

PROGRAMMI GAF 2012

definitivi agg.a GENNAIO 2013

Il programma prevede:

- A) un Campionato individuale regionale, interregionale e nazionale con classifiche allieve, junior e senior per le Categorie MINI 3 OPEN A e B, MINI PRIMA 4, PRIMA. Classifica junior e senior per le Categorie SECONDA, TERZA e OVER.
- B) un Campionato regionale, interregionale e nazionale di squadra con classifica per le Categorie MINI 3 OPEN A e B, MINI PRIMA 4, PRIMA, livello allieve, junior, senior e misto. Classifica junior e senior per la SECONDA e TERZA Categoria. La classifica con atlete appartenenti a Società diverse è nel livello allieve, junior, senior e misto. La classifica mista è determinata dalla squadra composta da livelli di età differenti (allieve + junior/allieve+junior+senior/junior+senior/allieve+senior).

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) e non può accedere al Torneo UISP GAF regionale e interregionale.

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.

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

PRIMA allieve, junior, senior

SECONDA junior, senior

TERZA junior, senior

OVER 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° gennaio 2013

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.

Le ginnaste della cat.OVER possono passare alla terza categoria,individuale o di squadra perché cat. Che si basa su 4 attrezzi.

Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' PER MINI 3 OPEN-MINI4-PRIMA																		
	Anno di nascita	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90
2013				ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR									
2014			ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR										
2015		ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR											

TABELLA DELLA CATEGORIA SECONDA

2013			JUNIOR					SENIOR									
2014			JUNIOR					SENIOR									
2015		JUNIOR					SENIOR										

- **ATTENZIONE:** Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima categoria - per l'anno 2012/13 le ginnaste nate nel 2003 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior
Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima e Seconda categoria. Le ginnaste nate nel 2000 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.
- Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima categoria per l'anno 2013/14 le ginnaste nate nel 2004 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.
Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima e Seconda categoria. Le ginnaste nate nel 2001 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.
- Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima categoria per l'anno 2014/15 le ginnaste nate nel 2005 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.
Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima e Seconda categoria. Le ginnaste nate nel 2002 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una categoria permangono in quella.

Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' PER 3ª CATEGORIA e OVER																		
	Anno di nascita	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 e precedenti
2013				JUNIOR					SENIOR										
2014			JUNIOR				SENIOR												
2015		JUNIOR			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 PERCHE' SOLO UNA O DUE SOCIETA' ADERISCONO AI PROGRAMMI UISP, E' CONCESSA LA POSSIBILITA' 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.

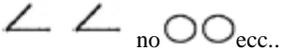
NORME GENERALI

- 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 si deve far riferimento al Mini Codice UISP oppure al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2013) 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 MINI 3 open Volteggio	Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: p. 4.00 - verticale senza - repulsione	Classifica 2 salti uguali o differenti: vale il migliore	Valore dei salti: p. 5.00 - Ruota - verticale con repulsione - rondata - ribaltata	
Parallele Lavoro su uno staggio	Difficoltà richieste: 2 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2013	1- EC - Entrata libera • <u>un elem. di valore superiore può sostituire quello di valore inf.</u>	2 - EC – Slancio con i piedi so-pra lo staggio	3 - EC - Uscita libera	La UISP codifica come elemento di valore A- infilata ad una gamba
Trave bassa durata esercizio min. 50”, max 1’e 30” . • <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u>	Difficoltà richieste: 4 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L’esercizio deve contenere: 3 elementi liberi 1 elemento acrobatico	1 –EC SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elem. codificato d’entrata 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 (codificati dalla UISP nel Mini CdP oppure CdP 2013) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.	3 -EC 1 ELEM. ACROBATICO eseguito sopra oppure in uscita	<u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> penalità specifiche CdP UISP - La UISP codifica la RUOTA in uscita come elem. Acro di valore A
Corpo libero eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio min. 50” max 1’ e 30”	Difficoltà richieste: 6 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L’esercizio deve contenere: 3 elementi acrobatici 3 elementi ginnici . • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1 -EC S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). <u>Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro</u> N. B. 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 (codificati dalla UISP nel Mini oppure del CdP 2013).	3-EC Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione differente	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 oppure nel CdP 2013. <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> - penalità specifiche CdP UISP
Trampolino - 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, <u>può essere inclinato o piatto</u> . 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 4 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione DIFFERENTI . Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Media dei 2 salti		Punti 4 1-Salto pennello 2-Salto raccolto		PUNTI 5 3)Salto cosacco-4)Salto divaricato (apertura 135°) 5)Salto pennello con ½ giro – 6)Salto raccolto con ½ giro 7)Salto cosacco con ½ giro - 8)Salto divaricato con ½ giro (apertura 135°). 9)Salto carpiato divaricato (apertura 135°) 10)Salto carpiato divaricato con ½ giro(apertura 135°) 11)Enjambè sul posto (apertura 135°)	

