

FAQ Programmi Tecnini GAF 2018 2022

Per facilitare il lavoro di Tecnici e Giudici alla lettura delle specifiche pubblicate sui nuovi programmi GAF 2018/2022, si è pensato di raccogliere tutte le faq in un unico documento, come segue.

GENERALITA'

Dopo una caduta, la ginnasta ha la possibilità di risalire sull'attrezzo e riprendere l'esercizio. L'esercizio si considera terminato nel momento in cui la ginnasta esegue il saluto alla giuria

DEFINIZIONE DI ELEMENTO: Se non specificato diversamente, fino alla 3^a categoria per ELEMENTO si intende tutto ciò che è descritto nella stessa casella del codice Uisp, siano anche 2 elementi di difficoltà collegati insieme (es. Parallele: elemento KIPPE+SLANCIO ALLA VERTICALE, elemento valore C.)

UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF: Salvo indicazioni contrarie, fino alla 3^a categoria, tutti gli elementi utilizzati per la composizione degli esercizi elencati nel CDP FIG GAF aggiornato (esclusi salti ginnici a trave e corpo libero) se non presenti in nessuna categoria nel Codice Uisp, potranno essere eseguiti dalle ginnaste ma riceveranno un VD max pari a p. 0,10 (Es. salto avanti a corpo teso a corpo libero – elemento nr. 4.202 valore B nel CdP FIG GAF -, se eseguito, riceve un valore di p. 0.10 come elemento A oppure salto dietro a corpo teso o in posizione carpiata – elemento nr. 5.101 nel CdP FIG GAF – se eseguito, mantiene lo stesso valore di p. 0.10)

GIRI e PIROETTE: Fino alla 3^a categoria, dove richiesto a trave e/o corpo libero, per assolvere alle EC delle piroette la rotazione deve essere quella descritta nella EC (lo stesso elemento eseguito con una rotazione maggiore o inferiore rispetto a quella richiesta non soddisfa la EC, ma ottiene solo il VD dell'elemento se riconosciuto nel codice Uisp o nel codice FIG GAF)

PASSAGGI DI CATEGORIE: Con l'entrata in vigore dei nuovi programmi non ci saranno vincoli per i passaggi di categoria, ma la ginnasta non può regredire rispetto alla categoria dove si era iscritta lo scorso anno. Casi particolari verranno valutati separatamente.

Le ginnaste che lo scorso anno sportivo hanno gareggiato nel concorso individuale, possono mantenere la stessa categoria pur passando al campionato di squadre o specialità. All'interno dello stesso anno sportivo, invece, possono passare dal campionato a squadre a quello individuale (o viceversa) solo in caso di avanzamento di categoria (no retrocessione).

Chi lo scorso anno gareggiava in 3^a specialità (ex OVER), deve mantenere la stessa categoria e gareggiare sul programma di 3^a

ABBIGLIAMENTO: E' concesso indossare un body con una manica lunga ed una senza maniche senza incorrere in nessuna penalità? L'utilizzo del body così descritto è concesso in UISP, tenendo comunque presente che le scollature devono impedire la visibilità della biancheria indossata (spalline reggiseni ...)

BONUS: L'esercizio che risulta essere completo nelle EC e nel nr degli elementi richiesti parte da p. 5,00 - il valore del bonus viene aggiunto se l'esercizio risulta completo nel nr degli elementi e conteggiato sommando il valore degli elementi di difficoltà più alti (minimo B) eseguiti all'interno dell'esercizio. Fino alla terza categoria, è stato indicato un numero massimo di elementi per il calcolo del bonus. In Mini Prima categoria (Mini 3 Open A e Open B, Mini Prima 4) gli elementi C presenti sul Codice Uisp ottengono un VD Massimo di p. 0,20.

COMPOSIZIONE ESERCIZIO: Se non indicato diversamente nelle EC, per avere un esercizio completo con valore di partenza p. 5,00 è sufficiente che gli elementi richiesti dal programma siano di valore A; elementi di valore superiore sono necessari per il conteggio del bonus.

Con riferimento al CDP FIG GAF aggiornato, un elemento può soddisfare più di una esigenza, ma non può essere ripetuto per soddisfare a più esigenze; un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore.

Volteggio



- **ASSEGNAZIONE DEL BONUS** (precisazione per la segreteria di gara).

