UNIONE
ITALIANA
SPORT
PER TUTTI

COMITATO PROVINCIALE
Via IV Novembre 40/H 41100 Modena
Telefono 059 348811 - Fax 059 348810

Modena, 5 gennaio 2010

A tutte le società GAF provinciali

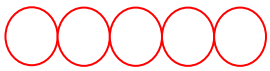
Oggetto: 2^ Prova Gara promozionale 3 prove e Percorso motorio scuola materna

- Data e luogo di svolgimento:
  Sabato 6 e domenica 7 marzo 2010 – Palazzo dello sport, via Togliatti – Scandiano (RE)

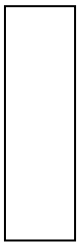
- Iscrizioni: entro martedì 2 marzo 2010, tramite on-line sul sito www.uispmodena.it, nella pagina ginnastica – iscrizioni. Chi non è in possesso del nome utente e password mi può contattare inviandomi una mail all'indirizzo tavoni.vera@libero.it
  La quota d'iscrizione è di € 7,00 per le ginnaste che partecipano al percorso motorio e di € 15,00 a squadra per il percorso motorio.
  La quota potrà essere pagata direttamente il giorno della gara; si ricorda che per problemi organizzativi le quote dovranno essere pagate anche per le ginnaste assenti.
  I turni di lavoro e le relative giornate di gara saranno pubblicati sul sito venerdì 5 marzo 2010

- Regolamento: questa gara è destinata solo ed esclusivamente alle ginnaste che partecipano ai corsi di base (quindi 2/3 ore di allenamento la settimana)
  Pertanto chi partecipa alla minispecialità non può partecipare a questa gara
  Le ginnaste dovranno essere in regola con il tesseramento (22C)

- Programma tecnico:
  il programma per i piccolissimi di 3-4-5 anni prevede un percorso motorio da eseguirsi in squadre d 4 elementi ciascuna, anche miste (maschi e femminine). Ogni società può partecipare con una o più squadre; nel caso una società abbia un numero di vicoli partecipanti tale per cui una squadra non possa essere completa (ad es. 10 bimbi) è possibile che alcuni partecipanti siano inseriti in due diverse squadre, ripetendo quindi due volte il percorso.
  La classifica sarò unicamente a squadra; il cronometro sarà azionato alla partenza del primo concorrente e fermato all'arrivo del 4° concorrente.
- Descrizione:
  a) 5 cerchi posti a terra vicini; il 1° concorrente si prepara dentro al 1°cerchio, al "Via" corsa libera nei cerchi
  b) Una panca poste trasversalmente: passaggio libero sopra alla panca
  c) 2 materassini serneige successivi: eseguire due capovolte avanti
  d) Trampolino: in piedi sul trampolino eseguire 3 saltelli a pennello
  e) Corsia: due linee parallele a terra contrassegnate da nastro adesivo colorato (lunghezza 4 mt, larghezza 1 mt: andatura quadrupedica "coniglio" o "scimmia" da percorrersi all'interno delle due linee
  f) Tunnel: passare sotto al tunnel con l'andatura del "gatto"
  g) Seduti sul bordo del materasso "formaggino": eseguire una capovolta indietro

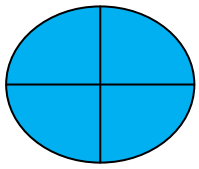


a) cerchi

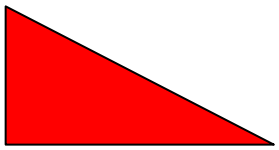


b) panca

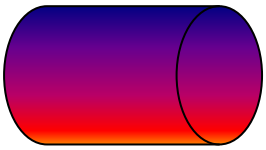
c) serneige + serneige



d) trampolino



g) formaggino



f) tunnel

e) andatura quadrupedica

- **Programma tecnico:**
  sono previste quattro categorie determinate dal livello tecnico di difficoltà, suddivise a loro volta in "allieve", "junior" e "senior" in base all'età.

	1 categoria	2 categoria	3 categoria	4 categoria
1a - 2a elementare anno nascita 03/02	1A	2A	3A	4A
3a - 4a - 5a elementare anno nascita 01/00/99	1J	2J	3J	4J
1a -2a – 3a media anno nascita 98/97/96	1A	1J	1S	4S

Non è prevista una categoria per la scuola superiore. Se eventualmente ci sono società che hanno ginnaste della scuola superiore interessate a partecipare alla gara, sono pregate di farlo presente. Se ci saranno le condizioni sarà possibile prevedere una categoria over.

Per ogni categoria sarà stilata solo la classifica generale (data dalla somma dei punteggi ottenuti ai tre attrezzi); non è prevista classifica per attrezzo.

Gli istruttori dovranno presentarsi in campo gara con le schede delle proprie ginnaste già compilate. Sarà sufficiente inserire nelle schede i dati delle ginnaste, evidenziare se "allieve" (a), "junior" (j) o "senior" (s) ed evidenziare (con l'evidenziatore) gli elementi scelti.
Per rendere più fluida la gara e per agevolare il lavoro dei giudici gli elementi devono essere eseguiti nell'ordine riportato sulla scheda.

ATTREZZI ED ESIGENZE RICHIESTE:
Volteggio: altezza 60 cm
esecuzione di due salti uguali o differenti. Vale il punteggio migliore.
Trave: altezza 50 cm
l'esercizio risulta composto da una o due traslocazioni comprendente entrata, uscita e 4 elementi da effettuare sopra alla trave, scelti tra quelli elencati ed eseguiti in successione come riportato sulla scheda; i passi di collegamento e/o assecondamento con le braccia sono liberi.
Corpo libero: striscia 12 X 2
L'esercizio risulta composto da 6 elementi scelti tra quelli elencati che andranno eseguiti in successione (senza elementi di coreografia aggiunti) come riportato sulla scheda.