 2001 | 2000 | 1999 | 1998 | 1997 | 1996 e precedenti | | | | |
| CLASSIFICA UNICA | | | | | | | | | |
| 2001 | 2000 | 1999 | 1998 | 1997 | CLASSIFICA JUNIOR | | | | |
| 1996 | 1995 | 1994 | 1993 | 1992 e precedenti | CLASSIFICA SENIOR | | | | |
| 2001 | 2000 | 1999 | 1998 | 1997 | CLASSIFICA JUNIOR | | | | |
| 1997 | 1996 | 1995 | 1994 | 1993 e precedenti | CLASSIFICA SENIOR | | | | |

Il campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà a livello **REGIONALE, INTERREGIONALE e NAZIONALE.**

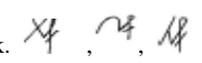
NELLE REGIONI IN CUI NON SI DISPUTANO CAMPIONATI REGIONALI UISP, PER MANCANZA DI GIUDICI OPPURE PERCHÉ SOLO UNA O DUE SOCIETÀ ADERISCONO AI PROGRAMMI UISP, È CONCESSA LA POSSIBILITÀ DI DISPUTARE I CAMPIONATI REGIONALI IN UNA REGIONE VICINA (DIETRO AUTORIZZAZIONE CHE DEVE ESSERE RICHIESTA AL NAZIONALE).

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 F.G.I. 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.
- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla UISP
Per tutto ciò non specificato in queste Categorie si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2009) con le successive variazioni.
- 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.
- Le ginnaste parteciperanno ai Campionati Regionali, Interregionali e Nazionali UISP Le Ginnastiche individuali e di squadra. Ogni anno saranno stilate le tabelle regionali di ammissione ai Campionati Nazionali UISP GAF.
- Si consiglia di accedere alla categoria OVER dalla Terza Categoria in poi.
- Per i passaggi di categoria relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAF consultare le tabelle su: fogli di aggiornamento passaggi Gaf 2012.

