

PROGRAMMA

2016 U  
F  
S 2017  
P

SPERIMENTALE

Possono accedere a questo programma tutti gli atleti che sono in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso e solo con codice **22C**.

### **Svolgimento delle rassegne**

Le rassegne si svolgeranno secondo le modalità e i calendari stabiliti dalla UISP Regionale Le Ginnastiche. Non è una manifestazione suddivisa in fasi, ogni rassegna è fine a se stessa, non esiste una finale perché i ginnasti e le ginnaste hanno la possibilità di migrare tra le varie discipline contenute nel programma.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di ginnaste individuali (programma mini prima) e di squadre (livelli).

Un atleta non può far parte di più squadre, all'interno della stessa disciplina.

Per le società che non riescono a formare le squadre possono associarsi con un'altra Società per comporla.

### **PROGRAMMI**

- Programma **GAF** e **GAM** suddivisi in livelli: **BASE, OPEN, AVANZATO, PLUS, SPECIALITA'**(solo GAF)
- Programma **ACROGYM** maschile, femminile e misto
- Programma **ACROBATICA** maschile e femminile suddiviso in 2 categorie:  
**MINI Prima e PRIMA Categoria.**

### **COMPATIBILITA' TRA I VARI PROGRAMMI**

Se un atleta è iscritto alla rassegna nel programma ACROGYM può partecipare nella stessa data anche al programma ACROBATICA, ma non può partecipare al programma GAF/GAM.

L'atleta partecipante al programma GAF/GAM non può nella stessa manifestazione prendere parte al programma ACROGYM e/o ACROBATICA.

L'atleta partecipante al programma ACROBATICA può partecipare nella stessa manifestazione al programma ACROGYM ma non a quello GAF/GAM.

L'atleta che parteciperà ad una delle rassegne al programma ACROBATICA e/o ACROGYM potrà alla rassegna successiva presentarsi nel programma GAF/GAM e viceversa.

Per tutti quegli atleti che sono saliti a podio nella stagione passata è auspicabile il passaggio alla categoria o livello successivo.

## **CLASSIFICHE**

**Verranno stilate più classifiche in base alle fasce di età dei partecipanti.  
Medaglioni alle individualiste – coppa e medaglie di partecipazione alle squadre  
Medaglie o diploma di partecipazione al settore "asilo" e Under 8**

## **CODICE DI RIFERIMENTO**

Per le penalità non specificate in "Puntualizzazioni e penalità" consultare  
il Codice dei Punteggi in vigore e Mini Codice UISP.

## **RESPONSABILI della PROMOZIONE del PROGRAMMA**

<b>Paola Morara</b>	<b>338-4434027</b>
<b>Valentina Giuliani</b>	<b>392-2812366</b>

**PROGRAMMA**

**GAF**

**2016-17**

**SPERIMENTALE**

# Rassegna Programma sperimentale

Possono accedere a questo programma tutti gli atleti che sono in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso e solo con codice **22C**.

## **Svolgimento delle rassegne**

Le rassegne si svolgeranno secondo le modalità e i calendari stabiliti dalla UISP Regionale Le Ginnastiche. Non è una manifestazione suddivisa in fasi, ogni rassegna è fine a se stessa, non esiste una finale perché i ginnasti e le ginnaste hanno la possibilità di migrare tra le varie discipline contenute nel programma.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di ginnaste individuali (programma dalla Mini prima) e di squadre (dalla Categoria B alla Mini prima base).

### **Le Società che hanno più ginnaste che svolgono il programma di Mini Prima Base devono partecipare alla rassegna di squadra**

Composizione della squadra di Mini Prima base: ogni squadra è composta 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 della squadra, se questa non è composta da 4 atlete aggiungerne nuove. 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) durante la stessa rassegna. Essendo ogni prova indipendente, ad ogni rassegna le squadre possono cambiare. La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (8 attrezzi in totale).

Per le Società che hanno una sola ginnasta in Mini Prima Base è possibile disputare la Rassegna con classifica individuale.

Per le società che non riescono a formare le squadre possono associarsi con un'altra Società per comporla.

Per evitare tempi di gara lunghissimi, chiediamo la collaborazione di tutte le società a limitare il più possibile la partecipazione alla categoria Specialità, cercando di comporre squadre per la partecipazione all'altra manifestazione.

## PROGRAMMI CATEGORIE

- **CATEGORIA A:** scuola materna
  - **CATEGORIA B:**
    - livello Base
    - livello Avanzato (Programma Base Categoria C)
  - **CATEGORIA C**
    - livello Base
    - livello Avanzato (Programma Base Categoria D)
  - **CATEGORIA D**
    - livello Base
  - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Base individuale e di squadra**
  - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Open**
  - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Avanzato**
  - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Plus**
  - **SPECIALITA' – Mini 1<sup>^</sup> Base**
  - **NELLA Categoria di Mini 1<sup>^</sup> Base Specialità ogni atleta può eseguire max 2 attrezzi per ogni rassegna.**
- Categoria B (1-2 elementare):
- Categoria C (3-4-5 elementare):
- Categoria D (1<sup>^</sup> media e succ.):

### **PASSAGGI DI PROGRAMMI**

L'atleta che parteciperà nel programma avanzato, non potrà durante l'anno retrocedere al programma di base.  
L'atleta che alla prima prova parteciperà nel programma di base può alla seconda prova accedere al programma avanzato.  
Per tutti quegli atleti che sono saliti a podio nella stagione passata è auspicabile il passaggio alla categoria o livello successivo.

### **COMPATIBILITA' TRA I VARI PROGRAMMI**

Se un atleta è iscritto alla rassegna nel programma ACROGYM può partecipare nella stessa data anche al programma ACROBATICA, ma non può partecipare al programma GAF/GAM.

L'atleta partecipante al programma GAF/GAM non può nella stessa manifestazione prendere parte al programma ACROGYM e/o ACROBATICA.

L'atleta partecipante al programma ACROBATICA può partecipare nella stessa manifestazione al programma ACROGYM ma non a quello GAF/GAM.

L'atleta che parteciperà ad una delle rassegne al programma ACROBATICA e/o ACROGYM potrà alla rassegna successiva presentarsi nel programma GAF/GAM e viceversa.

Per tutti quegli atleti che sono saliti a podio nella stagione passata è auspicabile il passaggio alla categoria o livello successivo.

### **CLASSIFICHE GAF/GAM/ACROBATICA/ACROGYM**

**Verranno stilate più classifiche in base alle fasce di età dei partecipanti. Medaglie agli individualisti – coppa e medaglie di partecipazione alle squadre. Medaglie o diploma di partecipazione alla Categoria A.**

### **CLASSIFICHE GAF**

**CATEGORIA A:** scuola materna - sono individuali e divise in più fasce di età in base alla partecipazione nelle varie categorie e livelli. Tali divisioni possono cambiare di rassegna in rassegna e sono a discrezione delle responsabili del programma.

**GAF** - dal **livello B Base alla Categoria D** verranno stilate classifiche DUO, TRIO e QUARTETTO sommando gli attrezzi COME DA SPECCHIETTO :

**DUO:** una ginnasta deve eseguire 2 attrezzi e l'altra gli altri 2 (in totale 1 trave, 1 corpo libero, 1 parallele, 1 volteggio).

**Viene scartato il peggiore.**

**TRIO:** Le 3 ginnaste devono eseguire 2 attrezzi a testa (in totale 1 volteggio, 2 corpi liberi, 2 trave, 1 parallele).

**Viene scartato il peggiore.**

**QUARTETTO:** Le 4 ginnaste eseguono 2 attrezzi a testa (in totale 2 travi, 2 corpi liberi, 2 volteggio e 2 parallele).

**Viene scartato il peggiore.**

Nel caso in cui la Società abbia una sola ginnasta , questa si può unire ad un'altra Società creando così DUO, TRIO o QUARTETTO MISTO.

Per la Categoria **MINI PRIMA BASE** verranno stilate classifiche a **SQUADRA** come già spiegato nel paragrafo iniziale.