Nelle categorie che prevedono la classifica con il salto migliore:

qualora il bonus debba essere assegnato, il bonus di 0.50 viene aggiunto al punteggio del miglior salto eseguito tra i due a disposizione (per determinare il migliore dei due salti è necessario sottrarre le penalità di esecuzione dal valore di partenza, non necessariamente il salto miglior è quello con VD maggiore)

Nelle categorie che prevedono la classifica con media dei due salti:

qualora il bonus debba essere assegnato, il bonus di 0.50 viene aggiunto al punteggio finale.

In 4[^] e 5[^] categoria non è prevista l'assegnazione del BONUS.

- ELEMENTO **RUOTA** / ELEMENTO **KASAMATSU**. La repulsione nella seconda fase del salto determina il riconoscimento del salto Ruota piuttosto che Kasamatsu.

Nel salto Kasamatsu si deve vedere la fase di repulsione.

- SALTO **Rondata + avvitamento su AL 180° nella seconda parte del salto** (nr. 1.21 del CdP FIG gaf 2017 2020, VD p. 2.80) Per non incorrere in penalità di rotazione sull'AL, la rotazione nel primo volo deve essere completa a 180°, così come la rotazione nel secondo volo, arrivo schiena alla tavola. Il salto viene riconosciuto con penalità p. -0.10 anche con rotazione nel primo volo superiore a 135° ma inferiore a 180°; Se la ginnasta esegue solo 90° di rotazione nel primo volo (appoggio delle mani a ruota) e nel secondo volo e arriva di spalle alla tavola, viene riconosciuto rondata (nr. 1.20 del CdP FIG gaf 2017 2020) con pen. p -0.30 per rotazione incompleta nel primo volo e tutte lepen. per precisione della rotazione sull'AL nella seconda parte del salto.
- SALTO **Rondata + avvitamento su AL 360° nella seconda parte del salto** (nr 1.22 del CdP FIG gaf 2017 2020, VD p. 3.00) Il salto viene riconosciuto con penalità p. -0.30 se la ginnasta esegue nel primo volo una rotazione sull'AL da 90° (appoggio delle mani a ruota) a 135° oppure con penalità p. -0.10 con rotazione oltre 135° ma inferiore a 180°
- MINI PRIMA 3 – **RUOTA CON ARRIVO IN PEDANA** - l'arrivo è richiesto con la posa dei piedi in successione. **Il salto eseguito con arrivo in simultanea dei piedi viene riconosciuto rondata e verranno applicate le penalità relative a questo salto.**

Valutazione del salto: Corpo squadrato p. -0.10 -0.20, Corpo eccessivamente arcato p. -0.10 -0.30, Corpo non passante per la verticale p. -0.10

Angolo spalle - busto p. -0.10, -0.30, Angolo delle anche p. -0.10 -0.30

Braccia piegate p. -0.10 -0.30 -0.50, Gambe flesse p. -0.10 -0.30 -0.50

Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa p. -0.10

Arrivo con uno o due piedi sulla protezione (collare) p. -0.30



- ELEMENTO **RONDATA + SALTO PENNELLO**. Se all'arrivo della rondata dopo aver eseguito il pennello la ginnasta arriva contro il tappeto si assegna la penalità di p. 1.00 (caduta)
- L'esecuzione dei salti presi dal presalto possono essere eseguiti da fermi (partenza piedi uniti) oppure con rincorsa + presalto.
- ELEMENTO **RONDATA – ARRIVO SUPINO SUI TAPPETI**. Penalità di esecuzione:

| Rondata + arrivo supino sui tappeti | | | | |
|--|------|------|------|--------------|
| RONDATA (penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero) | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 |
| Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi | + | + | | |
| Braccia piegate | + | + | + | |
| Arrivo con parte del piede sulla protezione (collare) | + | | | |
| Insufficiente esplosività | + | + | + | |
| Urtare contro i tappeti all'arrivo della rondata prima di eseguire la spinta e arrivare supini | | | | + (caduta) |
| ARRIVO SUPINO | | | | |
| Insufficiente distensione del corpo | + | + | | |
| Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo) | + | + | + | |
| Lunghezza insufficiente | + | + | | |
| Altezza insufficiente | + | + | + | |
| Insufficiente esplosività | + | + | + | |
| Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio | | | | nullo |
| Rincorsa senza eseguire il salto (la ginnasta tocca la pedana, o il tappeto) | | | | nullo |
| Non toccare il tappeto | | | | nullo |
| Arrivo con parte del piede sulla protezione (collare) | + | | | |
| Arrivo fuori direzione | + | | | |
| Arrivo seduto sui tappeti | | | | nullo |

E' accettabile l'arrivo supino con bacino sollevato, e non sono penalizzate le esecuzioni con arrivo del bacino e gambe sollevate. Le braccia sono libere.