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| GAF UISP QUARTA Volteggio | Tavola Juniores h. m 1,05 Juniores/ Seniores h. m 1,25 valori CdP 2009 + salti codificati dalla UISP | Valore dei salti: punti 4.00 <u>fino a punti 2.90 del CdP 2009</u> | Valore dei salti: punti 5.00 <u>da p.3.00 del CdP 2009 in poi.</u> | Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore . | |
| Parallele Lavoro su 2 staggi. penalità specifiche CdP 2009 e UISP GAF • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u> | Difficoltà richieste: 7 elementi codificati scelti dal CdP 2009 L'esercizio deve contenere: 5 A 2 B • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u> | 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). |
| Trave alta durata esercizio min. 50", max 1'e 30" <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> penalità specifiche CdP 2009 e UISP GAF | Difficoltà richieste: 5 elementi codificati scelti dal CdP 2009 L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici 3 B • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u> | 1-EC SG di 2 elem. differenti con un salto in divaricata sagittale apertura 180° 2 -EC piroetta minimo A | 3 -EC Elemento ACRO in differente direzione Escluso entrata e uscita - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff | 4 -EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP 2009 (es:   ok) | 5 -EC uscita acrobatica CODIFICATA di valore A o + scelta dal CdP 2009 |
| Corpo libero eseguito Sulla pedana con le direzioni durata esercizio min. 50" max 1' e 30" <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> - penalità specifiche CdP 2009 e UISP GAF | Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal CdP 2009 L'esercizio deve contenere 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici 3 B • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u> | 1 -EC 1ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo (non è richiesto il salto). 2 -EC 2ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo di cui uno deve essere un salto. | 3 -EC Salti acrobatici in differente direzione (ok.  ,  , ) avanti/laterale - dietro - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff | 4 -EC SG di 2 elem diff. di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente oppure indirett.) uno dei 2 salti deve avere apertura sagittale gambe di 180° - CdP 2009). | 5 -EC Uscita minimo A p. 0,50 di EGE con salto A (spinto a 2 piedi) dentro una linea acrobatica composta da 2 elementi p. 0,30 con salto A (spinto a 2 piedi) eseguito singolarmente |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| <p>GAF UISP QUINTA SPECIALITA'</p> <p>Volteggio</p> | <p>Tavola</p> <p>Juniore h. m 1,05 Juniore/Seniores h.m. 1,25</p> <p>valori CdP 2009 + salti codificati dalla UISP</p> | <p>Valore dei salti: punti 4.00</p> <p><u>fino a punti 2.90 del CdP 2009</u></p> | <p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p><u>da p.3.00 del CdP 2009 in poi.</u></p> | <p>Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore .</p> | |
| <p>Parallele Lavoro su 2 staggi. penalità specifiche CdP 2009 e UISP GAF</p> <p>• <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p> | <p>Difficoltà richieste: 9 elementi codificati scelti dal CdP 2009</p> <p>L'esercizio deve contenere: 5 A 3 B 1 C</p> | <p>1 -EC Tempo di kippe o kippe</p> <p>2 -EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale</p> | <p>3 -EC UN ELEMENTO CODIFICATO PER IL cambio di staggio (SB- SA OPPURE SA-SB)</p> | <p>4 -EC - eseguire un giro vicino allo staggio B (gruppi 2,4,5) minimo A.</p> | <p>5 -EC - Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p> |
| <p>Trave alta durata esercizio min. 50", max 1'e 30" <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> penalità specifiche CdP 2009</p> | <p>Difficoltà richieste: 5 elementi codificati scelti dal CdP 2009</p> <p>L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici 3 B 2 C • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore.</u></p> | <p>1 -EC - SG di 2 elem. differenti con un salto in divaricata sagittale apertura 180°</p> <p>2 -EC piroetta minimo A</p> | <p>3 -EC Elemento ACRO in differente direzione Escluso entrata e uscita</p> <p>- avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff</p> | <p>4 -EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP 2009</p> | <p>5 -EC uscita CODIFICATA dal CdP 2009</p> <p>p. 0,50 di EGE con salto B p. 0,30 di EGE con salto A</p> |
| <p>Corpo libero eseguito Sulla pedana con le direzioni durata esercizio min. 50" max 1' e 30" <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> - penalità specifiche CdP 2009</p> | <p>Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal CdP 2009</p> <p>L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici 3 B 2 C • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore.</u></p> | <p>1 - EC 1ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo DI CUI UNO UN SALTO TESO CON O SENZA avvitamento.</p> <p>2 -EC 2ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo di cui uno deve essere un salto.</p> | <p>3 -EC Salti acrobatici in differente direzione. avanti/laterale - dietro</p> <p>(ok. )</p> <p>- avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff</p> | <p>4 -EC SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente oppure indirettamente) . uno dei 2 salti deve avere apertura gambe sagittale di 180° - CdP 2009).</p> | <p>5 - EC Uscita codificata</p> <p>p. 0,50 di EGE con salto B o di valore superiore (spinto a 2 piedi) dentro una linea acrobatica composta da 2 elementi</p> <p>p. 0,30 con salto A dentro linea acrobatica composta da 2 elementi, <u>oppure con salto C o di valore superiore (spinto a 2 piedi) eseguito singolarmente</u></p> |