**NELLA Categoria di Mini 1^ Base - Specialità ogni atleta può eseguire max 2 attrezzi per ogni rassegna.**

**(classifica individuale per attrezzo)**

## **CLASSIFICHE GAM**

**GAM** - dal **livello B Base** in poi classifica individuale scartando il punteggio peggiore.

Per il **SETTORE GAM** il programma tecnico da svolgere quest'anno prevede 5 attrezzi: suolo, sbarra, volteggio, parallele pari e trampolino.

## **CODICE DI RIFERIMENTO**

Per le penalità non specificate in "Puntualizzazioni e penalità" consultare il Codice dei Punteggi in vigore e Mini Codice UISP.

## **RESPONSABILI della PROMOZIONE del PROGRAMMA**

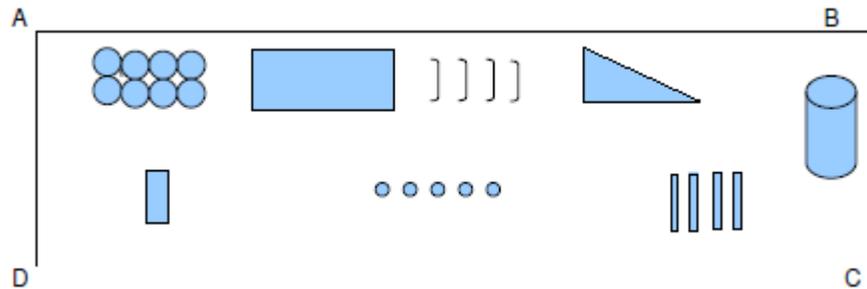
**Paola Morara      338-4434027 - paola.morara@virgilio.it**

**Valentina Giuliani    392-2812366 – vally13@inwind.it**

## Livello A

Questo programma è ideato per i/le piccoli/e ginnasti/e della scuola materna.  
Il programma prevede un percorso motorio al corpo libero e trampolino.

### PERCORSO 3/ 4 anni:



#### LATO AB:

- 1) Porsi davanti ai cerchi ed eseguire 4 saltelli a gambe divaricate (piede destro nel cerchio destro, piede sinistro nel cerchio sinistro).
- 2) Eseguire una capovolta avanti con arrivo libero.
- 3) Superare il 1° ed il 3° ostacolo (h. 30//40 cm) in forma libera e passare sotto al 2° ed al 4°, senza toccarli con nessuna parte del corpo.
- 5) Eseguire un rotolino laterale con partenza su un piano inclinato

#### LATO BC :

- 1) Passare dentro al cilindro in forma libera.

#### LATO CD:

- 1) portarsi davanti alle linee o bacchette poste a terra ed effettuare una camminata in quadrupedia frontale in 4 tempi (cagnolino)
- 2) slalom tra le boe
- 3) mani a terra, tappeto dietro salire con i piedi sul tappeto e mantenere la posizione sulle braccia 2".

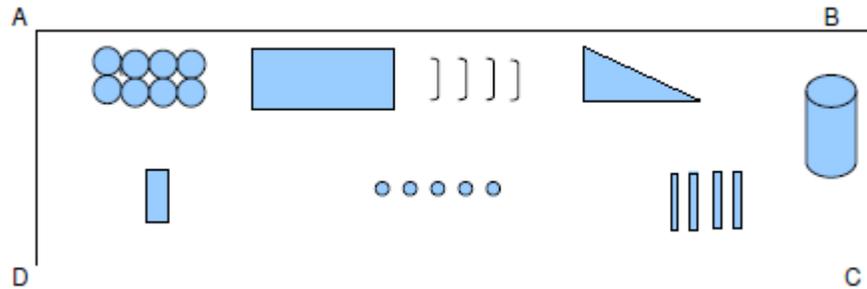
#### MINI -TRAMPOLINO:

- 1) Eseguire 3 pennelli anche con assistenza

## Livello A

Questo programma è ideato per i/le piccoli/e ginnasti/e della scuola materna.  
Il programma prevede un percorso motorio al corpo libero e trampolino.

### PERCORSO 5 anni:



#### LATO AB:

- 1) Porsi davanti ai cerchi ed eseguire 4 saltelli a gambe divaricate (piede destro nel cerchio destro, piede sinistro nel cerchio sinistro).
- 2) Eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi.
- 3) Superare il 1° ed il 3° ostacolo in forma libera e passare sotto al 2° ed al 4°, senza toccarli con nessuna parte del corpo.
- 4) Eseguire capovolta rotolata indietro con partenza su un piano inclinato con arrivo almeno in ginocchio.

#### LATO BC :

- 1) Passare dentro il cilindro in forma libera.

#### LATO CD:

- 1) portarsi davanti agli step 4 posti a distanza ed effettuare un saltello sopra ed uno sotto
- 2) slalom tra le boe
- 3) Ruota – propedeutico, superando con le gambe un ostacolino o una linea disegnata per terra.

#### TRAMPOLINO:

- 1) Eseguire 5 pennelli

# REGIONE TOSCANA PROGRAMMA SPERIMENTALE 2017

## Livelli Bb-Bav Cb-Cav e D griglie e esigenze richieste

TABELLA LIVELLI VOLTEGGIO					
2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
<b>Livello B BASE</b>		<b>LIVELLO C BASE E B AVANZATO</b> Altezza tappetoni 40 cm		<b>LIVELLO D BASE E C AVANZATO</b> Altezza tappetoni 60 cm	
Dalla pedana parte alta oppure da sopra lo step-assemblè con arrivo a terra a piedi uniti per eseguire di rimbalzo un pennello	Rincorsa battuta in pedana e pennello su 20 cm		<b>RINCORSA BATTUTA E</b> Capovolta saltata con arrivo in piedi	Rincorsa battuta + capovolta saltata sul tappetone da 60 cm + capovolta avanti rotolata con arrivo in piedi	
Corsa nei cerchi ( 5 ) e battuta sull'ultimo + salto pennello arrivo sul tappeto 5-10 cm. Distanza dei cerchi libera.	Rincorsa battuta in pedana e pennello su 40 cm	Rincorsa battuta in pedana e capovolta avanti su 40 cm con arrivo in piedi	<b>RINCORSA BATTUTA E CONIGLIETTO A GAMBE FLESSE E POI TESE - ARRIVO SUPINO</b>	<b>VERTICALE</b>	
	Rincorsa battuta in pedana e capovolta avanti su 40 cm con arrivo libero	Rincorsa libera + battuta in pedana + Pennello con arrivo sul tappetone 40 cm + cap. avanti con arrivo in piedi		<b>RUOTA</b>	

**PARALLELE**

<b>LIVELLO B BASE</b>		<b>LIVELLO C BASE e B AVANZATO</b>		<b>LIVELLO C AVANZATO e D</b>			
Entrata libera		Entrata libera		SALIRE ALL'APPOGGIO A BRACCIA TESE	SALIRE ALL'APPOGGIO A BRACCIA TESE	Capovolta dietro Con slancio della gamba	Entrata in capovolta dietro di forza
Mantenere la posizione a cucchiaio 1"	Spostare la mano sn. verso sn. e, di seguito, la mano ds. verso sn ( SPOSTAMENTO LATERALE)		Spingendo sulle braccia elevare in fuori una gamba (altezza staggio) e ritorno e poi l'altra e ritorno.				
Spingendo sulle braccia far salire e scendere le spalle per 2 volte	Spingendo sulle braccia APRIRE una gamba in fuori e ritorno (altezza sotto lo staggio)	Oscillando le gambe da avanti a dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio e ritornare sullo stesso ( PICCOLO SLANCIO INDIETRO).			Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio ed eseguire un giro addominale indietro.	Spingendo sulle braccia elevare in fuori gamba dx e poi sin (altezza sopra staggio) posizione segnata.	Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio ed eseguire <b>2 slanci consecutivi indietro</b>
Spingendo sulle braccia divaricare e chiudere le gambe per 2 volte (esecuzione in tenuta)				Spostare la mano sn. verso sn. e, di seguito, la mano ds. verso sn. (2 volte)	Eseguire mezzo giro sopra lo staggio.	Traslocazione(spostare prima una mano e poi l'altra) dx,sin,dx, sin e ritorno sin,dx,sin,dx corpo in tenuta	
Uscita libera		Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio( abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).	Uscita libera		Uscita libera	Uscita in fioretto	Uscita in capovolta avanti
L'esercizio deve contenere gli elementi di 5 celle. Composizione libera		L'esercizio deve contenere gli elementi di 5 celle. Composizione libera		L'esercizio deve contenere gli elementi di 5 celle. Composizione libera			

