

PROGRAMM GAF 2012 definitiving

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, SECONDA. Classifica junior e senior per le Categorie 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, SECONDA livello allieve, junior, senior e misto. Classifica junior e senior per la 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)

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 allieve, 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° settembre 2011

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.

In mini prima3 open una volta iniziato il campionanto in una categoria si deve rimanere in quella (es:mini 3 open A a squadre.)

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 <u>non saranno concesse autorizzazioni rispetto a ingressi FGI in UISP.</u>

Anno Spor tivo	TABELLA DI	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' PER MINI 3 OPEN-MINI4-PRIMA-SECONDA																		
	Anno di nascita	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89 e precedenti
2012					AL	LIE	EVE	JU	JNIC	R						SEN	NOR	R		
2013				AL	LIE	VE	JU	JNIC	R	SENIOR										
2014			AI	LIE	VE	J	UNI	OR		SENIOR										
2015		A	LLIE	EVE	J	UNI	OR		SENIOR											

- ATTENZIONE: per l'anno 2011/12 le ginnaste nate nel 2002 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.

 Le ginnaste nate nel 1999 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.
- per l'anno 2012/13 le ginnaste nate nel 2003 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior. Le ginnaste nate nel 2000 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.
- per l'anno 2013/14 le ginnaste nate nel 2004 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.
 - Le ginnaste nate nel 2001 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.
- per l'anno 2014/15 le ginnaste nate nel 2005 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.

 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 Sporti vo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' PER 3ª CATEGORIA e OVER																		
	Anno di nascita	10/106 105 104 103 107 101 100 199 19X 19/196 195 194 193 197 191 1 90 e precedenti 1																	
2012	JUNIOR SENIOR																		
2013				JUN	IOR	2									SE	ENIO	R		
2014			'	JU	JNIC	NIOR 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 <u>al Mini Codice UISP</u> oppure al <u>Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2009)</u> 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.
- <u>Per i passaggi di categoria relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAF consultare le tabelle su: fogli di aggiornamento passaggi Gaf 2012</u>.

