



# PROGRAMMI GAF 2012

definitivi AGGIORNATI GENNAIO 2013

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

Le Categorie sono:

**SPECIALITÀ'** junior, senior

**QUARTA, QUINTA CATEGORIA** junior, senior

**SESTA A** livello unico

**SESTA B** livello unico

**SESTA C** junior, senior

**SESTA 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 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.**

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
2013				JUNIOR					SENIOR									
2014				JUNIOR					SENIOR									
2015				JUNIOR					SENIOR									

Suddivisione Campionati UISP – Sesta Categoria - Anno sportivo 2012/2013																	
Anni di nascita																	
Campionato SESTA A																	
2002	2001	2000	1999	1998	1997 e precedenti CLASSIFICA UNICA												
Campionato SESTA B																	
2002	2001	2000	1999	1998	CLASSIFICA JUNIOR												
Campionato SESTA C																	
1997	1996	1995	1994	1993 e precedenti				CLASSIFICA SENIOR									
2002	2001	2000	1999	1998	CLASSIFICA JUNIOR												
Campionato SESTA D																	
2002	2001	2000	1999	1998	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 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.

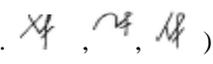
## NORME GENERALI

- 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 in queste Categorie si deve far riferimento 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.**

<p><b>GAF UISP QUARTA</b></p> <p><b>Volteggio</b></p> <p>valori CdP 2013 + salti codificati dalla UISP</p>	<p><b>Tavola</b></p> <p><b>Juniore h. m 1,05</b></p> <p><b>Juniore/ Seniore h. m 1,25</b></p>	<p>Valore dei salti:</p> <p>punti 4.00</p> <p><u>fino a punti 2.90 del CdP 2013</u></p>	<p>Valore dei salti:</p> <p>punti 5.00</p> <p><u>da p.3.00 del CdP 2013 in poi.</u></p>	<p>Classifica –</p> <p>2 salti uguali o differenti.</p> <p>Vale il migliore</p>	
<p><b>Parallele</b></p> <p><b>Lavoro su 2 staggi.</b></p> <p>penalità specifiche CdP 2013 e UISP GAF</p> <p>• <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p>Difficoltà richieste: <b>7 elementi</b> codificati scelti dal CdP 2013</p> <p>L'esercizio deve contenere:</p> <p>5 A</p> <p><b>2 B</b></p>	<p><b>1-EC</b> Tempo di kippe o kippe</p> <p><b>2 -EC</b> slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale (  ok)</p>	<p><b>3 -EC</b> Un cambio di staggio ( è richiesto elemento codificato per salire allo staggio alto – ok kippe).</p>	<p><b>4 -EC</b> eseguire un giro vicino allo staggio (gruppi 2,4,5) minimo A.</p>	<p><b>5 -EC</b> Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p>
<p><b>Trave alta</b></p> <p><b>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b></p> <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u></p> <p>penalità specifiche CdP 2013 e UISP GAF</p>	<p>Difficoltà richieste: <b>5 elementi</b> codificati scelti dal CdP 2013</p> <p>L'esercizio deve contenere:</p> <p>3 elementi ginnici</p> <p>2 elementi acrobatici</p> <p><b>3 B</b></p>	<p><b>1-EC</b> <u>SG di 2 elem. ginnici differenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° (sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata</u></p> <p><b>2 -EC</b> piroetta minimo A</p>	<p><b>3 -EC</b></p> <p>SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP 2013</p> <p>(es:  ok)</p> <p><u>oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore B</u></p>	<p><b>4 -EC</b> Elemento ACRO in differente direzione</p> <p>Escluso entrata e uscita</p> <p>- avanti/laterale = stessa direzione-</p> <p>- dietro = direzione diff</p>	<p><b>5 -EC</b> uscita acrobatica CODIFICATA di valore A o + scelta dal CdP 2013</p> <p>• <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>
<p><b>Corpo libero eseguito Sulla pedana con le direzioni</b></p> <p><b>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</b></p> <p><u>N.B. un elem. può soddisfare più di una esigenza</u></p> <p>- penalità specifiche CdP 2013 e UISP GAF</p>	<p>Difficoltà richieste: <b>8 elementi</b> codificati scelti dal CdP 2013</p> <p>L'esercizio deve contenere</p> <p>5 elementi acrobatici</p> <p>3 elementi ginnici</p> <p><b>3 B</b></p> <p>• <u>un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer.</u></p>	<p><b>1 -EC</b> 1ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo (non è richiesto il salto).</p> <p><b>2 -EC</b> 2ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo di cui uno deve essere un salto.</p>	<p><b>3 -EC</b></p> <p>Salti acrobatici in differente direzione</p> <p>(ok.  )</p> <p>avanti/laterale - dietro</p> <p>- avanti/laterale = stessa direzione-</p> <p>- dietro = direzione diff</p>	<p><b>4 -EC</b> <u>Un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti, leap o hop, (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chaîné), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata. p.0.50</u></p>	<p><b>5 -EC</b> Uscita minimo A</p> <p>p. <b>0,50</b> di EGE con salto A (spinto a 2 piedi) dentro una linea acrobatica composta da 2 elementi</p> <p>p. <b>0,30</b> con salto A (spinto a 2 piedi) eseguito singolarmente</p>