**TRAVE** Trave alta 50 cm. E' possibile utilizzare la pedana in entrata. Esercizio di libera composizione

**Livello B Base** Minimo 1 percorso, coreografia libera.

- Esigenze richieste:

- 1- Entrata libera
- 2- Elemento a contatto (in posizione prona o supina, NO posizione seduta)
- 3- 2 Salti Ginnici UGUALI O differenti, eseguiti sopra la trave in serie o separati scelti tra quelli presenti nelle griglie
- 4- Movimenti laterali/avanti – movimenti indietro
- 5- posizione di equilibrio tenuta 2”
- 6- a scelta eseguire 1 dei seguenti elementi acrobatici: squadra, coniglietto
- 7- Eseguire oltre agli elementi utilizzati per soddisfare le esigenze un elemento scelto tra le celle restanti
- 8- Uscita libera (deve comunque essere un elemento ginnico o elemento acrobatico; se ginnico comunque diverso da quelli eseguiti sopra alla trave)

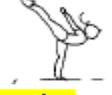
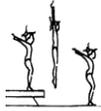
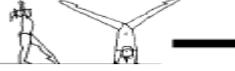
L'esercizio deve contenere una andatura.

**Livello C-B AVANZATO- C AVANZATO -D** Minimo 2 percorsi, coreografia libera.

Esigenze richieste:

- 1- Entrata
- 2- Elemento a contatto (in posizione prona o supina, NO posizione seduta)
- 3- 2 Salti Ginnici differenti, eseguiti sopra la trave in serie
- 4- Movimenti laterali/avanti – movimenti indietro
- 5- a scelta eseguire 1 dei seguenti elementi acrobatici: squadra, candela, capriola avanti, 2 coniglietti
- 6 – eseguire un mezzo giro
- 7 - **Eseguire una serie mista combinando un elemento delle celle gialle con 1 salto ginnico (passè relevè 2”+ pennello – arabesque 2” + raccolto, ecc..)**
- 8- Uscita (deve comunque essere un elemento ginnico o elemento acrobatico; se ginnico comunque diverso da quelli eseguiti sopra alla trave)

## Griglia trave

ELEMENTI LIVELLO B BASE		ELEMENTI C BASE – B AVANZATO – C AVANZATO – D		
Entrata libera	Camminare ag. Tese sugli avampiedi 3 passi 	 pennello	 SQUADRA TENUTA 2"	gamba elevata in fuori 2" 90° elemento statico
 Pennello scambiato	Cosacco a 45°	 Orizzontale elemento statico	 passe' in relevè 2" elemento statico	 Salto del gatto
 Semipiegare le gambe	 gamba elevata avanti 2" min. 45°	Chassè avanti	 mezzo giro su 2 avampiedi	 Salto raccolto
3 passi laterali in con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	 passè 2"	2 passi in relevè e ½ giro in accosciata	 Candela con gambe flesse e bacino sollevato	 mezzo giro in accosciata
1 Coniglietto	Slanciare avanti a 45° gamba dx e poi sin.	 gamba elevata avanti 2" 90° elemento statico	<b>2 coniglietti eseguiti in successione</b>	Salto sforbiato
 Squadra segnata	 salto raccolto	 capovolta avanti	 sisonne apertura 60°	Slanciare avanti a 90° gamba dx e poi sin
 posizione segnata gambe piegate	 Passè' + développè tenuto 1"	 enjambèè sul posto apertura 60°	 da posizione segnata gambe piegate eseguire 2 passi avanti	 enjambèè laterale apertura 60°
Uscita libera	 uscita in pennello	 Uscita in salto divaricato/carpiato apertura 60°	 Uscita in ruota	Uscita libera

**CORPO LIBERO STRISCIA 2x14 M.** Esercizio di libera composizione con musica anche cantata

**Livello B Base**

**CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (musica anche cantata), tempo massimo 1'00"

La coreografia è obbligatoria ma non penalizzabile; è sufficiente eseguire passaggi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti. In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico, sarà tuttavia assegnata una penalità in esercizi privi di coreografia

Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate

Esigenze richieste:

- 1- Elemento di scioltezza scelto tra quelli elencati
- 2- Serie ginnica di 2 elementi differenti presi dalla griglia
- 3 - 1 salto spinto ad un piede
- 4- 1 salto spinto a 2 piedi
- 5- 1 rotolamento avanti
- 6-1 rotolamento indietro
- 7 - 1 elemento di tenuta
- 8- 1 Elemento acrobatico

Gli elementi richiesti devono essere TUTTI differenti.

**Livello C-B AVANZATO- C AVANZATO-D.**

**CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (musica anche cantata), tempo massimo 1'00"

La coreografia è obbligatoria ma non penalizzabile; è sufficiente eseguire passaggi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti. In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico, sarà tuttavia assegnata una penalità in esercizi privi di coreografia

Esigenze richieste:

- 1- Elemento di scioltezza scelto tra quelli elencati
- 2- Serie ginnica di 2 elementi differenti presi dalla griglia
- 3 - 1 salto spinto ad un piede
- 4- 1 salto spinto a 2 piedi
- 5- 1 rotolamento avanti
- 6-1 rotolamento indietro
- 7 - 1 elemento di tenuta
- 8- 1 Elemento acrobatico unito ad 1 elemento di rotolamento (serie)

Gli elementi richiesti devono essere TUTTI differenti.

## GRIGLIA CORPO LIBERO

ELEMENTI LIVELLO B BASE		ELEMENTI C BASE – B AVANZATO – C AVANZATO - D				
Rotolamenti avanti	Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti Decore arrivo in capovolta saltata	Capovolta avanti e capovolta saltata con arrivo in piedi	Verticale 2" Capovolta	Capovolta flesse verticali dal coniglietto e capovolta
Rotolamenti indietro	Da in piedi piegare le gambe eseguire un rotolamento sul dorso e arrivare sedute gambe flesse al petto (pallina)	Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia	Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia bacino sollevato			Capovolta indietro arrivo in piedi gambe piegate.
Salti artistici spinti ad un piede	chassè	Pennello con gamba elevata 45°	Salto del gatto			Pennello con gamba elevata a 60°
	Salto del gatto	Salto sforbiciato	Enjambèè a 60°			
Salti artistici spinti a 2 piedi	pennello	raccolto	Pennello mezzo giro			Sisonne a 60°
	Cosacco a 45 °	Enjambèè sul posto a 60°	Raccolto con mezzo giro			Pennello 360°
	Salto carpiato divaricato a					
Piroette e tenute	Passè a tutta pianta 2" a 60°	Passè relevè 2"	Mezzo giro su 2 avampiedi			Mezzo giro su un avampiede in relevè
	Tenuta gamba a 90°	Candela tenuta 2"	Orizzontale tenuto 2"			Arabesque tenuto 2"
scioltezza	Schiacciata a g. unite posizione segnata	Schiacciata a g. unite e a g. a aperte posizioni segnate	Ponte g. aperte e tese			Staccata laterale o frontale
	Ponte g. unite e tese					
Elementi acrobatici	Da in ginocchio verticale ad L	Da in ginocchio ruota	Ruota - Ruota costale			Ruota con una mano
	Ponte + rovesciata indietro	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro			Verticale
	Ponte dall'alto	Ruota spinta	Ponte elevare una gamba			Verticale scambiata
	Verticale 3 appoggi	Ponte				

**MINIPRIMA BASE** Categoria con volteggio parallele trave bassa Corpo libero: su una linea o in diagonale

Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FIGI.