GAF UISP	Tappetoni:	Valore dei salti: p. 4.00	Valore dei salti: p. 5.00	Classifica			
MINI 3 open	allieve 60 cm juniores 60/80cm	- verticale senza	- Ruota - verticale con repulsione	2 salti uguali o differenti: vale il migliore			
	seniores 80 cm	- verticale senza - repulsione	- verticale con repulsione - rondata	2 said uguan o diffe	renu: vaie ii mignore		
Volteggio	+ tappeto tipo Serneige sopra	- repulsione	- ribaltata				
Parallele	Difficoltà richieste:	1- EC - Entrata libera	2 - EC – Slancio con i piedi	3 - EC - Uscita	La UISP codifica come		
Lavoro su uno	2.elementi di valore A 0 +	1 EC Emilia nocia	so-pra lo staggio	libera	elemento di		
staggio	scelti dal Mini CdP UISP		so pra is staggio	nooru	valore A- infilata ad		
staggio	oppure dal CdP 2009				una gamba		
	• un elemento di valore						
	superiore può sostituisce						
	quello di valore inferiore						
Trave bassa	Difficoltà richieste:	1 –EC SG oppure SM di 2 elem. differenti	2 - EC Salto ginnico di	3 -EC 1 ELEM.	N.B. un elemento può		
	3 elementi di valore A o +/ 1	La SM può essere eseguita con un	grande ampiezza (codificati	ACROBATICO	<u>soddisfare</u>		
durata esercizio	elemento acrobatico di valore	elemento codificato d'entrata ma non con	dalla UISP nel Mini CdP	eseguito sopra	più di una esigenza		
min. 50", max 1'e	A o + scelti dal Mini CdP	quello d'uscita.	oppure CdP 2009)	oppure in uscita	penalità specifiche CdP		
30"	UISP oppure CdP 2009	La SG non può essere eseguita con un	riconosciuti solo se eseguiti	- La UISP codifica	UISP		
		salto ginnico d'entrata + un salto ginnico	sulla trave.	la RUOTA in uscita			
	. • un elemento di valore	eseguito sull'attrezzo		come elem. Acro di			
	superiore può sostituisce			valore A			
~	quello di valore inferiore	1 70 0 4 11 11 11 11 11 11 11	2 FG G 1: 1: 1:	2.50	4 EG GG 1: 0 1		
Corpo libero	Difficoltà richieste: 6 A	1 -EC S Acro diretta minimo di 2 elem.	2 -EC -Salto ginnico di	3-EC	4 -EC -SG di 2 elem		
eseguito	3 elementi acrobatici di valore	differenti (è possibile utilizzare verticale +	grande ampiezza (codificati	Elementi acro in	differenti di cui almeno		
su una linea	A o +/ 3 elementi ginnici di valore A o + scelti dal Mini	capovolta a br. tese o piegate e tutti gli	dalla UISP nel Mini oppure del CdP 2009).	differente	1 con spinta ad un piede		
oppure in	CdP UISP oppure dal	elementi acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP). <u>Per comporre la serie acrobatica</u>	del CdP 2009).	direzione.	(collegati direttamente) scelti tra quelli presenti		
diagonale	CdP 2009	non si possono utilizzare le capovolte		- avanti/laterale =	nel Mini codice 2011-		
uiagonaic	Cui 2009	avanti e indietro		stessa direzione-	12 o nel CdP 2009.		
durata esercizio	. • un elemento di valore	N. B. Nel caso di utilizzo di elementi		stessa unezione-	N.B. un elemento può		
min. 50" max 1' e	superiore può sostituisce	come flic unito, rondata, ribaltata,		- dietro = direzione	soddisfare più di una		
30"	quello di valore inferiore	ecccon all'arrivo il rimbalzo (pennello)		differente	esigenza		
	questo un variore inneriore	prima della serie ginnica, (ordine			- penalità specifiche		
		cronologico)non è possibile utilizzare il			CdP UISP		
		salto pennello nella serie ginnica.					
Trampolino			Punti 5	Ogni ginnasta esegue	2 salti in rapida		
	olino possono essere eseguiti con i		Calta mannalla	successione (anche u	guali). Si consiglia la		
	o con altezza bordo sup. cm 50 con	n una tolleranza +/ - di cm 5, <u>può essere</u>	Salto pennello Salto raccolto				
inclinato o piatto.			Salto raccolto Salto cosacco	dichiarazione del salt	oanche se non e		
	ssere alti da un minimo di cm 40 : essere inferiore ai 4 metri.	ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza	Salto cosacco Salto pennello con ½ giro	obbligatoria. Media	dei 2 salti		
an arrivo non deve e	essere interiore at 4 metri.		Saito permeno con 72 gno				