<p><b>GAF UISP QUINTA SPECIALITA'</b> <b>Volteggio</b> valori CdP 2013 + salti codificati dalla UISP</p>	<p><b>Tavola</b> <b>Juniores h. m 1,05</b> <b>Juniores/Seniores h.m. 1,25</b></p>	<p>Valore dei salti: punti 4.00 <u>fino a punti 2.90 del CdP 2013</u></p>	<p>Valore dei salti: punti 5.00 <u>da p.3.00 del CdP 2013 in poi.</u></p>	<p>Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore .</p>	
<p><b>Parallele</b> <b>Lavoro su 2 staggi.</b> penalità specifiche CdP 2013 e UISP GAF • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p>Difficoltà richieste: <b>9 elementi</b> codificati scelti dal CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 5 A <b>3 B</b> <b>1 C</b></p>	<p><b>1 -EC</b> Tempo di kippe o kippe <b>2 -EC</b> slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale</p>	<p><b>3 -EC UN ELEMENTO CODIFICATO PER IL cambio di staggio (SB- SA OPPURE SA-SB)</b></p>	<p><b>4 -EC</b> - eseguire un giro vicino allo staggio B (gruppi 2,4,5) minimo A.</p>	<p><b>5 -EC</b> - Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p>
<p><b>Trave alta</b> <b>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b> <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> penalità specifiche CdP 2013</p>	<p>Difficoltà richieste: <b>5 elementi</b> codificati scelti dal CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici <b>3 B</b> <b>2 C</b></p>	<p><b>1 -EC</b> - SG di 2 elem. differenti con un salto in divaricata sagittale apertura 180° <b>2 -EC</b> piroetta minimo A • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore.</u></p>	<p><b>3 -EC</b> SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP 2013 <u>oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore C</u></p>	<p><b>4 -EC</b> Elemento ACRO in differente direzione Escluso entrata e uscita  - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff</p>	<p><b>5 -EC</b> uscita CODIFICATA dal CdP 2013  p. 0,50 di EC con salto B p. 0,30 di EC con salto A</p>
<p><b>Corpo libero eseguito Sulla pedana con le direzioni</b> <b>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</b> <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> - penalità specifiche CdP 2013</p>	<p>Difficoltà richieste: <b>8 elementi</b> codificati scelti dal CdP 2013 L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici <b>3 B</b> <b>2 C</b> • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><b>1 - EC</b> 1ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo <b>DI CUI UNO UN SALTO TESO CON O SENZA</b> avvitemento.  <b>2 -EC</b> 2ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo di cui uno deve essere un salto.</p>	<p><b>3 -EC</b> Salti acrobatici in differente direzione. avanti/laterale - dietro  (ok. )  - avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff</p>	<p><b>4 -EC</b> <u>Un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti, leap o hop, (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chaîné), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata. p.0.50</u></p>	<p><b>5 - EC</b> Uscita codificata p. 0,50 di EC con salto B o di valore superiore (spinto a 2 piedi) dentro una linea acrobatica composta da 2 elem. p. 0,30 con salto A dentro linea acrobatica composta da 2 elem., oppure con salto C o di valore superiore (spinto a 2 piedi) <u>eseguito singolarmente.</u></p>

**- Sesta Categoria Campionato A CdP FIG 2013**

<b><u>Volteggio h. 1,25 m</u></b>	<b><u>Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP 2013</u></b>				
<p><b>Parallele (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita) Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2013 aggiornato.</b></p>	<p>1 EC – Volo dallo SA allo SB p. 0.50</p>	<p>2 EC – Volo con ripresa allo stesso staggio p. 0.50</p>	<p>3 EC – <b>Prese differenti (esclusi slanci in vert. entrate e uscite)</b> p. 0.50</p>	<p>4 EC – Un elemento senza volo con rotazione <b>min. di 360° senza volo (no in entrata)</b> 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 p. 0,30 Uscita D e più p. 0,50</p>
<p>Trave (somma degli 8 <b>elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici</b> - 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</p>	<p>1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180°(<b>sagittale o laterale</b>) o in <b>posizione carpiata divaricata</b> divaricata p. 0.50</p>	<p>2 EC – Una PIROETTA (gr 3) p. 0.50</p>	<p>3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (<b>gli elementi possono essere uguali</b>) di cui 1 salto - p. 0.50  * Elementi con volo con o senza appoggio delle mani</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 p. 0,50</p>
<p><b>Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)</b></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 – Salto avanti/laterale &amp; indietro p.0,50</p>	<p>3* EC – Salto con avvitamento (min. 360°) sull'AL p.0,50</p>	<p>4 EC – Un doppio salto sull'AT 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 p. 0,30 Uscita D e più p. 0,50</p>