**N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)**

<p><b>VOLTEGGIO: GAF :</b> <b>Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore) Tappetone 60 cm.</b> V Partenza 5.00</p> <p><b>Verticale con arrivo supino</b></p> <p><b>Ruota</b></p> <p>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</p>	<p><b>PARALLELE:</b> Punti 5.00 ( V Partenza)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Entrata libera per arrivare in atteggiamento tipo segnare la posizione</li><li>- di seguito elevare (posizione segnata) in fuori gamba destra o sinistra oltre lo staggio e ritorno,</li><li>- Eseguire 2 slanci indietro di seguito <b>di cui uno con la pancia sopra lo staggio (il bacino si deve staccare dallo staggio)</b></li><li>- Uscita libera.</li></ul> <p>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</p>	<p><b>TRAVE:</b> Punti 5.00 ( V Partenza)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Entrata libera</li><li>- Serie Ginnica di 2 elementi differenti</li><li>- Posizione a contatto con l'attrezzo</li><li>- ½ Giro su 2 Avampiedi</li><li>- 1 Elemento codificato eseguito singolarmente e diverso da quelli già eseguiti</li><li>- Salto di ampiezza scelto tra: sforbiciato gambe a 90°, enjambèè sul posto, enjambèè, sisonne apertura 60°</li></ul> <p>- Uscita libera ( Se si fa uso di un salto, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)</p> <p>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</p>	<p><b>CORPO LIBERO:</b> Punti 5.00 ( V Partenza)</p> <p>Durata dell'esercizio da 50" a 1' 10". Con o senza musica anche cantata. Elementi scelti dal mini <b>CdP UISP oppure CdP FIG 2013</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Serie Ginnica di 2 elementi codificati differenti di cui un salto con spinta ad un piede</li><li>- Serie Acrobatica di 2 elementi differenti (si possono utilizzare le Capovolte ma <b>NON</b> si può eseguire Capovolta Avanti + Capovolta Indietro – partenza e arrivo in piedi)</li><li>- salto con rotazione di almeno 180°(può essere inserito nella serie ginnica)</li><li>-1 Elemento A acrobatico in differente direzione rispetto a quelli eseguiti.(Ruota e Capovolta Av. hanno stessa direzione)</li><li>-1 Elemento A ginnico differente da quelli eseguiti.</li></ul>
--	--	---	--

**MINIPRIMA OPEN** Categoria volteggio parallele trave bassa Corpo libero: su una linea o in diagonale  
**La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FIGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)**

<p><b>VOLTEGGIO:</b> (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore)  Tappetone 60 cm.  V Partenza 5.00 –</p> <p><b>Verticale con arrivo supino con repulsione</b></p> <p><b>Ruota</b></p> <p>Penalità di Esecuzione Punti 10.00  – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</p>	<p><b>PARALLELE:</b> <i>Punti 5.00 ( V Partenza)</i></p> <p>- Entrata libera per arrivare in atteggiamento tipo mantenere la posizione e</p> <p>- - Eeguire 2 slanci indietro di seguito di cui uno con i piedi all'altezza dello staggio (il bacino si deve staccare dallo staggio)</p> <p>- <b>Eeguire</b> ½ giro sopra lo staggio</p> <p>- <b>Uscita libera</b></p> <p>Penalità di Esecuzione Punti 10.00  – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</p>	<p><b>TRAVE:</b> <i>Punti 5.00 ( V Partenza)</i></p> <p>- Entrata libera</p> <p>- 1 Serie Ginnica di 2 Elementi codificati differenti di cui uno con spinta ad un piede</p> <p>- Posizione a contatto (body)</p> <p>- ½ Giro su 2 avampiedi</p> <p><b>- 2 elementi codificati diversi da quelli già eseguiti</b></p> <p>(l'esercizio deve contenere 4 Elementi A totali, quindi 2 elementi sono quelli della serie e ne devono essere inseriti 2 differenti).</p> <p>- <b>A scelta - Salto di ampiezza scelto tra: sforbiciato gambe a 90°, enjambèè sul posto, enjambèè, sisonne apertura 90°</b></p> <p>- <b>A scelta: Candela, Squadra a gambe unite o divaricate, Arabesque, Orizzontale (tutte le posizioni devono essere tenute 2")</b></p> <p>- <b>Uscita libera</b> ( Se si fa uso di un salto ginnico, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)</p> <p>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</p>	<p><b>CORPO LIBERO:</b> <i>Punti 5.00 ( V Partenza)</i></p> <p>Durata dell'esercizio da 50" a 1' 10". Con o senza musica anche cantata.</p> <p><b>Elementi scelti dal mini CdP UISP oppure CdP FIG 2013</b></p> <p>- Serie Ginnica di 2 elementi differenti di cui un salto con spinta ad un piede</p> <p>- Serie Acrobatica di 2 elementi differenti (non si possono utilizzare le Capovolte )</p> <p>- A scelta: Ponte + sollevare una gamba in alto (posizione segnata)</p> <p><b>Ponte dall'alto e ritorno</b></p> <p><b>Ponte dal basso + rovesciata indietro</b></p> <p>- 1 elemento acrobatico in differente direzione (Ruota e Capovolta Av. hanno stessa direzione)</p> <p>- 1 <b>Elemento ginnico codificato oltre quelli già eseguiti di grande ampiezza apertura 90°.</b></p> <p>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</p>
--	--	--	--

**MINIPRIMA AVANZATO** Categoria volteggio parallele trave bassa Corpo libero: su una linea o in diagonale **La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FIGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA** Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

<p><b>VOLTEGGIO:</b> (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore) Tappetone 60 cm. V Partenza 4.00 - <b>Verticale con arrivo supino senza repulsione</b> V Partenza 4.50 - <b>Verticale con arrivo supino con repulsione</b> V Partenza 5.00 - <b>Ruota o Rondata</b> Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</p>	<p><b>PARALLELE:</b> Punti 5.00 ( V Partenza) - Allungo e ritorno (oscillazione) SB partenza con staggio impugnato oppure no - Entrata libera - A scelta: <b>GIRO ADDOMINALE o FIORETTO o OCHETTA o GIRARROSTO AVANTI/INDIETRO o BASCOULE (anche in presa poplitea).</b> - <b>Slancio indietro con piedi sopra lo staggio</b> - Uscita libera Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</p>	<p><b>TRAVE:</b> Punti 5.00 ( V Partenza) - Entrata libera - Posizione a contatto (Body) - ½ giro su un avampiede oppure <b>penello con ½ giro</b> - Serie Ginnica di 2 elementi codificati differenti di cui uno con spinta ad un piede - 1 salto ginnico differente da quelli utilizzati per la serie ginnica - 1 Elemento acrobatico codificato eseguito sopra oppure in uscita - <b>Uscita libera</b> ( Se si fa uso di un salto ginnico, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!) <u>La RUOTA eseguita in uscita viene codificata come elemento acrobatico.</u> Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.</p>	<p><b>CORPO LIBERO:</b> Punti 5.00 ( V Partenza) Durata dell'esercizio da 50" a 1' 10". Con o senza musica anche cantata. Elementi scelti dal mini CdP UISP oppure CdP FIG 2009 - Serie Ginnica di 2 Elementi Codificati Differenti di cui un salto di grande ampiezza con apertura a 90° - Serie Acrobatica di 2 Elementi Differenti (Non si possono utilizzare le CAPOVOLTE ) - Salto con rotazione di 360°(Può essere inserito nella serie) - 1 Elemento con fase di volo (capovolta saltata o Ruota spinta o Ruota saltata o Rondata o...) - A scelta: <b>Ponte + rovesciata indietro</b> <b>Rovesciata indietro</b> <b>Tic Tac</b> <b>Giro 360° su un piede</b> <b>Verticale con mezzo giro</b> - 1 elemento acrobatico in <b>differente direzione</b> (Ruota e Capovolta Av. hanno stessa direzione) Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.</p>
--	---	--	---

**CATEGORIA MINI 1^ PLUS** La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI.

**N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA** Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

**VOLTEGGIO:** (Per settore GAF :

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore)

Tappetone 60 cm.