GAF UISP	Tappetoni:	Valore dei salti: p. 4.00	Valore dei salti: p.i 5.00	Classifica	
MINI 4	allieve 60 cm	- Ruota			
1,221 (2 -	juniores 60/80cm	- verticale senza repulsione	- rondata	2 salti uguali o dif	ferenti: vale il migliore
Valtagaia	seniores 80 cm	Valore dei salti: p. 4,50	- ribaltata		
Volteggio	+ tappeto tipo Serneige sopra	- verticale con repulsione			
Parallele	Difficoltà richieste:	1- EC Entrata libera	2 -EC Slancio con i piedi sopra	3- EC - Uscita	La UISP codifica come
	2 elementi di valore A o +		lo staggio	libera	elemento di valore A
Lavoro su uno	scelti dal Mini CdP UISP				infilata ad una gamba
staggio	oppure dal CdP 2009				
	• un elemento di valore				
	superiore può sostituisce				
	quello di valore inferiore				
I	Difficoltà richieste:	1- EC SG oppure SM di 2 elem. differenti	2 -EC Salto ginnico di grande	3 -EC	N.B. un elemento può
Trave bassa	3 elementi di valore A o +/ 1	SM può essere eseguita con un elemento	ampiezza codificati dalla UISP	1 ELEM. ACRO	<u>soddisfare</u>
	elemento acrobatico di valore	codificato d'entrata ma non con quello	nel Mini CdP oppure CdP 2009)	eseguito sopra	più di una esigenza
durata esercizio	A o + scelti dal Mini CdP	d'uscita. La SG non può essere eseguita	riconosciuti solo se eseguiti	oppure in uscita	
min. 50", max 1'e	UISP oppure CdP 2009	con un salto ginnico d'entrata + un salto	sulla trave.	La UISP codifica	penalità specifiche CdP
30"		ginnico eseguito sull'attrezzo		la RUOTA in	UISP
	• un elemento di valore			uscita come	
	superiore può sostituisce			elem. Acro di	
	quello di valore inferiore			valore A	
	Difficoltà richieste:	1- EC S Acro diretta minimo di 2 elem.	2 -EC -Salto ginnico di grande	3- EC	5- EC-SG di 2 elem
Corpo libero	4 elementi acrobatici di valore	differenti (è possibile utilizzare verticale +	ampiezza (codificati dalla UISP	Elementi acro in	differenti di cui almeno
eseguito	A o +/ 3 elementi ginnici di	capovolta a br. tese o piegate e tutti gli	enjambèè sul posto, enjambèè	differente	1 con spinta ad un piede
su una linea	valore A o + scelti dal Mini	elementi acrobatici presenti sul Mini CdP	apertura a 90°, oppure elementi	direzione.	(collegati direttamente)
	CdP UISP oppure dal	e CdP). <u>Per comporre la serie acrobatica</u>	del Mini e del CdP 2009).		scelti tra quelli presenti
oppure in	CdP 2009	non si possono utilizzare le capovolte		- avanti/laterale =	nel Mini o nel CdP
diagonale		avanti e indietro		stessa direzione-	2009.
	• <u>un elemento di valore</u>	ALD ALL POP PLACE		- dietro =	ND 1
durata esercizio	superiore può sostituisce	N. B. Nel caso di utilizzo di elementi		direzione diff.	N.B. un elemento può
min.50" max 1' e	quello di valore inferiore	come flic unito, rondata, ribaltata,		4 EC CM 1: 0	soddisfare più di una
30"		ecccon all'arrivo il rimbalzo (pennello)		4- EC - SM di 2	<u>esigenza</u>
		prima della serie ginnica, (ordine		elem. differenti	manalità anacifich -
		cronologico)non è possibile utilizzare il		(elem acro differente da	- penalità specifiche CdP UISP
		salto pennello nella serie ginnica.			Cur UISP
				quelli utilizzati	
				per la SA)	