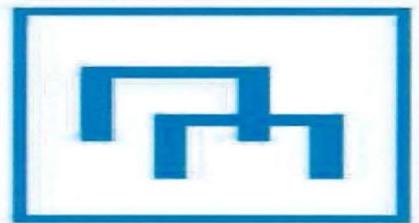
➤ **VOLTEGGIO 3^ CATEGORIA UISP:** La ginnasta deve presentare 2 salti da p. 5,00 scelti tra quelli elencati sul programma, uno per gruppo.
 Classifica finale: media dei 2 salti differenti. Per ottenere il bonus di p. 0,50 uno dei due salti presentati dalla ginnasta deve essere scelto dal CdP 2017-2020 con VD da p. 2,40 a p. 2,80 (escluso rondata e ribaltata).

IL SALTO PRESENTATO PER OTTENERE IL BONUS DEVE ESSERE SCELTO TRA QUELLI INDICATI NELLA SEGUENTE TABELLA:

| | | | | |
|------------------------------|---|---|---|-----------------------------|
| VOLTEGGI PER IL BONUS: | Yamashita (VD 2.40) | Yamashita con ½ avv. (180°) nel secondo volo (VD 2.40) | Ribaltata con 1/2 avv. (180°) nel secondo volo. (VD 2.40) | Rondata Flic Flac (VD 2.40) |
| | | | | |
| | Rondata Flic con 1/2 avv. (180°) nel primo volo (VD 2.60) | Rondata con ½ avv. (180°) nel 2° volo (VD 2.80) | Rondata Flic con 1 avv. (360°) nel primo volo (VD 2.80) | |
| | | | | |



Parallele



- ELEMENTO **GIRO DI PIANTA** (nr 5.108 del CdP FIG GAF agg.). Per venire incontro alle esecuzioni di questo elemento presentate in gara, dalla 4^a CATEGORIA il giro di pianta viene SEMPRE assegnato se la partenza è a gambe tese; si penalizza l'esecuzione
- ELEMENTO **SLANCIO ALLA VERTICALE**. Come precisato all'interno del Codice Uisp, Fino alla 3^a categoria lo slancio si assegna alla verticale con una tolleranza di 30°.
- ELEMENTO **SLANCIO**. Nelle categorie dove il codice UISP codifica lo slancio (all'orizzontale o sopra l'orizzontale) come elemento, se la ginnasta lo esegue correttamente, oltre ad ottenere il VD dell'elemento, le viene assegnata anche la EC dello slancio richiesta nel programma. Nel caso in cui lo slancio venga collegato ad un altro elemento differente (es. fioretto) la ginnasta ottiene il riconoscimento dei due elementi distinti (es. slancio + fioretto)
Nel caso di slancio e posa dei piedi simultanea sullo SB per saltare a terra, poiché lo slancio rientra nella descrizione di questa uscita, viene riconosciuto solo il VD dell'uscita.
Nel caso di slancio e posa dei piedi per spostarsi allo SS, lo slancio riceve il riconoscimento del VD



- ELEMENTO **SLANCIO APPOGGIO I PIEDI**. Dopo lo slancio la ginnasta può appoggiare i piedi all'interno delle mani oppure all'esterno, poiché la posizione dei piedi non viene specificata nel Codice Uisp.
- ELEMENTO **GIRO ADOMINALE**. L'elemento non è presente nel codice Uisp, viene attribuito VD A come indicato nel CdP FIG GAF
- ELEMENTO **GIRO ARROSTO**. L'impugnatura delle mani non si può cambiare nella fase di risalita per completare l'elemento (e passare ad esempio dall'impugnatura palmare a quella dorsale). penalità di p. - 0.30 per facilitazione.