V Partenza 5.00 –

Ruota

Ribaltata

**Rondata**

Penalità di Esecuzione Punti

10.00 – Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V

esecuzione

**PARALLELE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

- Allungo e ritorno (oscillazione)

SB partenza con staggio impugnato oppure no

- Entrata libera

- A scelta: GIRO

ADDOMINALE o FIORETTO o OCHETTA

o GIRARROSTO AVANTI/INDIETRO o

BASCOULE (anche in presa poplitea).

- **Slancio indietro con piedi sopra lo staggio**

- Uscita libera

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli

= V Esecuzione VOTO FINALE = V

Partenza + V esecuzione

**TRAVE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

- Entrata libera

- Posizione a contatto

(Body)

- ½ giro su un avampiede

oppure pennello con ½ giro

- Serie Ginnica di 2

elementi codificati differenti di cui uno con spinta ad un piede

- 1 Elemento acrobatico

codificato eseguito sopra oppure in uscita

-1 salto ginnico di grande ampiezza apertura 90°

(differente da quelli utilizzati per la serie ginnica)

- Uscita libera ( Se si fa uso

di un salto ginnico, questo deve

essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)

La RUOTA eseguita in uscita viene codificata come elemento acrobatico.

Penalità di Esecuzione Punti 10.00

– Falli = V Esecuzione VOTO

FINALE = V Partenza + V

esecuzione.

**CORPO LIBERO:** Punti 5.00 ( V

Partenza)

Durata dell'esercizio da 50" a 1'

10". Con o senza musica anche

cantata. Elementi scelti dal mini

CdP UISP oppure CdP FIG 2009

- Serie Ginnica di 2 Elementi

Codificati Differenti di cui un salto

di grande ampiezza con apertura a 90°

- Serie Acrobatica di 2 Elementi

Differenti (Non si possono

utilizzare le CAPOVOLTE )

- Salto con rotazione di 360°(Può essere inserito nella serie)

- 1 Elemento con fase di volo

Ruota spinta o Ruota saltata o

Rondata o...)

- A scelta: Ponte + rovesciata

indietro

Rovesciata indietro

Tic Tac

Giro 360° su un piede

Verticale con mezzo giro

- 1 elemento acrobatico in

differente direzione (Ruota e

Capovolta Av. hanno stessa

direzione)

*Penalità di Esecuzione Punti*

*10.00 – Falli = V Esecuzione*

*VOTO FINALE = V Partenza + V*

*esecuzione*

**PROGRAMMA**

**GAM**

**2017**

**SPERIMENTALE**

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### CATEGORIA B BASE GAM ( 1- 2 elementare)

#### **CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

1. Capovolta avanti con arrivo seduto, gambe tese avanti **Rotolamento insuff. 0,10-0,30 - Gambe Flesse 0,10 - 0,30 - 0,50**
2. Capovolta indietro con partenza libera, arrivo in ginocchio **Rotolamento insuff. 0,10- 0,30 - Spinta asimmetrica delle braccia 0,10**
3. Candela con le mani tenuta 2" **Busto non allineato 0,10 -0,30 - Non tenuta 2" 0,30**
4. Coniglietto a gambe flesse (bacino in verticale) oppure Ruota **Non passare dalla verticale 0,10 - 0,30 - Appoggio non consecutivo delle mani 0,10**
5. 2 passi + pennello **Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30**
6. un passaggio in quadrupedia con arti sup. ed inf. tesi. **Braccia flesse 0,10-0,30 - Gambe Flesse 0,10- 0,30- 0,50**

**VOLTEGGIO: Punti 5.00 ( V Partenza)** Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Alla 1^ Gara - rincorsa libera max 6 m.+ battuta in pedana + salto pennello su tappetone alto 20 cm.

**Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Gambe flesse 0.10 - 0.30 - 0.50 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80**

Alla 2^ Gara - Da fermi sopra una panca alta 40 cm battuta sulla Pedana + salto in estensione per arrivare sul tappetone a 20 cm.

**Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Gambe flesse 0.10 - 0.30 - 0.50 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80**

Alla 3^ Gara - Rincorsa libera + battuta in pedana + Pennello con arrivo sul tappetone 40 cm

**Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Gambe flesse 0.10 - 0.30 - 0.50 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80**

#### **PARALLELE PARI: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Entrata libera - 3 Oscillazioni dopo la terza oscillazione agganciare con le ginocchia gli staggi della parallela a gambe divaricate e piegate per eseguire 2 piegamenti sulle braccia - Uscita libera

#### **SBARRA (STAGGIO PARALLELA) : Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Entrata con spalle più alte dello staggio (partenza quindi da plinto, o tappetoni o con posa da parte dell'insegnante),

Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti **Braccia piegate: 0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,80 - Arrivare non con gambe avanti: 0,50**

Mantenere la posizione con gambe avanti per 2" **Non mantenere la posizione: 2,00**

Spingendo sulle braccia far salire e scendere le spalle per 3 volte **Non eseguire correttamente 0,10-0,30-0,50**

Uscita libera ( anche ripresa da parte dell'insegnante).

#### **TRAMPOLINO: Punti 5.00 (V partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Da panca battuta in trampolino e salto pennello anche a gambe flesse

**Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80**

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

**CATEGORIA C BASE GAM ( 3- 4 -5 elementare)/ B AVANZATO GAM ( 1- 2 elementare)**

**CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

1.CAPOVOLTA AVANTI CON ARRIVO IN PIEDI + CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo in piedi gambe divaricate. Mancanza di rotolamento 0,10 -0,30

2.SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA. Gambe flesse 0,10-0,30-0,50 - Sollevare solo il bacino 0,50

3. CANDELA CON O SENZA MANI TENUTA 2". Busto non allineato 0,10 - 0,30 - Non tenuta 2" 0,30

4.VERTECALE SULLA TESTA OPPURE VERTICALE. Non passare dalla verticale 0,10 - 0,30

5.RUOTA. Non passare dalla verticale 0,10- 0,30 - Appoggio non consecutivo delle mani 0,10

6.2 PASSI AVANTI + Pennello + Pennello con  $\frac{1}{2}$  giro. Mancanza di continuità del movimento 0,10 - 0,30 - 0,50 - Elevazione insuff. 0,10- 0,30

**VOLTEGGIO: Punti 5.00 ( V Partenza)** Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Alla 1^ Gara - Rincorsa libera + battuta + CAPOVOLTA SALTATA SU TAPPETONE 40 cm.

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Rotolamento insuff. 0,10 - 0,30 - Non arrivare in piedi 1,50

Alla 2^ Gara - Panca + Pedana e Tappetone alto 40 cm. Da fermi battuta + CAPOVOLTA SALTATA SU TAPPETONE 40 cm. OPPURE RUOTA

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Rotolamento insuff. 0,10 - 0,30 - Non arrivare in piedi 1,50

Alla 3^ Gara - Rincorsa libera + battuta in pedana + RUOTA OPPURE VERTICALE CON ARRIVO DISTESO 40cm

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Non passare dalla verticale 0,10 - 0,30 - 0,50

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

**PARALLELE PARI: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Entrata: afferrare gli staggi all'inizio della parallela per portarsi in sospensione gambe tese e braccia tese per eseguire

4 spostamenti avanti a braccia tese - Squadra a gambe flesse tenuta 2" - 3 Oscillazioni +o- all'altezza dello staggio - Uscita libera.