GAF UISP	Tappetoni:	Valore dei salti: p. 5.00	Valore dei salti: p. 5.00	Classifica - Media	
PRIMA	allieve 60 cm juniores 60/80cm	gruppo 1	gruppo 2	Eseguire 2 salti sco gruppo (uguali o	elti anche dallo stesso
Volteggio	seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	 rondata Rondata + flic con arrivo in piedi sul tappetone 	- ribaltata - salto avanti raggruppato	In caso d'esecuzio arrivo supino (inv	one di un verticale con rece di una ribaltata) si ssegnando p. 1,00 di
Parallele	Difficoltà richieste:	1 -EC Slancio sopra lo staggio	2 EC Giro addominale indietro	3- EC Uscita	La UISP codifica come
Lavoro su uno staggio	3 elementi di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 • un elemento di valore superiore può sostituisce			codificata minimo	elemento di valore A infilata ad una gamba
Trave bassa	quello di valore inferiore Difficoltà richieste: 3 elementi ginnici di valore A	1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti SM può essere eseguita con un elemento	2- EC Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP	3 -EC ELEM. ACRO in	4- EC ½ giro in passè
durata esercizio min. 50", max 1'e 30" N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP	o +/ 2 elementi acrobatici di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009 • un elemento di valore superiore può sostituisce quello di valore inferiore	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	enjambèè sul posto, enjambèè con apertura a 90°). Si possono utilizzare elementi del Mini CdP oppure CdP 2009) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.	differente direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita - avanti/laterale = stessa direzione dietro = direzione diff.	(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: 5 elementi acrobatici di valore A o +/ 3 elementi ginnici di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 • un elemento di valore superiore può sostituisce quello di valore inferiore	1- EC -2 Serie Acro dirette 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. Nel caso di utilizzo di elementi come flic unito, rondata, ribaltata, ecccon all'arrivo il rimbalzo (pennello) prima della serie ginnica, (ordine cronologico)non è possibile utilizzare il salto pennello nella serie ginnica.	2 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP enjambèè sul posto, enjambèè apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2009).	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 2009). N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP

GAF UISP SECONDA	- Volteggio Cubone –	Valore dei salti: p. 5.00	Valore dei salti: p. 5.00		
	larghezza posto in posizione	gruppo 1	gruppo 2	Classifica	
trasversa rispetto alla ricorsa					
juniores altezza 0,80/1m x 1		- rondata	- ribaltata	Media dei 2 salti (di	fferenti presi uno da
posizione trasversa rispetto alla ricorsa			- ribaltata con ½ giro	ogni gruppo)	
seniores m1 di altezza x 1 m	larghezza posto in posizione	- Rondata +flic con arrivo in piedi sul			
trasversa rispetto alla rincors		tappetone			arrivo sarà tracciata una
Tappeto d'arrivo dietro il				linea di arrivo paralle	lla al cubone distante 1
metri -alto 20 cm + tappeto	tipo Serneige posto sopra •			metro.	
Parallele	Difficoltà richieste:	1- EC Tempo di kippe o kippe	2 -EC Salto in piedi sullo	3 -EC A scelta	4- EC Uscita
Lavoro su 2 staggi.	4 elementi di valore A o + (2	1 11 11	staggio basso e salire allo	eseguire un	codificata acrobatica
Elementi scelti dal Mini	elementi possono essere		staggio alto <u>in appoggio</u>	elemento preso dai	di valore A o +
CdP UISP/ CdP 2009	anche uguali ma non			gruppi 2, 4, 5 del	eseguita dallo staggio
La UISP codifica come	eseguiti di seguito) - no	• un elemento di valore superiore può		CdP oppure Mini	alto
elemento di valore A	, ,	sostituisce quello di valore inferiore		CdP.	(Mini CdP UISP e
infilata ad una gamba	\angle \angle _{no} OO _{ecc.}				CdP 2009)
A scelta:	Difficoltà richieste:	1 -EC SG oppure SM di 2 elem.	2 -EC Salto ginnico di grande	4 -EC - eseguire	5 -EC – uscita
Trave bassa o alta	3 elementi ginncii di valore	differenti	ampiezza Si possono	a scelta: verticale	CODIFICATA
Durata esercizio min. 50",	A o +/ 2 elementi acrobatici	SM può essere eseguita con un elemento	utilizzare elementi del CdP	tenuta 2", ruota,	minimo A dal Mini
max 1'e 30"	di valore A o + scelti dal	codificato d'entrata ma non con quello	2009) riconosciuti solo se	rovesciata avanti,	CdP oppure dal CdP
N.B. un elemento può	Mini CdP UISP oppure CdP	d'uscita. La SG non può essere eseguita	eseguiti sulla trave.	rovesciata indietro,	2009
soddisfare più di una	2009	con un salto ginnico d'entrata + un salto	3 - EC ELEM. ACRO in	tic-tac, verticale	*- avanti/laterale =
<u>esigenza - p</u> enalità	• un elemento di valore	ginnico eseguito sull'attrezzo	differente direzione eseguito	d'impostazione	stessa direzione-
specifiche CdP UISP	superiore può sostituisce		anche uno sopra e l'altro in		- dietro = direzione
	quello di valore inferiore		uscita*		diff.
Corpo libero eseguito su	Difficoltà richieste:	1- EC2 S Acro dirette minimo di 2 elem.	2 -EC -Salto ginnico di grande	4 -EC Giro	5 -EC - SG di 2 elem
una linea, in diagonale/	5 elementi acrobatici di	differenti (non è possibile utilizzare	ampiezza scelti dal CdP 2009.	sull'avampiede	differenti di cui
sul quadrato con le	valore A o +/ 3 elementi	verticale + capovolta a br. tese o piegate.		minimo di 360°	almeno 1 con spinta
direzioni - durata	ginnici di valore A o +/ 1	E' possibile utilizzare capovolta dietro	3- EC		ad un piede (collegati
esercizio min. 50" max 1'	elemento di valore B o +	alla verticale e tutti gli elementi	Elementi acro in differente		direttamente) scelti
e 30"	scelti dal Mini CdP UISP	acrobatici presenti sul Mini CdP e CdP).	direzione.		tra quelli presenti nel
N.B. un elemento può	oppure dal CdP 2009	Per comporre la serie acrobatica non si	avanti/laterale - dietro*		Mini CdP UISP o nel
soddisfare più di una		possono utilizzare le capovolte avanti e			CdP 2009).
<u>esigenza</u>	• un elemento di valore	<u>indietro</u>	*- avanti/laterale = stessa		
- penalità specifiche CdP	superiore può sostituisce	N. B. Nel caso di utilizzo di elementi	direzione-		
UISP	quello di valore inferiore	come flic unito, rondata, ribaltata,	- dietro = direzione diff.		
		ecccon all'arrivo il rimbalzo			
		(pennello) prima della serie ginnica,			
		(ordine cronologico)non è possibile			
		utilizzare il salto pennello nella serie			
		ginnica.			