➤ EC – **MEZZO GIRO SULLO STAGGIO**. La ginnasta deve eseguire un cambio di fronte rispetto alla posizione di partenza (180°). Non è permesso eseguire il passaggio appoggiando la gamba sullo staggio e staccando successivamente le mani. Il 1/2 giro sopra lo staggio può essere preso dall'appoggio ritto frontale (prima di effettuare il 1/2 giro la ginnasta esegue il passaggio laterale di una gamba per arrivare all'appoggio con gambe divaricate sagittalmente) oppure dall'arrivo di una kippe infilata a 1 gamba (in questo caso la ginnasta, ritrovandosi già all'appoggio con gambe divaricate sagittalmente, esegue solo il 1/2 giro). In entrambi i casi la ginnasta esegue un cambio di fronte rispetto alla posizione di partenza. La partenza è libera, la ginnasta può partire con le spalle o la fronte rivolte allo SS indistintamente.

➤ ELEMENTO **OSCILLAZIONE AVANTI E RITORNO (VD B) CODICE UISP**. E' possibile utilizzarlo anche per la salita allo SS prima della kippe. Ai fini della composizione dell'esercizio, viene riconosciuto il VD dell'elemento "oscillazione avanti e ritorno" (come indicato sul codice UISP), il VD della kippe (come indicato sul codice UISP), viene assegnata la EC del passaggio allo SS dove richiesto dal programma UISP. In 2 categoria, nessuna penalità, in 3 categoria penalità p. -0.10 (per oscillazione a vuoto), dalla 4 categoria si applicano le penalità previste dal CdP FIG GAF.

➤ ELEMENTO **KIPPE e FUCS KIPPE**. Gli elementi Kippe e fucs kippe sono uguali, se eseguiti entrambi all'interno dell'esercizio riceveranno il riconoscimento del VD una volta soltanto. L'elemento Fucs + tempo di kippe, può essere collegato ad una kippe con giro (rotazione 180° oppure 360°) in entrata, oppure ad una kippe infilata ad una gamba, oppure da una entrata in capovolta.



➤ ELEMENTO **KIPPE INFILATA AD UNA GAMBA** – 3[^] CATEGORIA: Come specificato sul Codice Uisp, si precisa che l'elemento kippe infilata ad una gamba può essere utilizzato per soddisfare la EC ma non ottiene nessun VD (non è riconosciuto come elemento a partire dalla 3[^] categoria). **(Cancellare pag. 10 del programma “La UISP codifica elementi di VD A: ~~Infilata ad 1 gamba tesa~~”²)**

| | |
|--|---|
| Categoria TERZA UISP Classifica Generale Classifica Specialità | PARALLELE ASIMMETRICHE <p style="text-align: center;">Lavoro su 2 staggi</p> |
| | <p style="text-align: right;">EC richieste 0,5 ciascuna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Entrata codificata 2) Tempo di kippe (SI oppure SS) 3) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate minimo all'orizzontale 4) Eseguire 5 elementi differenti codificati minimo A 5) Eseguire salita SS con elemento minimo kippe 6) Uscita codificata minimo A eseguita dallo staggio SS (fioretto con ½ giro – guizzo con ½ giro oppure elementi codificati nel CdP UISP oppure CdP FIG GAF) <p>La UISP codifica elementi di VD A:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Infilata ad 1 gamba tesa - Giro dietro con 1 gamba infilata tesa - Giro avanti con 1 gamba infilata tesa <p>La UISP codifica elementi di VD B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mezza volta |
| RICHIESTA ELEMENTI: | 5 Elementi differenti Codificati A |
| BONUS | Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi minimo B (max 3), presenti nell'esercizio presi dal Codice Uisp o FIG GAF aggiornato |



1^ CATEGORIA – USCITA CODIFICATA B “Slancio e posa dei piedi simultanea sullo SB e da in piedi sullo SB saltare alla sospensione SA e oscillare av.; nella fase di ritorno abbandonare le impugnature”.

Se la salita è eseguita con l'appoggio alternato dei piedi l'elemento viene riconosciuto con VD A, mentre se la salita è di slancio con appoggio simultaneo dei piedi l'elemento viene riconosciuto con VD B. L'esecuzione corretta dell'oscillazione prevede il tempo di frustata e la risalita del bacino - L'oscillazione deve essere più ampia possibile (pen. p.-0,10 per ampiezza oscillazione avanti o dietro sotto l'orizzontale)

1^ CATEGORIA- FIORETTO CON ½ GIRO. Non è possibile eseguire il fioretto con ½ giro dallo Staggio Basso.

Qualora la ginnasta lo eseguisse in questa categoria perderà il valore della EC dell'uscita e non riceverà nessun VD di riconoscimento dell'elemento perché non pertinente a questa categoria.