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA) : Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Entrata con spalle più alte dello staggio (partenza quindi da plinto, o tappetoni o con posa da parte dell'insegnante)

Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti. Braccia piegate: 0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,80 - Arrivare non con gambe avanti: 0,50

Mantenere la posizione con gambe avanti per 2". Non mantenere la posizione: 2,00

Spingendo sulle braccia far salire e scendere le spalle per 3 volte - Non eseguire correttamente 0,10- 0,30- 0,50

Uscita libera ( anche ripresa da parte dell'insegnante)

**TRAMPOLINO:** Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**VPartenza punti 4.00** - Da panca battuta in trampolino e salto pennello **VPartenza punti 5.00** - Da panca battuta in trampolino e salto raccolto o divaricato

Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80 - Ampiezza inferiore a 90° 0.30 - gambe flesse 0.30-0.50

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

**CATEGORIA D BASE GAM ( Medie e Superiori)/ C AVANZATO GAM ( 3- 4- 5 elementare)**

**CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1.CAPOVOLTA avanti SALTATA + capovolta avanti rotolata Mancanza di rotolamento 0,10-0,30 - Mancanza di continuità 0,50 - Elevazione insuff. 0,10-0,30

2.SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA Non sollevare il bacino/i piedi 0,50

3.CAPOVOLTA INDIETRO CON ARRIVO IN PIEDI IN ACCOSCIATA + candela con o senza mani Insuff. rotolamento 0,10-0,30 - spinta asimmm. mani 0,30

4.VERTICALE SCAMBIATA OPPURE VERTICALE Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50

5.RUOTA Appoggio mani non consecutivo 0,10 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30 - Gambe flesse 0,10-0,30-0,50

6.SALTO IN LUNGO A GAMBE UNITE + PENNELLO CON  $\frac{1}{2}$  GIRO Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Rotazione non terminata 0,30 - Mancanza continuità 0,50

**VOLTEGGIO- Punti 5.00 ( V Partenza)** Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.**

Alla 1^ Gara - rincorsa libera battuta + CAPOVOLTA SALTATA OPPURE RUOTA SU TAPPETONE 40 cm.

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Non arrivare in piedi 1,50 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50

Alla 2^ Gara - Panca + Pedana e Tappetone alto 40 cm. rincorsa + battuta + RUOTA OPPURE VERTICALE CON ARRIVO SUPINO

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza di dinamismo 0,10-0,30

Alla 3^ Gara - Rincorsa libera + battuta in pedana + RUOTA O RONDATA 40cm

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza di dinamismo 0,10-0,30

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA)Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entrata libera

2 a scelta: GIRO ADDOMINALE, GIRARROSTO AVANTI, INDIETRO, BASCOULE (anche in presa poplitea)

slancio dietro sopra lo staggio

Uscita libera

**PARALLELE PARI : Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entrata libera - porto gambe avanti divaricate su staggio, spostato mani avanti e sfilo gambe da dietro - X 2 volte (spostamento in avanti) - 2 Oscillazioni obbligatoriamente sopra lo staggio - Seduta interna a dx + seduta interna a sin. - Oscillazione + Uscita libera.

**TRAMPOLINO:** Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**VPartenza p.4.00** - Da panca battuta in trampolino e salto raccolto **VPartenza p. 5.00** - Da panca battuta in trampolino e salto divaricato o pennello  $\frac{1}{2}$  giro

Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Tenuta 0,30 - 0,50 - 0,80 - Ampiezza inferiore a 90° 0,30 - gambe flesse 0,30-0,50 - Rotaz. non terminata 0,10-0,30

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### **CATEGORIA MINI 1 ^ BASE**

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di un salto se nullo può ripetere. Tappetone 60 cm.

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

(V Partenza 3.00) Salto Pennello - Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Gambe flesse 0,10-0,30-0,50

(V Partenza 5.00) Verticale con arrivo supino Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50

Capovolta con tuffo superando ostacolo 20 cm Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Rotolamento insuf. 0,10-0,30

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA): Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entrata libera per arrivare in atteggiamento tipo, segnare la posizione e di seguito, slanciare in fuori gamba dx o sin sopra lo staggio e ritorno eseguire uno slancio indietro (il bacino si deve staccare dallo staggio) + Uscita libera

**PARALLELE PARI : Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito eseguire 3 oscillazioni + aggancio seduta interna a dx + oscillazione + aggancio seduta interna a sn - squadra a gambe flesse tenuta 2" - oscillazione + uscita.

**CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1. CAPOVOLTA SALTATA + capovolta saltata. Mancanza di rotolamento 0,10-0,30 - Elevaz. Insuff. 0,10-0,30 - Mancanza di continuità 0,50

2. SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA. Non sollevare il bacino/i piedi 0,50

3. CAPOVOLTA INDIETRO CON ARRIVO IN PIEDI + candela con o senza mani Mancanza di rotolamento 0,10-0,30 - Non arrivare in piedi 1,00

4. VERTICALE + CAPOVOLTA OPPURE VERTICALE Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza di rotolamento 0,10-0,30

5. RUOTA Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Appoggio non consecutivo delle mani 0,10

6. 2 PASSI AVANTI + pennello + PENNELLO CON 1 GIRO Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Rotazione insuff. 0,10-0,30 - Mancanza di continuità 0,50

**TRAMPOLINO:** Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**VPartenza punti 5.00** - Da panca battuta in trampolino e tuffo e capovolta o verticale con arrivo supino

Oppure eseguire 2 pennelli restando in trampolino + capovolta saltata per uscire sul tappeto.

Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80 - gambe flesse 0.30-0.50

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### CATEGORIA MINI 1 ^ OPEN

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di un salto se nullo può ripetere. Tappetone 60 cm.

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

(V Partenza 5.00) Verticale con arrivo supino Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50

Ruota Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA): Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entrata libera per arrivare in atteggiamento tipo mantenere la posizione 3" e di seguito seguire  $\frac{1}{2}$  giro sopra lo staggio + 1 slancio indietro di seguito (il bacino si deve staccare dallo staggio) a braccia tese + Uscita con slancio indietro

**PARALLELE PARI :** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito 3 oscillazioni + aggancio seduta interna a dx + oscillazione + aggancio seduta interna a sn - squadra a gambe tese tenuta 2"- eseguire 2 oscillazioni + uscita.

**CORPO LIBERO:** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1.CAPOVOLTA SALTATA+ PENNELLO CON  $\frac{1}{2}$  GIRO Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Mancanza rotol. 0,10-0,30 - Rotazione insuff.0,10-0,30

2. SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA Non sollevare il bacino/i piedi 0,50

3. CANDELA 2" CON O SENZA MANI scendere in tenuta per eseguire rotolino 180° Non tenuta 2" 0,30 -Mancanza di dinamismo 0,10-0,30

4. PENNELLO + CAPOVOLTA INDIETRO CON ARRIVO IN PIEDI A GAMBE UNITE E TESE Non arrivare in piedi 1,00

5. VERTICALE + CAPOVOLTA OPPURE VERTICALE Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza rotolamento 0,10-0,30

6. RUOTA o RUOTA SPINTA Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Appoggio non consecutivo mani 0,10 - Elevaz. Insuff.0,10-0,30

7. Due PASSI AVANTI + RACCOLTO + pennello + PENNELLO CON  $\frac{1}{2}$  GIRO Elevaz. Insuff. 0,10-0,30 - Mancanza continuità 0,50

**TRAMPOLINO:** Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**VPartenza punti 5.00** - Da panca battuta in trampolino e verticale con arrivo supino

Oppure eseguire 2 pennelli restando in trampolino + tuffo e capovolta per uscire sul tappeto.

Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80 - gambe flesse 0.30-0.50

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### CATEGORIA MINI 1 ^ AVANZATO

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di un salto se nullo può ripetere. Tappetone 60 cm.

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

( V P. 4.00) Verticale con arrivo supino senza repulsione

( V P. 5.00) Ruota - Verticale con arrivo supino con repulsione

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA): Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entarata libera per arrivare in atteggiamento tipo, di seguito eseguire  $\frac{1}{2}$  giro sopra lo staggio,

eseguire 1 A scelta: ADDOMINALE, GIRARROSTO AVANTI, INDIETRO, BASCOULE (anche in presa poplitea), Uscita con slancio indietro.

**PARALLELE PARI : Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito 3 oscillazioni + aggancio seduta esterna a dx + oscillazione + aggancio seduta esterna a sn - squadra a gambe tese tenuta 2"- eseguire 2 oscillazioni + uscita.

**CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1. CAPOVOLTA SALTATA+ PENNELLO CON 1 GIRO Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Mancanza rotol. 0,10-0,30 - Rotazione insuff.0,10-0,30

2. SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA Non sollevare il bacino/i piedi 0,50

3. CANDELA 2" CON O SENZA MANI scendere in tenuta per eseguire rotolino 360° Non tenuta 2" 0,30 - Mancanza di dinamismo 0,10-0,30

4. PENNELLO + 2 CAPOVOLTE INDIETRO di seguito di cui l'ultima CON ARRIVO IN PIEDI A GAMBE UNITE E TESE Arrivo non con i piedi 1,00

5. VERTICALE + CAPOVOLTA OPPURE VERTICALE Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza rotolamento 0,10-0,30

6. RUOTA o RUOTA SPINTA Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Appoggio non consecutivo mani 0,10 - Elevaz. Insuff.0,10-0,30

7. Due PASSI AVANTI + RACCOLTO + pennello + PENNELLO CON  $\frac{1}{2}$  GIRO Elevaz. Insuff. 0,10-0,30 - Mancanza continuità 0,50

**TRAMPOLINO:** Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**VPartenza punti 5.00** - Da panca battuta in trampolino e ruota

Oppure eseguire 2 pennelli restando in trampolino + verticale con arrivo supino per uscire sul tappeto.

Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80 - gambe flesse 0.30-0.50

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### CATEGORIA MINI 1 ^ PLUS

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di un salto se nullo può ripetere. Tappetone 60 cm.

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

( V P. 4.00) Ruota - Verticale con arrivo supino con repulsione

( V P. 5.00) Rondata o Ribaltata

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA):** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entrata in capovolta indietro di forza oppure di slancio

2 A scelta: GIRO ADDOMINALE, GIRAROSTO AVANTI, INDIETRO, BASCOULE (anche in presa poplitea)

slancio dietro sopra lo staggio

Uscita libera.

**PARALLELE PARI :** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito 3 oscillazioni + aggancio seduta esterna a dx + oscillazione + aggancio seduta esterna a sn + oscillazione + appoggio dei piedi dietro sugli staggi - squadra a gambe tese tenuta 2" + 2 oscillazioni preparatorie all'uscita da effettuarsi lateralmente passando il corpo sopra lo staggio per arrivare ritto di fianco all'attrezzo, braccio esterno alzato. **Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)**

**CORPO LIBERO:** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1.CAPOVOLTA AVANTI + CAPOVOLTA SALTATA+ pennello **Mancanza rotolamento 0,10-0,30 - Mancanza di continuità 0,50**

2.SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA **Non sollevare il bacino/i piedi 0,50**

3.CANDELA CON/SENZA MANI+ SALIRE A GAMBE UNITE PER ESEGUIRE UN salto RACCOLTO **Mancanza di continuità 0,50 - Elevaz.insuf. 0,10-0,30**

4.CAPOVOLTA INDIETRO CON ARRIVO IN PIEDI A GAMBE UNITE E TESE **Non arriavre in piedi 1,00 - Gambe flesse 0,10-0,30-0,50**

5.VERTICALE + CAPOVOLTA OPPURE VERTICALE **Non passare dalla verticale 1,0-0,30-0,50 - Mancanza di rotolamento 0,10-0,30**

6.RUOTA OPPURE RUOTA SPINTA OPPURE RUOTA CON UNA MANO **Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Appoggio non consecutivo mani 0,10**

7. 2 PASSI AVANTI + salto sforbiciato + PENNELLO + CARPIO UNITO **Elevaz.insuff.0,10-0,30 - ampiezza insuff. 0,10-0,30 - Mancanza continuità 0,50**

**TRAMPOLINO:** Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**VPartenza punti 5.00** - Da panca battuta in trampolino e capovolto o rondata

**Oppure eseguire 1 pennello + 1 raccolto restando in trampolino + verticale con arrivo supino per uscire sul tappeto.**

**Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80 - gambe flesse 0.30-0.50**

**Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.**

**PROGRAMMA**

**ACRO**

**2017**

**GYM**

**SPERIMENTALE**

## **PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP REGIONE TOSCANA -ACROGYM-**

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrogym un maggior numero di società in maniera graduale.

L'Acrogym è un misto di ginnastica artistica, danza, arte circense... Gli esercizi sono solo a corpo libero con accompagnamento musicale.

1. Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 6 anni, non ci sono limiti massimi di età. Tesserati 22C
2. Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età. La **Porteur** determina la categoria di appartenenza.

Il programma comprende la combinazione **Duo**

Il **Duo** è costituito da un **Porteur** o **Base (P)** che sostiene (di norma il più alto e robusto), ed un **Voltigeus** o **Top (V)** che fa le evoluzioni acrobatiche (di norma il più basso e leggero).

Il Duo può essere: **Femminile, Maschile** o **Misto**.

Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a 2 esercizi cambiando di coppia: per es. due duo.

3. Gli esercizi si eseguono minimo su una striscia di 2m x 12. E' obbligatorio l'accompagnamento musicale **senza canto**. La durata di ogni singolo esercizio è di massimo 2'. Non esiste un tempo minimo.
4. Sono vietati monili di qualsiasi genere.

### **COMPOSIZIONE ESERCIZIO**

L'esercizio deve contenere:

- n° 3 Elementi Individuali
- n° 2 Elementi Collettivi Statici
- n° 2 Elementi Collettivi Dinamici
- una parte di coreografia

#### **ELEMENTI INDIVIDUALI**

- Sono costituiti da un equilibrio, un salto ginnico ed un elemento acrobatico
- Si devono eseguire insieme oppure in rapida successione da tutti i ginnasti, fatta eccezione per l'equilibrio di 2" che va eseguito contemporaneamente.
- Gli elementi individuali possono essere anche diversi tra i ginnasti es. il Porteur esegue una verticale mentre il Voltigeus fa una capovolta.

#### **ELEMENTI COLLETTIVI STATICI**

- Vanno mantenuti per 3".
- Il conteggio parte quando tutti i ginnasti hanno raggiunto la posizione.
- Le salite e le discese sono libere.

## **ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI**

- Inserire 2 elementi dinamici.

## **COREOGRAFIA**

- La Coreografia serve per collegare i vari elementi.

### **Valore di Partenza dell' Esercizio**

n° 3 Elementi Individuali x 2,00 = 6,00

n° 2 Collettivi Statici x 2,00 = 4,00

n° 2 Collettivi Dinamici x 2,00 = 4,00

Parte Coreografica = 1,00

**TOTALE VALORE di PARTENZA P.ti 15**

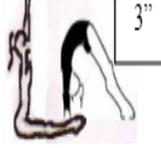
## **TABELLA COMBINAZIONE DUO**

### **ELEMENTI INDIVIDUALI**

A scelta <b>1 EQUILIBRIO</b> tenuto 2" ( da eseguire contemporaneamente) tra:				
Orizzontale	<i>Ponte</i>	Passè / arabesque	<u>Staccata dx o sx o frontale</u> (braccia libere, anche a terra)	<u>Panino</u> (seduti o in piedi... <b>gambe unite</b> e tese massima flessione del busto)
A scelta <b>1 SALTO GINNICO</b> tra:				
Pennello/raccolto	Salto del Gatto/salto sforbiciato	Pennello 360°/ pennello 180°	2 Passi Saltellati	Passo Composto Saltato
A scelta <b>1 ELEMENTO ACROBATICO</b> tra:				
Capovolta Avanti (partenza libera ed arrivo in piedi)	Capovolta Indietro (partenza libera ed arrivo in piedi)	Ruota/Ruota con una mano/Ruota spinta/Ruota saltata	Verticale/Verticale+Capovolta	Rovesciata (avanti o indietro)/Rondata

### ELEMENTI COLLETTIVI STATICI – DUO –

A scelta **2 Elementi** tenuti 3” tra: (salite e discese libere)

				
P e V in quadrupedia prona .V con le ginocchia su sedere di P e le mani sulle spalle di P.	P in ginocchio anche con bacino sollevato, V esegue una verticale sulla testa con dorso rivolto verso P; P tiene V alla vita o ai fianchi,gambe di V libere	P supino con le gambe flesse, sorregge con gli stinchi le gambe o la vita di V. P sorregge V con le mani alle ascelle, braccia o petto di V. Corpo di V in tenuta.	P supino, gambe piegate, piedi in appoggio a terra: V braccia tese su ginocchia di P, P tiene una gamba di V, l'altra gamba di V in appoggio o appena sollevata da terra.	P seduta gambe aperte, braccia in alto, V esegue un ponte con le mani in appoggio sulle gambe di P, tenuto 3”.

### ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI – DUO –

A scelta **2 Elementi** tra:

V in verticale tenuto per polpacci o caviglie da P, V esegue una verticale con +capovolta passando tra le gambe divaricate di P. V arrivo seduto o in piedi.	P in ginocchio anche con bacino sollevato, V esegue una ruota con mani vicino alle ginocchia di P (dorso rivolto a P). P aiuta V tenendolo alla vita.	P con presa al bacino di V (fronte o dorso a P), V esegue un pennello con l'aiuto di P che la riprende o la tiene all'arrivo.	P con presa al bacino V (fronte o dorso a P). V esegue un salto a gambe divaricate sorretta da P.	V con o senza rincorsa esegue un salto divaricato con appoggio delle mani sul dorso di P( P è rivolto con il dorso a V, con gambe unite o leggermente divaricate, busto semiflesso o flesso avanti, mani in appoggio a terra oppure sulle sue cosce). V deve arrivare a gambe unite e braccia avanti alto.

**PROGRAMMA**

**ACROBATTICA**

**2017**

**SPERIMENTALE**

**PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP  
REGIONE TOSCANA  
- ACROBATICA -**

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrobatica un maggior numero di società in maniera graduale.  
L'Acrobatica è una disciplina che prevede esercizi al Corpo Libero ed al Mini-Trampolino.

1. Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 6 anni, non ci sono limiti massimi di età. Tesserati 22C .
2. Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età ( Le fasce di età verranno stabilite in base alle iscrizioni alla rassegna).
3. Il programma prevede **2 CATEGORIE** di appartenenza in base alla preparazione ed al livello tecnico dell'atleta.  
Il/La ginnasta deve presentare 2 SERIE ACROBATICHE, ciascuna composta da 5 elementi, al Corpo Libero e 2 SALTII al Mini-Trampolino scelti tra quelli presenti, **OBBLIGATORIAMENTE** l'uno preso dal gruppo del LAVORO AVANTI e l'altro dal gruppo del LAVORO INDIETRO.
4. Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale ma è possibile usare un ritmo di sottofondo che non incida però sullo svolgimento delle due serie acrobatiche, in quanto spetta al giudice dare il via ad entrambe le serie.
5. Il/La ginnasta può ripetere il salto presentato al Mini-Trampolino se questo è NULLO.
6. Sono vietati monili di qualsiasi genere.

**VALORE di PARTENZA dell'ESERCIZIO AL SUOLO:**

Ogni serie o striscia vale **p. 7,50**

Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto **p. - 1,50**

**Valore di partenza esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00**

**VALORE di PARTENZA MINI-TRAMPOLINO:**

Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI+Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = **VP**

Votazione al Mini-Trampolino = **VP – Penalità di esecuzione dei 2 salti.**

## LAVORO AVANTI

### **MINI PRIMA**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto in alto a corpo teso (pennello)  | VP 9,00  |
| 2. Salto in alto raccolto   | VP 9,00  |
| 3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi   | VP 9,00  |
| 4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°   | VP 9,50  |
| 5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°  | VP 9,50  |
| 6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire  | VP 9,50  |
| 7. Da fermi eseguire un pennello + pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone   | VP 10,00 |
| 8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)  | VP 10,00 |
| 9. Con tappetone di 40/60 cm posto sopra eseguire rincorsa battuta sul trampolino per eseguire una capovolta con appoggio delle mani e arrivo sdraiato (bacino sollevato) | VP 10,00 |

## LAVORO AVANTI

### **PRIMA**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto in alto a corpo teso (pennello)  | VP 8,00  |
| 2. Salto in alto raccolto   | VP 8,00  |
| 3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi   | VP 8,00  |
| 4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°   | VP 8,50  |
| 5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°  | VP 8,50  |
| 6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire  | VP 8,50  |
| 7. Da fermi eseguire un pennello,+ pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone   | VP9,00   |
| 8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)  | VP 9,00  |
| 9. Con tappetone di 40/60 cm posto sopra eseguire rincorsa battuta sul trampolino per eseguire una capovolta con appoggio delle mani e arrivo sdraiato (bacino sollevato) | VP 9,00  |
| 10. Con tappetone di 40/60 cm posto sopra eseguire rincorsa battuta sul trampolino per eseguire una capovolta senza mani con arrivo sdraiato (bacino sollevato)           | VP 9,50  |
| 11. Flic avanti (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)  | VP 10,00 |
| 12. Salto avanti raggruppato  | VP 10,00 |

## LAVORO INDIETRO

### **MINI PRIMA**

Porsi sul trampolino, dorso al tappetone effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

1. Salto a corpo teso indietro ( pennello ) VP 9,00
2. Pennello con ½ giro VP 9,00
3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti VP 9,50
4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti VP 9,50
5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire VP 9,50
6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone VP 10,00
7. Con o senza rincorsa eseguire ruota con arrivo costale VP 10,00
8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro VP 10,00

## LAVORO INDIETRO

### **PRIMA**

Porsi sul trampolino, effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

1. Salto a corpo teso indietro ( pennello ) VP 8,00
2. Pennello con ½ giro VP 8,00
3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti VP 8,50
4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti VP 8,50
5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire VP 8,50
6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone VP 9,00
7. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo costale VP 9,00
8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro VP 9,00
9. Con o senza rincorsa rotonda + salto pennello con arrivo sul tappetone VP 9,50
10. Con tappetone posto sopra di 40 cm eseguire una spinta indietro per arrivare in candela sul tappetone VP 9,50
11. Flic Flac con arrivo di pancia su materasso morbido di 20 cm posto sopra VP 10,00
12. Flic Flac VP 10,00

# STRISCIA MINI PRIMA CATEGORIA

## Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia).

Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo fluido e armonioso.

**3 elementi** (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri **2 elementi** potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità.

Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purchè ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

## MINI Prima Categoria

1. CAPOVOLTA AVANTI	2. CAPOVOLTA INDIETRO	3. CAPOVOLTA SALTATA Con PICCOLA fase di volo	4. CAPOVOLTA LATER. Partenza/arrivo ginocchio	5. ROTOLINO LATERALE Partenza e arrivo supino
6. VERTICALE SULLA TESTA (2") Gambe libere	7. STACCATA (2") ANCHE CON l'appoggio delle mani	8. RUOTA	9. CANDELA (2")	10. SALTO ARTISTICO: GATTO, SFORBICIATO, PENNELLO, RACCOLTO, PENNELLO 180°/360°
11. PONTE (2") Da terra	12. MEZZO GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)	14. VERTICALE SCAMBIATA	15. CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate oppure unite)

**Ogni serie o striscia vale p. 7,50**  
**Ogni elemento non eseguito p. 1,50**  
**Valore di partenza esercizio composto**  
**da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00**

# STRISCIA PRIMA CATEGORIA

## Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia).

Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo fluido e armonioso.

3 ELEMENTI GINNICI oppure 2 ELEMENTI ACROBATICI (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità.

Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purchè ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

## Prima Categoria

1. CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO	2. ROVESCATA AVANTI/INDIETRO/TIC- TAC	3. CAPOVOLTA SALTATA con EVIDENTE fase di volo	4. SISSONE UNITO/SISSONE CON ARRIVO IN ARABESQUE	5. RONDATA
6. VERTICALE UNITA Gambe libere	7. STACCATA (2'') <u>Senza</u> l'appoggio delle mani	8. RUOTA/RUOTA CON UNA MANO/RUOTA SPINTA/RUOTA SALTATA	9. CANDELA (2'') E SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	10. SALTO ARTISTICO: GATTO, SFORBICIATO, PENNELLO, RACCOLTO, PENNELLO 180°/360°/ENJAMBE'
11. PONTE (2'') Da terra o da in piedi	12. GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE o UNITE (posizione segnata)	14. VERTICALE + CAPOVOLTA	15. CAPOVOLTA INDIETRO A BRACCIA TESE

**Ogni serie vale p. 7,50**  
**Ogni elemento non eseguito p. 1,50**  
**Valore di partenza esercizio**  
**composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) =**  
**punti 15,00**