GAF UISP	Cubone	Valore dei salti:	Valore dei salti:	Classifica -		
TERZA	juniores altezza 0,80/1m x 1m	punti 5.00	punti 5.00	Media dei 2 salti (diffe	renti presi uno da	
Volteggio	larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa seniores m 1di altezza x 1m di	gruppo 1	gruppo 2	ogni gruppo) A livello regionale in b	- nasa alla disponibilità	
Tavola h. m 1,05 larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa		- rondata - Rondata +flic	- ribaltata - ribaltata con ½ giro	dell'attrezzatura è possibile gareggiare o solo sul cubone oppure solo sulla tavola.		
Cubone	Tappeto d'arrivo dietro il	Rondata + me				
Junior h. 80 cm/1m	cubone - lungoa minimo 4 metri			 N.B sul tappeto di ar 		
Senior h. 1.m	e alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra•			linea di arrivo parallell metro		
Parallele	Difficoltà richieste:	1 -EC Tempo di kippe o kippe	3- EC Un cambio di staggio (è	4 -EC A scelta	5- EC - Uscita	
Lavoro su 2 staggi.	5elementi di valore A o + scelti		richiesto elemento codificato	eseguire un elem.	codificata minimo	
• un elemento di valore	dal Mini CdP UISP oppure dal	2 -EC Slancio minimo all'orizzontale	per salire allo staggio alto- ok	preso dai gruppi 2,	di valore A o +	
superiore può	CdP 2009.		kippe)	4, 5 del MINI CdP	(fioretto e guizzo	
sostituisce quello di			- Salire con la mezza volta	UISP e CdP 2009	con mezzo giro).	
valore inferiore			Perdita EC			
Trave alta	Difficoltà richieste:	1 -EC SG di 2 elem. differenti di cui	4 -EC	5- EC PIROETTE	6 -EC – uscita	
durata esercizio min.	3 elementi ginnici di valore A o	uno con apertura sagittale 180°	a scelta: verticale tenuta 2",	360°	acrobatica	
50", max 1'e 30"	+/ 3 elementi acrobatici di valore	3- EC Elemento ACRO in differente	ruota, rovesciata avanti,		CODIFICATA	
N.B. un elemento può	A o +/ 1 elemento di valore B o +	direzione	rovesciata indietro, tic-tac,		DI VALORE A o +	
soddisfare	scelti dal Mini CdP UISP oppure	Escluso entrata e uscita*-	verticale d'impostazione		scelti dal Mini CdP	
più di una esigenza	CdP 2009	*- avanti/laterale = stessa direzione-			oppure dal CdP	
penalità specifiche CdP	• un elemento di valore superiore	- dietro = direzione diff.			2009	
UISP	<u>può sostituisce quello di valore</u>	3 - EC - SA di 2 elementi differenti				
	<u>inferiore</u>	anche senza fase di volo scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009				
Corpo libero eseguito	Difficoltà richieste:	1 -EC 1ª linea Acro diretta minimo di 2	3 -EC SG di 2 elem differenti di	4 -EC	5- EC	
CON LE DIREZIONI	5 elementi acrobatici di valore A	elem. differenti con fase di volo (non è	cui almeno 1 con spinta ad un	Piroetta	Elementi acro in	
sul quadrato	o +/ 3 elementi ginnici di valore	richiesto il salto).	piede (collegati direttamente	sull'avampiede	differente direzione.	
	A o +/ 2 elementi di valore B o	2 -EC 2ª linea Acro diretta minimo di 2	oppure indirettamente), uno dei	minimo di valore A		
durata esercizio min.	+ scelti dal Mini CdP UISP	elem. differenti con elementi anche	2 salti deve avere apertura		- avanti/laterale =	
50" max 1' e 30"	oppure dal CdP 2009	senza fase di volo (non è richiesto il	gambe sagittale di 180° dal CdP		stessa direzione-	
	N. B. negli elem. Ginnici	salto).	2009).		- dietro = direzione	
	possono essere eseguite le 2 B		Non è possibile utilizzare il		diff	
	richieste dal programma.		salto pennello nella serie			
	• un elemento di valore superiore		ginnica N.B. yn alamanta myd			
	può sostituisce quello di valore		N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza			
	<u>inferiore</u>		- penalità specifiche CdP UISP-			
			- penanta specificne CaP UISP-			

