

PROGRAMMI GAF 2012 definitivi

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

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.
In mini prima3 open una volta iniziato il campionato in una categoria si deve rimanere in quella (es:mini 3 open A a squadre rimane tutto l'anno in mini3 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 non saranno concesse autorizzazioni rispetto a ingressi FGI in UISP.

Anno Spor tivo	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						ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR									
2013					ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR										
2014				ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR											
2015		ALLIEVE			JUNIOR			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 Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' PER 3 ^a CATEGORIA e OVER																	
	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										

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.

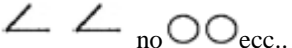
NORME GENERALI

- 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. 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 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	Valore dei salti: p. 5.00 - Ruota - verticale con repulsione - rotonda - ribaltata	Classifica 2 salti uguali o differenti: vale il migliore	
Parallele Lavoro su uno staggio	Difficoltà richieste: 2 elementi di valore A 0 + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 . • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1 - EC - Entrata libera	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"	Difficoltà richieste: 3 elementi di valore A o +/- 1 elemento acrobatico di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009 . • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti La 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 2009) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.	3 -EC 1 ELEM. ACROBATICO 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: 6 A 3 elementi acrobatici di valore A o +/- 3 elementi ginnici di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 . • <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. Nel caso di utilizzo di elementi come flic unito, rotonda, ribaltata, ecc...con 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 nel Mini oppure del CdP 2009).	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 codice 2011-12 o nel CdP 2009. <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.			Punti 5 Salto pennello Salto raccolto Salto cosacco Salto pennello con ½ giro	Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione (anche uguali). Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Media dei 2 salti	

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 - roncata - ribaltata	Classifica 2 salti uguali o differenti: vale il migliore	
Parallele Lavoro su uno staggio	Difficoltà richieste: 2 elementi di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 • <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: 3 elementi di valore A o + / 1 elemento acrobatico di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009 • <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 2009) 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: 4 elementi acrobatici di valore A o + / 3 elementi ginnici di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 • <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. Nel caso di utilizzo di elementi come flic unito, roncata, ribaltata, ecc...con 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. <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 - rondata - Rondata + flic con arrivo in piedi sul tappetone	Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 2 - ribaltata - salto avanti raggruppato	Classifica - Media dei 2 salti Eeguire 2 salti scelti anche dallo stesso gruppo (uguali o differenti) In caso d'ecuzione 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 di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1 -EC Slancio sopra lo staggio	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" <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> penalità specifiche CdP UISP	Difficoltà richieste: 3 elementi ginnici di valore A o + / 2 elementi acrobatici di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009 • <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 enjambèè sul posto, enjambèè con apertura a 90°). Si possono utilizzare elementi del Mini CdP oppure CdP 2009) 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: 5 elementi acrobatici di valore A o + / 3 elementi ginnici di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	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, ecc...con 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). <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> - penalità specifiche CdP UISP

GAF UISP SECONDA - Volteggio Cubone – allieve altezza 0,80 m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa 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 Tappeto d'arrivo dietro il cubone - lungo minimo 4 metri -alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra ▪		Valore dei salti: p. 5.00 <u>gruppo 1</u> - roncata - Rondata +flic con arrivo in piedi sul tappetone	Valore dei salti: p. 5.00 <u>gruppo 2</u> - ribaltata - ribaltata con ½ giro	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.	
Parallele Lavoro su 2 staggi. Elementi scelti dal Mini CdP UISP/ CdP 2009 La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba	Difficoltà richieste: 4 elementi di valore A o + (2 elementi possono essere anche uguali <u>ma non eseguiti di seguito</u>) - no 	1- EC Tempo di kippe o kippe • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	2 -EC Salto in piedi sullo staggio basso e salire allo staggio alto <u>in appoggio</u>	3 -EC A scelta eseguire un elemento preso dai gruppi 2, 4, 5 del CdP oppure Mini CdP.	4- EC Uscita codificata acrobatica di valore A o + eseguita dallo staggio alto (Mini CdP UISP e CdP 2009)
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>	Difficoltà richieste: 3 elementi ginnici di valore A o +/- 2 elementi acrobatici di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009 • <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.. Si possono utilizzare elementi del CdP 2009) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave. 3 - EC ELEM. ACRO in differente direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita*	4 -EC - eseguire a scelta: verticale tenuta 2”, ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione	5 -EC – uscita CODIFICATA minimo A dal Mini CdP oppure dal CdP 2009 *- avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff.
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	Difficoltà richieste: 5 elementi acrobatici di valore A o +/- 3 elementi ginnici di valore A o +/- 1 elemento di valore B o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009 • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	1- EC2 S Acro dirette minimo di 2 elem. differenti (non è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate. E' possibile utilizzare capovolta dietro alla verticale 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. Nel caso di utilizzo di elementi come flic unito, roncata, ribaltata, ecc...con 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 scelti dal CdP 2009. 3- EC Elementi acro in differente direzione. avanti/laterale - dietro* *- avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff.	4 -EC Giro sull'avampiede minimo di 360°	5 -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 2009).

<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 1di altezza x 1m di larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa Tappeto d'arrivo dietro il cubone - lungoa minimo 4 metri e alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra*</p>	<p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p><u>gruppo 1</u></p> <p>- rondata - Rondata +flic</p>	<p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p><u>gruppo 2</u></p> <p>- ribaltata - ribaltata con ½ giro</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>• 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.</p> <p>• <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p>Difficoltà richieste: 5elementi di valore A o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009.</p>	<p>1 -EC Tempo di kippe o kippe</p> <p>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 2009</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"</p> <p><u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> penalità specifiche CdP UISP</p>	<p>Difficoltà richieste: 3 elementi ginnici di valore A o +/ 3 elementi acrobatici di valore A o +/ 1 elemento di valore B o + scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009</p> <p>• <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p>1 -EC SG di 2 elem. differenti di cui uno con apertura sagittale 180°</p> <p>3- EC Elemento ACRO in differente direzione Escluso entrata e uscita* *- avanti/laterale = stessa direzione- - dietro = direzione diff.</p> <p>3 - EC - SA di 2 elementi differenti anche senza fase di volo scelti dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009</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 DI VALORE A o + scelti dal Mini CdP oppure dal CdP 2009</p>
<p>Corpo libero eseguito CON LE DIREZIONI sul quadrato</p> <p>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</p>	<p>Difficoltà richieste: 5 elementi acrobatici di valore A o +/ 3 elementi ginnici di valore A o +/ 2 elementi di valore B o + scelti dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009</p> <p>N. B. negli elem. Ginnici possono essere eseguite le 2 B richieste dal programma.</p> <p>• <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 (non è richiesto il salto).</p> <p>2 -EC 2ª linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi anche senza fase di volo (non è richiesto il salto).</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 2009).</p> <p><u>Non è possibile utilizzare il salto pennello nella serie ginnica</u> <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.</p> <p>- 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 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.	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	EC - Uscita codificata minimo di valore A (fioretto e guizzo con mezzo giro o) o +.	
Trave alta oppure bassa durata esercizio min. 45", max 1'e 30" <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> 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	2 elementi di valore B o + scelti dal Mini CdP o dal CdP 2009	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" <u>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza</u> - 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°