GAF UISP MINI 4 Volteggio	Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: p. 4.00 - Ruota - verticale senza repulsione Valore dei salti: p. 4,50 - verticale con repulsione	Valore dei salti: p.i 5.00 - rondata - ribaltata	Classifica 2 salti uguali o differenti: vale il migliore	
Parallele Lavoro su uno staggio	Difficoltà richieste: 2 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2013 • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1- EC Entrata libera	2 -EC Slancio con i piedi sopra lo staggio	3- EC - Uscita libera	La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba
Trave bassa durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	Difficoltà richieste: 4 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 3 elementi liberi 1 elemento acrobatico • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1- EC SG oppure SM di 2 elem. differenti SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata 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 codificati dalla UISP nel Mini CdP oppure CdP 2013) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.	3- EC 1 ELEM. ACRO eseguito sopra oppure in uscita La UISP codifica la RUOTA in uscita come elem. acro di valore A	<u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> penalità specifiche CdP UISP
Corpo libero eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio min.50" max 1' e 30"	Difficoltà richieste: 7 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 4 elementi acrobatici 3 elementi ginnici • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1- EC S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). <u>Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro</u> N. B. il pennello (rimbalzo)eseguito al termine degli elementi 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 (codificati dalla UISP enjambèè sul posto, enjambèè apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2013).	3- EC Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff. 4- EC - SM di 2 elem. differenti (elem acro differente da quelli utilizzati per la SA)	5- EC -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini o nel CdP 2013. <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> - penalità specifiche CdP UISP

GAF UISP PRIMA Volteggio	Tappetoni: allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 1 - roncata - Roncata + flic con arrivo in piedi sul tappetone	Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 2 - ribaltata - salto avanti raggruppato	Classifica - Media dei 2 salti Eseguire 2 salti scelti anche dallo stesso gruppo (uguali o differenti) In caso d'esecuzione di un verticale con arrivo supino (invece di una ribaltata) 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 oppure dal CdP 2013	1 -EC Slancio sopra lo staggio • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	2 EC Giro addominale indietro	3- EC Uscita codificata minimo A	La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba
Trave bassa durata esercizio min. 50", max 1'e 30" N.B. un elem. può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP	Difficoltà richieste: 5 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici • <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u>	1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata 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 (codificati dalla UISP enjambèè sul posto, enjambèè con apertura a 90°). Si possono utilizzare elem. del Mini CdP UISP/CdP 2013 riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.	3 -EC ELEM. ACRO in differente direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita - Avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff.	4- EC ½ giro in passè (piede gamba libera dalla caviglia al ginocchio)
Corpo libero 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 oppure dal CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1 EC -1 Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie (è possibile utilizzare la capovolta dietro alla verticale a braccia tese e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). 2- EC- 1 Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie (è possibile utilizzare la capovolta dietro alla verticale a braccia tese e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). Per comporre le serie non si possono utilizzare le verticali + capovolta avanti e le capovolte avanti e indietro N. B. il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elementi acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.....	3 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP enjambèè sul posto, enjambèè apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2013).	4 -EC – Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff. 5 -EC - SM di 2 elem. differenti (elem acro differente da quelli utilizzati per la SA).	6- EC -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini o nel CdP 2013). N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP

<p>GAF UISP SECONDA - Volteggio Cubone – juniores altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa seniores m1 di altezza x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa</p>	<p>Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 1 - - rondata - Rondata +flic con arrivo in piedi sul tappeto d'arrivo Tappeto d'arrivo dietro il cubone - lungo minimo 4 metri -alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra</p>	<p>Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 2 - ribaltata - ribaltata con ½ giro</p>	<p>Classifica - Media dei 2 salti (differenti presi uno da ogni gruppo). *N.B sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 metro.</p>		
<p>Parallele - Lavoro su 2 staggi. Elementi scelti dal Mini CdP UISP/ CdP 2013</p>	<p>Difficoltà richieste: 4 elem. codificati (2 elem. possono essere anche uguali <u>ma non eseguiti di seguito</u>) - no </p>	<p>• <u>un elementi. di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u> 1- EC Tempo di kippe o kippe</p>	<p>2 -EC Salto in piedi sullo staggio basso e <u>salire allo staggio alto in appoggio con elemento codificato (ok kippe o tempo di kippe)</u> La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba</p>	<p>3 -EC A scelta eseguire un elemento preso dai gruppi 2, 4, 5 del CdP oppure Mini CdP.</p>	<p>4- EC Uscita codif. acrobatica minimo di valore A eseguita dallo staggio alto (Mini CdP UISP e CdP 2013)</p>
<p>A scelta: Trave bassa o alta Durata esercizio min. 50", max 1'e 30" <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP</u></p>	<p>Difficoltà richieste:5 elem. cod. scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici • <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u></p>	<p>1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo</p>	<p>2 -EC Salto ginnico di grande ampiezza. (Utilizzabili elem. del CdP 2013) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. 3 - EC ELEM. ACRO in diff. direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita*</p>	<p>4 -EC - eseguire a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione</p>	<p>5 -EC – uscita CODIFICATA minimo A (Mini CdP oppure dal CdP 2013) *- avanti/laterale = stessa direzione- dietro = direzione diff.</p>
<p>Corpo libero eseguito su una linea, in diagonale/ sul quadrato 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 UISP</p>	<p>Difficoltà richieste:8 elem. codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici 1 B • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p>1 EC - 1 S Acro diretta minimo di 2 elem. diff. (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). 2 EC - 1 S Acro diretta minimo di 2 elem. diff. (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 <u>Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro N. B. il pennello (rimbalzo)eseguito al termine degli elementi acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A.</u></p>	<p>3 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza scelti dal CdP 2013. 4- EC Elementi acro in differente direzione. avanti/laterale - dietro* *- avanti/laterale = stessa direzione- dietro = direzione diff.</p>	<p>5 -EC Giro sull'avampiede minimo di 360°</p>	<p>6 -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 o nel CdP 2013).</p>