4^ CATEGORIA – EC nr 4 CAMBIO DI STAGGIO. La ginnasta può assolvere alla EC del cambio di staggio con la kippe allo SS.



Trave



- **DURATA DELL'ESERCIZIO.** Fino alla 3^a categoria l'esercizio deve avere una durata minima di 50" e Massimo di 1 min. 30". Dalla 4^a si fa riferimento al CdP FIG GAF aggiornato.
- **ELEMENTO CAPOVOLTA.** Fino alla 3^a CATEGORIA, la capovolta eseguita in entrata viene considerato elemento differente rispetto alla capovolta eseguita sull'attrezzo con appoggio delle mani perché inserite in due caselle differenti del Codice Uisp. **Se non specificato diversamente, l'elemento si riconosce seguendo le direttive del CdP FIG GAF (la ginnasta deve arrivare con il bacino a contatto dell'attrezzo).** E' possibile utilizzare l'entrata in capovolta e collegarla ad un elemento ginnico per assolvere alla Serie Mista nelle categorie dove è richiesta.
- **ELEMENTO SQUADRA.** Elemento Acrobatico. La squadra come descritta nella casella del Codice Uisp può essere eseguita solo in entrata poiché la sua esecuzione è specificata con "spinta dei piedi o passaggio alternato delle gambe. L'entrata in squadra deve essere obbligatoriamente eseguita in punta all'attrezzo. **Nella SQUADRA con ROTAZIONE 180°** non è permesso l'appoggio delle mani in posizione laterale, durante la rotazione di 180° le mani non si possono spostare, nel momento in cui il bacino ricade sulla trave, il giro si considera terminato.
- **ELEMENTO STACCATA FRONTALE O SAGGITALE (posizione mantenuta 2").** Le mani devono essere staccato
- **ELEMENTO ELEVATA FUORI O AVANTI IN PRESA.** Per non incorrere in nessuna penalità la gamba elevata deve essere sopra l'orizzontale. Pen. p. -0,10 per gamba all'orizzontale e p. -0,30 per gamba sotto l'orizzontale.



- **ELEMENTO (uscita) RUOTA + SALTO PENNELLO.** L'arrivo della ruota è previsto sulla trave, quello del salto pennello a terra. Il VD riconosciuto è di p. 0.20 (B) se eseguito su trave bassa e di p. 0.30 (C) se eseguito su trave alta. Per la definizione di ELEMENTO data (vedi sopra), se l'esecuzione tra la ruota e il pennello è continuata, senza interruzioni, nelle categorie che prevedono l'uscita libera (Mini Prima 3 e Mini Prima 4) la ginnasta può eseguire il salto pennello nella serie ginnica senza ricevere la penalità di p. – 0.30 per aver ripetuto lo stesso elemento ginnico in uscita. Come specificato sul Codice Uisp, la ruota in questo caso assolve anche alla EC dell'elemento a scelta (nelle categorie che la richiedono) e le viene attribuito il valore indicato sul Codice Uisp. Rispetto alle penalità relative all'esecuzione della ruota (braccia e/o gambe piegate, chiusura angolo delle anche) e del salto in estensione (body shape), si valuta l'eventuale interruzione o rallentamento nell'unione dell'elemento ruota con il salto in estensione.
- **ELEMENTO VERTICALE D'IMPOSTAZIONE.** La partenza dell'elemento è libera saltando, elevandosi o slanciandosi in verticale (come da CdP FIG GAF)
- **ELEMENTO VERTICALE (posizione MANTENUTA 2").** La verticale è considerata elemento acrobatico, viene riconosciuto il VD dell'elemento come da codice UISP, può essere utilizzato per soddisfare la EC dell'elemento a scelta nelle categorie dove è richiesta ma, non può assolvere alla EC dell'elemento acrobatico in differente direzione perchè è elemento statico. In 1^ categoria, non è indicato l'obbligo di mantenere la verticale 2", quindi se eseguita anche di passaggio, in questa categoria assolve alla EC dell'elemento a scelta. Siccome non specificato, l'esecuzione della verticale è libera (gambe unite o divaricate). Nella verticale di passaggio è permessa anche l'esecuzione della verticale con scambio delle gambe. (tolleranza per assegnazione della verticale 10°). Salita e discesa sono libere).
- **ELEMENTO PONTE e CANDELA (POSIZIONE MANTENUTA 2").** Elementi Acrobatici. Se eseguiti mantenendo la posizione 2", soddisfano la EC dell'elemento di tenuta e ottengono il riconoscimento del VD dell'elemento come indicato nel Codice UISP. Se gli elementi non sono tenuti 2", la ginnasta assolve solo alla EC dell'elemento acro (come indicato nel codice UISP)