CSIT - Sesta Categoria Campionato CSIT A CdP FIG 2009

| Volteggio h. 1,25 m | Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP 2009 | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| <p>Parallele (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita) Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2009 aggiornato.</p> | <p>1 EC – Volo dallo SA allo SB e dallo SB allo SA p. 0.50</p> | <p>2 EC – Volo con ripresa allo stesso staggio p. 0.50</p> | <p>3 EC – Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in vert. entrate e uscite) di cui un elemento deve essere un elemento circolare vicino allo staggio (senza volo) p. 0.50</p> | <p>4 EC – Un elemento senza volo con rotazione min. di 360° senza volo (eseguito sullo staggio – no in entrata) p. 0.50</p> | <p>5 EC – L'Uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A/B no EC Uscita C EC p. 0,30 Uscita D e più EGE p. 0,50</p> |
| <p>Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica). <i>Nota: L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave - Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC</i></p> | <p>1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° (solo in posizione sagittale) p. 0.50</p> | <p>2 EC – Una PIROETTA p. 0.50</p> | <p>3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (Elementi con volo con o senza appoggio della mani) di cui 1 salto - p. 0.50</p> | <p>4 EC – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50</p> | <p>5 EC – L'Uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A/B no EC Uscita C EC p. 0,30 Uscita D e più EGE p. 0,50</p> |
| <p>Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)</p> | <p>1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura sagittale di 180° p. 0.50. N.B. Passaggio di danza di 2 o più salti diff. (codificati) collegati dirett. o indirett. (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, e tour chaine). I giri e i salti non sono permessi perché sono statici. (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.) Nel passaggio di danza, salti e saltelli se eseguiti come primo elemento devono avere l'arrivo su di un piede</p> | <p>2 EC – Una linea acrobatica con 2 salti differenti p. 0.50 - Il numero massimo di linee acrobatiche con salto sono 4 (se di più non sono conteggiati gli elementi). Una linea acro è formata minimo da un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo). Non arrivare con i piedi dal salto si considera linea acrobatica</p> | <p>3* EC – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50</p> <p><i>Nota: Il salto con spinta di un solo piede soddisfa SOLO l'EC 3*.</i></p> | <p>4 EC – Un doppio salto sull'AT e un salto con avv. sull'AL p. 0.50</p> | <p>5 EC – L'Uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A/B no EC Uscita C EC p. 0,30 Uscita D e più EC p. 0,50</p> <p>L'uscita è l'ultima linea acrobatica. Non viene accordata l'EC dell'uscita se è stata eseguita una sola linea acrobatica</p> |

Sesta Categoria Campionato CSIT B CdP FIG 2009

| Volteggio h. 1,25 m | Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP 2009 | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| Parallele (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita) Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2009 aggiornato. | 1 EC – Volo dallo SA allo SB OPPURE dallo SB allo SA p. 0.50 | 2 EC – Volo con ripresa allo stesso staggio p. 0.50 | 3 EC – Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in vert. entrate e uscite) di cui un elemento deve essere un elemento circolare vicino allo staggio (senza volo) p. 0.50 | 4 EC – Un elemento senza volo con rotazione min. di 180° senza volo (eseguito sullo staggio – no in entrata) p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40 Uscita E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 Uscita G p. 0.70 |
| Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica). <i>Nota:</i> 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° (solo in posizione sagittale) p. 0.50 | 2 EC – Una PIROETTA p. 0.50 | 3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (Elementi con volo con o senza appoggio della mani) di cui 1 salto - p. 0.50 | 4 EC – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40 Uscita E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 Uscita G p. 0.70 |
| Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica) | 1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura sagittale di 180° p. 0.50. N.B. Passaggio di danza di 2 o più salti diff. (codificati) collegati dirett. o indirett. (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, e tour chaine). I giri e i salti non sono permessi perché sono statici. (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.) Nel passaggio di danza, salti e saltelli se eseguiti come primo elemento devono avere l'arrivo su di un piede | 2 EC – Una linea acrobatica con 2 salti differenti p. 0.50 - Il numero massimo di linee acrobatiche con salto sono 4 (se di più non sono conteggiati gli elementi). Una linea acro è formata minimo da un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo). Non arrivare con i piedi dal salto si considera linea acrobatica. | 3* EC – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50 Nota: Il salto con spinta di un solo piede soddisfa SOLO l'EC 3*. | 4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0.40 Uscita E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 Uscita G p. 0.70 L'uscita è l'ultima linea acrobatica Non viene accordata l'EC dell'uscita se è stata eseguita una sola linea acrobatica |