<p>GAF UISP TERZA Volteggio</p> <p>Tavola h. m 1,05</p> <p>Cubone Junior h. 80 cm/1m Senior h. 1.m</p>	<p>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</p>	<p>Valore dei salti: punti 5.00 gruppo 1 - roncata - Rondata +flic</p> <p>Tappeto d'arrivo dietro il cubone - lungo minimo 4 metri e alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra*</p>	<p>Valore dei salti: punti 5.00 gruppo 2 - ribaltata - ribaltata con ½ giro</p> <p>* N.B sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 m.</p>	<p>Classifica - Media dei 2 salti (differenti presi uno da ogni gruppo)</p> <p>A livello regionale in base alla disponibilità dell'attrezzatura è possibile gareggiare o solo sul cubone oppure solo sulla tavola.</p>	
<p>Parallele Lavoro su 2 staggi. • <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u></p>	<p>Difficoltà richieste:5 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2013.</p>	<p>1 -EC Tempo di kippe o kippe 2 -EC Slancio minimo all'orizzontale</p>	<p>3- EC Un cambio di staggio (è richiesto elemento codificato per salire allo staggio alto– ok kippe) - Salire con la mezza volta Perdita EC</p>	<p>4 -EC A scelta eseguire un elem. preso dai gruppi 2, 4, 5 del MINI CdP UISP e CdP 2013</p>	<p>5- EC - Uscita codificata minimo di valore A o + (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p>
<p>Trave alta durata esercizio min. 50", max 1'e 30" <u>N.B. un elem.può soddisfare più di una EC</u> penalità specifiche CdP UISP</p>	<p>Difficoltà richieste:6 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013</p> <p>L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 3 elementi acrobatici 1B • <u>un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer.</u></p>	<p>1 -EC SG di 2 elem. differenti di cui uno con apertura sagittale 180° 2- EC Elemento ACRO in differente direzione (<u>eseguito sopra oppure in uscita- No in entrata</u>) *- <u>avanti/lat.le = stessa direzione- - dietro = dir. diff.</u> 3 - EC - SA oppure SM di 2 elementi differenti anche senza fase di volo scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013</p>	<p>4 -EC a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione</p>	<p>5- EC PIROETTE 360°</p>	<p>6 -EC – uscita acrobatica codificata minimo A scelta dal Mini CdP oppure dal CdP 2013</p>
<p>Corpo libero eseguito CON LE DIREZIONI sul quadrato</p> <p>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</p>	<p>Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013</p> <p>L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici 2 B • <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 fase di volo – elementi preparatori del CdP - (non è richiesto il salto). 2 -EC 2ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi anche senza fase di volo (non è richiesto il salto). Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elementi acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A</p>	<p>3 -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° dal CdP 2013). <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> - penalità specifiche CdP UISP-</p>	<p>4 -EC Piroetta sull'avampiede minimo di valore A</p>	<p>5- EC Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff</p>

GAF UISP OVER Volteggio	Tavola Juniores m 1,05/1,25 Seniores m. 1,25 valori CdP 2013 + salti codificati dalla UISP	Valore dei salti: punti 4.00 <u>fino a punti 2.90 del CdP 2013</u>	Valore dei salti: punti 5.00 <u>da p.3.00 del CdP 2013 in poi.</u>	Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore .	
Parallele Lavoro su 2 staggi.	Difficoltà richieste:	5 elementi differenti minimo di valore A scelti dal Mini CdP o dal CdP 2013	2 elementi di valore B o + SCELTI DAL Mini CdP o dal CdP 2013	EC - Uscita codificata minimo di valore A (fioretto e guizzo con mezzo giro).	
Trave alta oppure bassa durata esercizio min. 45", max 1'e 30" N.B. un elem. può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP	Difficoltà richieste:	4 elementi ginnici di valore A o + scelti dal Mini CdP o dal CdP 2013	4 elementi acrobatici di valore a o + scelti dal Mini CdP o dal CdP 2013	2 elementi di valore B o + scelti dal Mini CdP o dal CdP 2013	EC – uscita CODIFICATA minimo A scelta dal Mini CdP oppure CdP 2013
Corpo libero eseguito Sulla pedana con le direzioni durata esercizio min. 45" max 1' e 30" N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP	Difficoltà richieste:	5 elementi acrobatici minimo di valore A scelti dal Mini CdP oppure dal CdP 2013	3 elementi ginnici minimo di valore A scelti dal Mini CdP oppure dal CdP 2013	2 elementi minimo di valore B scelti dal Mini CdP oppure dal CdP 2013	EC - piroetta minimo 360°