- **POSIZIONE in RELEVÉ MANTENUTA 2**". Come specificato a pag. 35 delle ANNOTAZIONI PER TECNICI E GIUDICI, la penalità applicata in mancanza della posizione in relevé all'interno dell'esercizio è di p. -0.10; la posizione in relevé può essere eseguita a gambe tese o piegate ed anche al termine di un giro su due piedi.
- EC **"½ GIRO SU 1 PIEDE + ½ GIRO SULL'ALTRO"**. I giri si possono eseguire anche uno internamente e l'altro esternamente, indistintamente. La EC non viene riconosciuta se la ginnasta abbassa il tallone dopo il primo ½ giro.
- **EC - ELEMENTO VALORE B**. In alcune categorie, il programma richiede l'esecuzione di un elemento di valore B per soddisfare la EC. Si possono eseguire tutti gli elementi di valore B (ginnici o acrobatici indistintamente) indicati sul Codice UISP oppure sul CdP FIG GAF se gli elementi sono presenti in una qualunque categoria all'interno del Codice Uisp. Se l'elemento di valore B non viene eseguito, la ginnasta perde il valore della EC (p. -0,50)
- **SALTI GINNICI**. Il sisonne assolve alla EC della grande ampiezza. Fino alla terza categoria, i salti ginnici con spinta a due piedi se eseguiti sia in posizione laterale che trasversale vengono considerati differenti. I salti ginnici con spinta a due piedi eseguiti in posizione laterale ricevono un VD maggiore (tutte le categorie).
- **RICONOSCIMENTO DELLE SERIE**. Se la serie non viene assegnata dalla giuria perchè considerata interrotta, la ginnasta perde il valore della EC (p. -0,50). Se la serie non viene assegnata perchè non riconosciuto il VD di un elemento (mal eseguito), la ginnasta perde la EC della serie (p. -0,50) e il valore dell'elemento (p. -0,10). Se l'esercizio, a questo punto, dovesse risultare mancante nel numero degli elementi richiesti dal programma, non ci sarà possibilità di assegnazione del BONUS.
- **COMPOSIZIONE SERIE**. Fino alla quinta categoria, per la composizione delle serie si possono utilizzare le verticali + capovolte, le capovolte e tutti i rotolamenti codificati come acrobatici nel CdP FIG GAF in vigore.



➤ **SERIE MISTE.** (elemento acrobatico collegato ad un elemento ginnico o viceversa) questa EC può essere soddisfatta anche collegando un elemento acrobatico eseguito in entrata ma non è possibile eseguirla con un elemento eseguito in uscita. L'elemento B o C richiesto dal programma può essere sia ginnico che acrobatico.

MINI PRIMA 4 CATEGORIA – ½ giro in passè + ½ giro su due avampiedi. Se all'arrivo del ½ giro su due avampiedi, la ginnasta mantiene la posizione 2", assolve anche alla EC 2 del programma (½ giro su 2 piedi + tenere relevè 2").

EC 2 "1/2 giro in passè + tenuta 2" in relevè: la ginnasta perde la EC se non mantiene la posizione 2" in relevè.

1^ CATEGORIA – SALTO DIETRO (in uscita). Se non specificato nel programma, l'elemento acrobatico in differente direzione può essere

eseguito liberamente in entrata, sopra la trave o in uscita. In questa categoria è consigliato, considerato l'utilizzo della trave bassa, non eseguire uscite in salto o di valutare il percorso della ginnasta in un' altra categoria.

2^ CATEGORIA - ½ GIRO SU dx e ½ SU sx. Non può essere sostituito dal giro 360°. L'elemento ½ giro su dx + ½ giro su sx deve essere eseguito per soddisfare la EC ma NON riceve nessun valore, come indicato sul Codice UISP.

4^ CATEGORIA – ELEMENTO IN DIFFERENTE DIREZIONE. In questa categoria, entrambe le direzioni devono essere soddisfatte con elementi eseguiti sulla trave.