Sesta Categoria Campionato CSIT C CdP FIG 2009

| Volteggio h. 1,25 m | Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP 2009 | | | | |
|--|---|--|--|--|---|
| Parallele (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita) Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2009 aggiornato. | 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 vert. entrate e uscite) di cui un elemento deve essere un elemento circolare vicino allo staggio (senza volo) 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 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40 Uscita E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 Uscita G p. 0.70 |
| Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica). <i>Nota:</i> 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° (solo in posizione sagittale) p. 0.50 | 2 EC – Una PIROETTA p. 0.50 | 3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (Elementi con volo con o senza appoggio della mani) - Gli elementi possono essere anche uguali p. 0.50 | 4 EC – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40 Uscita E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 Uscita G p. 0.70 |
| Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica) | 1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura sagittale di 180° p. 0.50. N.B. Passaggio di danza di 2 o più salti diff. (codificati) collegati dirett. o indirett. (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, e tour chaine). I giri e i salti non sono permessi perché sono statici. (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.) Nel passaggio di danza, salti e saltelli se eseguiti come primo elemento devono avere l'arrivo su di un piede | 2 EC – Una linea acrobatica con 2 salti differenti p. 0.50 - Il numero massimo di linee acrobatiche con salto sono 4 (se di più non sono conteggiati gli elementi). Una linea acro è formata minimo da un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo). Non arrivare con i piedi dal salto si considera linea acrobatica | 3* EC – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50 Nota: Il salto con spinta di un solo piede soddisfa SOLO l'EC 3*. | 4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0.40 Uscita E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 Uscita G p. 0.70 L'uscita è l'ultima linea acrobatica Non viene accordata l'EC dell'uscita se è stata eseguita una sola linea acrobatica |

Sesta Categoria Programma Promozione - Campionato CSIT D CdP FIG 2009

Codice CSIT settore promozionale (relativo al CdP FIG)- Per tutto quello che non è riportato nel programma si fa riferimento al CdP FIG GAF 2009 aggiornato.

Classifica individuale **L'esercizio prevede l'applicazione del CdP 2009 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**

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| Volteggio h. 1,25 m 2 pedane sovrapposte sono autorizzate. | 8.1 il numero del salto che la ginnasta intende eseguire deve essere dichiarato prima dell'esecuzione (manualmente o elettronicamente). 2 salti. Vale il migliore. Per tutti i salti eseguiti viene assegnato il valore massimo di p. 3,80. Es: Salto n° 3.10 VD p. 4.00(<i>3ne</i>) nelCamp. D il suo VD è di p. 3.80. | | | | |
| 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 4 elementi di valore più alto + uscita). Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2009 aggiornato. 5.5 Esercizio corto Per l'esecuzione la ginnasta può ottenere una nota E massimo di: <input type="checkbox"/> 10.00 P. con 5 elem. fatti <input type="checkbox"/> 6.00 P. con 4 elem. fatti <input type="checkbox"/> 4.00 P. Se 3 elem fatti <input type="checkbox"/> 2.00 P. Se da 1 a 2 elem fatti <input type="checkbox"/> 0.00 P. con nessun elem. fatto | 1 EC – Volo dallo SA allo SB OPPURE volo con ripresa stesso staggio p. 0.50 | 2 EC – SLANCIO 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 (eseguito sullo staggio – no in entrata) - elemento dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale p. 0.50 | 5 EC – Con l' uscita si ottiene sempre la EC (P. 0,50) + il valore dell'uscita Uscita A p. 0,10 Uscita B/C/D/E/F/G p. 0,20 |
| Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica). <i>Nota:</i> 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° (solo in posizione sagittale) p. 0.50 | 2 EC – Una PIROETTA p. 0.50 | 3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con o senza volo* (Elementi con volo con o senza appoggio della mani) - Gli elementi possono essere anche uguali p. 0.50 | 4 EC – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B/C/D/E/F/G p. 0,20 |
| Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica) | 1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici differenti di cui un salto con apertura sagittale di 180° p. 0.50. N.B. Passaggio di danza di 2 o più salti diff. (codificati) collegati dirett. o indirett. (con passi di corsa, piccoli saltelli,chassè,e tour chaine). I giri e i salti non sono permessi perché sono statici. (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.). Nel passaggio di danza, salti e saltelli se eseguiti come primo elemento devono avere l'arrivo su di un piede | 2 EC – Una linea acrobatica con 2 salti differenti p. 0.50 - Il numero massimo di linee acrobatiche con salto sono 4 (se di più non sono conteggiati gli elementi). Una linea acro è formata minimo da un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo). Non arrivare con i piedi dal salto si considera linea acrobatica | 3* EC – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50 Nota: Il salto con spinta di un solo piede soddisfa SOLO l'EC 3*. | 4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B/C/D/E/F/G p. 0,20 L'uscita è l'ultima linea acrobatica Non viene accordata l'EC dell'uscita se è stata eseguita una sola linea acrobatica |

you ibro' finish