**Sesta Categoria Campionato B CdP FIG 2013**

<u>Volteggio h. 1,25 m</u>	<u>Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP 2013</u>				
<p><b>Parallele (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita)</b></p> <p><b>Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2013 aggiornato.</b></p>	<p>1 EC – Volo dallo SA allo SB <b>OPPURE</b> dallo SB allo SA p. 0.50</p>	<p>2 EC un elemento circolare vicino allo staggio (senza volo) p. 0.50</p>	<p>3 EC – <b>Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in vert. entrate e uscite) p.0.50</b></p>	<p>4 EC – Un elemento senza volo con rotazione <b>min. di 180° senza volo</b> (eseguito sullo staggio – <b>no in entrata</b>) p. 0.50</p>	<p>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. 0,30 Uscita C p. 0,50</p>
<p><b>Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica).</b></p> <p><i>Nota: L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave</i></p> <p>- Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC</p>	<p>1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180°(<b>sagittale o laterale</b>) o in <b>posizione carpiata divaricata</b> divaricata p. 0.50</p>	<p>2 EC – Una PIROETTA (gr. 3) p. 0.50</p>	<p>3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (<b>Elementi con volo con o senza appoggio della mani anche uguali</b>) 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 – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0,30 Uscita C p. 0,50</p>
<p><b>Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)</b></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 – Salto avanti/laterale &amp; indietro p.0,50</p>	<p>3* EC – Un doppio salto sull'AT <b>OPPURE</b> un salto con avv. sull'AL (min. 360°) sull'AL p.0,50</p>	<p>4 EC – <b>UN SALTO ACROBATICO MINIMO DI VALORE C p. 0.50</b></p>	<p>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. 0,30 Uscita C p. 0,50</p>

**Sesta Categoria Campionato C CdP FIG 2013**

<b><u>Volteggio h. 1,25 m</u></b>	<b><u>Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP 2013</u></b>				
<p><b>Parallele (si sommano 7 elementi di valore più alto + uscita)</b></p>	<p>1 EC – Volo dallo SA allo SB <b>OPPURE</b> dallo SB allo SA p. 0.50</p>	<p>2 EC – SLANCIO IN VERTICALE (non dall'entrata) p. 0.50</p>	<p>3 EC – <b>Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in verticale, entrate e uscite</b> p. 0.50</p>	<p>4 EC – Un elemento senza volo con o senza rotazione (eseguito sullo staggio – <b>no in entrata</b>) - <b>elemento dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale</b> p. 0.50</p>	<p>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 - E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 - G p. 0.70</p>
<p>Trave (<b>somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3... ginnici</b> - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica). <i>Nota:</i> L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave</p>	<p>1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180°(<b>sagittale o laterale</b>) o in <b>posizione carpiata divaricata</b> divaricata p. 0.50</p>	<p>2 EC – Una PIROETTA (gr. 3)p. 0.50</p>	<p>3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (<b>Elementi con volo con o senza appoggio della mani</b>) - p. 0.50</p>	<p>4 EC – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50</p>	<p>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 - E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 - G p. 0.70</p>
<p><b>Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)</b></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 – Salto avanti/laterale &amp; indietro p.0,50</p>	<p>3* EC – <b>UN SALTO ACROBATICO MINIMO DI VALORE B p. 0.50</b></p>	<p>4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL p. 0.50</p>	<p>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</p>

## Sesta Categoria Campionato D CdP FIG 2013

*Codice FIG adattato UISP* - Per tutto quello che non è riportato nel programma si fa riferimento al CdP FIG GAF 2013 e successivi aggiornamenti.

*Classifica individuale* **L'esercizio prevede l'applicazione del CdP 2013 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**

<b>Volteggio h. 1,25 m</b> 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. <b><u>Per tutti i salti eseguiti viene assegnato il valore massimo di p. 3,80.</u></b>				
<b>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</b>					
<b>Parallele (somma dei 4 elementi di valore più alto + uscita). CdP 2013.</b> <b>5.5 Esercizio corto</b> Nota E massimo di: ?10.00 P. con 5 elem. fatti ?6.00 P. con 4 elem. fatti ?4.00 P. Se 3 elem fatti ?2.00 P. Se da 1 a 2 elem fatti ?0.00 P. con nessun elem. fatto	1 EC – Volo dallo SA allo SB <b>OPPURE</b> 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 <b>dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale</b> 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
<b>Trave (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica). Nota: L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave</b>	1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180°( <i>sagittale o laterale</i> ) o in <b>posizione carpiata divaricata</b> divaricata p. 0.50	2 EC – Una PIROETTA (gr.3) p. 0.50	3 EC – <b>Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con o senza volo* - Gli elementi possono essere anche uguali</b> 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
<b>Corpo Libero (somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica)</b>	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 – <b>Una linea acrobatica con 2 salti uguali o differenti</b> p. 0.50	3* EC – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50	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

you also think