TRAMPOLINO



- **CATEGORIA MINI PRIMA 3 OPEN A** - Nella successione da p. 5,00 i salti divaricati sono divaricati carpiati . E' prevista l'esecuzione di due successioni di salti (uguali o differenti), classifica: vale la migliore"

- **ASSEGNAZIONE DEL BONUS (P. 0.50):**

Open A – il programma premia la successione migliore delle due presentate, qualora il bonus di p. 0.50 debba essere assegnato, deve essere aggiunto obbligatoriamente alla successione di salti da p. 5,00 con l'esecuzione del salto ginnico in uscita completo di rotazione 360°

(Ai fini della classifica, per determinare la successione migliore di salti eseguiti, è necessario sottrarre le penalità di esecuzione dal valore di partenza, non necessariamente la successione migliore è quella con VD maggiore)

Open B – il programma premia il migliore dei salti eseguiti. Qualora il bonus di p. 0.50 debba essere assegnato, deve essere aggiunto al punteggio del salto migliore eseguito (per determinare il migliore dei due salti è necessario sottrarre le penalità di esecuzione dal valore di partenza, non necessariamente il salto migliore è quello con VD maggiore).

- **SALTO GINNICO IN USCITA.** L'ultimo salto della successione, il salto pennello con $\frac{1}{2}$ giro (180°), deve arrivare sul tappetone. Il salto ginnico in uscita con rotazione 360° deve essere eseguito in **SUCCESSIONE** a quelli eseguiti precedentemente.
- **ESECUZIONE NELLA SUCCESSIONE DEI SALTI GINNICI – PENALITA' -**
 - a) Interruzione (p. -0,50) nella successione dei salti ginnici (interruzione di serie); nel caso di più interruzioni all'interno della successione dei salti, oltre alla penalità di interruzione (p. -0,50) viene applicata la penalità di p. - 0,10 / - 0,30 (pausa)
 - b) Facilitazione (p. -0,30) si applica per ogni salto in più (o in meno) eseguito dalle ginnaste durante la successione dei salti
 - c) Declassamento della successione di salti (p. -1,00) Quando la ginnasta non esegue il salto descritto in uscita (es. se nella successione da p. 5,00 la ginnasta esegue in uscita un pennello con rotazione 180° , viene assegnata la successione dei salti da p. 4.00 – senza possibilità di Bonus)
 - d) Penalità per esecuzione dei salti differenti da quelli richiesti (p. -0,30) Quando la ginnasta esegue nella successione da p. 4,00 un salto in uscita con rotazione 360° . Il valore di partenza sale a p. 5,00 ma la ginnasta incorre nella penalità fissa di p. -0,30
 - e) Nei salti ginnici con rotazione, la tolleranza nell'arrivo è di 30°

CATEGORIA MINI PRIMA 3 OPEN B: E' possibile spostare il tappeto supplementare solo nell'esecuzione dei salti rondata e ribaltata (tenuta in considerazione l'altezza delle ginnaste).



CORPO LIBERO



- **DURATA DELL'ESERCIZIO.** Fino alla 3^a categoria l'esercizio deve avere una durata minima di 50" e Massimo di 1 min. 30". Dalla 4^a si fa riferimento al CdP FIG GAF aggiornato.
- **UNIONE DELLE SERIE.** Si possono unire le serie miste a quelle acrobatiche come da direttive del CdP FIG GAF aggiornato ***“un elemento non può essere ripetuto per assolvere una seconda EC, ma può assolvere a due EC differenti”*** N.B. Nel caso di due serie acrobatiche all'interno dell'esercizio, un elemento può essere ripetuto nelle due serie. La serie Mista può essere unita ad una serie Acro però, in questo caso, l'eventuale elemento di unione delle due serie NON deve essere quello che si ripete nella seconda serie acrobatica. Le serie ginniche dirette possono essere unite a quelle indirette (e viceversa). Solamente le serie acrobatiche NON si possono unire tra loro. Fino alla 3^a categoria UISP, gli elementi richiesti all'interno della serie acrobatica devono essere differenti. Un elemento all'interno delle serie può essere ripetuto.
- **DIREZIONI SERIE.** Per non incorrere nella penalità fissa di p. -0.50, gli elementi eseguiti in serie devono seguire la direzione di arrivo del primo elemento eseguito. Nel caso di esecuzione del tic tac, questo deve essere inserito come primo elemento, e gli elementi che seguono devono avere direzione dietro.