GAF UISP OVER Volteggio	Tavola Juniores m 1,05/1,25 Seniores m. 1,25 valori CdP 2009 + salti codificati dalla UISP	Valore dei salti: punti 4.00 fino a punti 2.90 del CdP 2009	Valore dei salti: punti 5.00 da p.3.00 del CdP 2009 in poi.	Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore .	
Parallele Lavoro su 2 staggi.	Difficoltà richieste:	5 elementi di valore A o + scelti dal Mini CdP o dal CdP 2009	2 elementi di valore B o + SCELTI DAL Mini CdP o dal CdP 2009		ta minimo di valore A n mezzo giro o) o +.
Trave alta oppure bassa durata esercizio min. 45", max 1'e 30" N.B. un elemento 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 2009	4 elementi acrobatici di valore a o + scelti dal Mini CdP o dal CdP 2009	valore B o + scelti dal Mini CdP o dal CdP	EC – uscita CODIFICATA minimo A o + scelta dal Mini CdP oppure CdP 2009•
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 di valore a o + scelti dal Mini CdP oppure dal CdP 2009	3 elementi ginnici di valore A o + scelti dal Mini CdP oppure dal CdP 2009	2 elementi di valore B o + scelti dal Mini CdP oppure dal CdP 2009	EC - piroetta minimo 360°
		1			

nhò' tìnth yeu