- **SERIE MISTE.** Il salto in estensione dopo la rondata non viene considerato elemento ginnico.
- **SERIE GINNICHE.** Nella serie indiretta ginnica è possibile collegare gli elementi con 1 passo composto più altri 2 passi, purchè i 2 passi non siano rallentati; è necessario creare uno spostamento tra i due salti ginnici (sono ammessi passi di corsa, saltelli, passi composti...)
- **EC “½ GIRO IN PASSE”.** Non può essere assolta con il giro in passè 360°
- **ELEMENTI PREPARATORI.** Per elementi preparatori si intendono gli elementi: rondate, ribaltate, flic avanti e flic flac indietro indicati nel CdP FIG GAF in vigore ai nr 3.106, nr 3.105 e nr 3.107 rispettivamente. Non sono considerati elementi preparatori le ruote spinte e/o saltate perché codificate nel Codice UISP.
- **ELEMENTI CON FASE DI VOLO.** Per elementi con fase di volo si intendono gli elementi: rondate, ribaltate, flic avanti e flic flac indietro indicati nel CdP FIG GAF in vigore ai nr 3.106, nr 3.105 e nr 3.107 rispettivamente. Non sono considerati elementi con fase di volo le ruote spinte e/o saltate e il tuffo e capovolta. E' considerato elemento con fase di volo la kippe di testa.
- **ELEMENTO CON FASE DI VOLO** senza appoggio delle mani, SPINTA A DUE PIEDI. Non si possono eseguire ruote senza mani o ribaltate senza mani pe soddisfare a questa EC.
- **ELEMENTI GINNICI.** Per assolvere alla EC dell'ampiezza si possono eseguire salti con spinta a 1 o 2 piedi. Si può utilizzare il salto sisonne, ma, se eseguito all'interno della serie ginnica indiretta (Es. Prima Categoria UISP), la ginnasta lo deve eseguire come primo salto della serie per non interromperla.
Il pivot viene attribuito il riconoscimento dell'elemento ginnico (no salto ginnico) come indicato dal codice USP o CdP FIG GAF; non può essere inserito nella serie ginnica.



➤ ELEMENTO **VERTICALE + CAPOVOLTA**. Fino alla CATEGORIA MINI PRIMA 4 si può utilizzare la verticale + capovolta per la composizione delle serie acrobatiche e/o miste. Dalla Prima alla Terza categoria è possibile utilizzare questo elemento per la composizione delle serie miste (solamente) e ottiene il riconoscimento del VD come indicato nel codice UISP.

➤ ELEMENTO **CAPOVOLTA**. Partenza e arrivo della capovolta avanti in piedi (minimo in accosciata), gambe unite. Dalla CATEGORIA MINIPRIMA e fino alla TERZA, è possibile utilizzare questo elemento per la composizione delle serie miste (solamente) e ottiene il riconoscimento del VD come indicato nel codice UISP.

MINI 3 – SERIE MISTA. Per la composizione della serie mista in questa categoria è necessario attenersi alle indicazioni date dal programma e seguire l'ordine degli elementi come indicato.

MINI 4 – EC LINEA ACROBATICA. Nella serie acrobatica richiesta con l'esecuzione di tre elementi è possibile eseguire verticale capovolta + ruota + ruota 1 mano o in alternativa ruota+ruota 1mano+verticalecapovolta, ma a livello di fluidità di esecuzione è preferibile la prima .

4 CATEGORIA – COMBINAZIONE DI 2 PIVOT DIFFERENTI. (es. pivot 360° + pivot 720°) Le due piroette devono essere collegate direttamente, senza passi tra un elemento e l'altro, è concesso un piccolo demipliè per collegare gli elementi (e conseguentemente l'appoggio sul tallone prima di eseguire la seconda piroetta). I giri su una gamba eseguiti internamente ed esternamente sono considerati elementi differenti se collegati direttamente AD ECCEZIONE dei giri in passè o con la gamba sotto l'orizzontale.

5 CATEGORIA – EC DIFFERENTE DIREZIONE. In questa categoria l'elemento in differente direzione deve essere un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito in una linea acrobatica.

3 CATEGORIA – EC 4 - Per assolvere alla EC della serie acro di 2 elementi differenti è sufficiente che almeno 1 di essi sia preparatorio e scelto all'interno del CdP FIG GAF aggiornato.