

# U.I.S.P.

## LEGA GINNASTICA EMILIA ROMAGNA

### Programma Promozionale Regionale per corsi formativi



ANNO SPORTIVO 2015– 2016

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

# Sommario

<i>RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA CORSI BASE</i> .....	3
<i>INDIVIDUALE FASCE</i> .....	5
<i>TALENTINI</i> .....	8
<i>SQUADRA 4 ELEMENTI</i> .....	9
<i>COPPIA</i> .....	11
<i>TERZIGLIA</i> .....	13
<i>OVER 20</i> .....	15
<i>OVER 30</i> .....	16

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA CORSI BASE

### Programma per i corsi formativi

#### REGOLAMENTO di GARA

##### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

##### ETA'

PASSEROTTI: 2008 – 2009 - 2010

GATTINI: 2005 -2006 - 2007

FARFALLINE: 2004 e precedenti

#### PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE RAPPRESENTATIVE SOCIETARIE

##### PERCORSO

DIFFICOLTA' ogni elemento ha valore di 0,50 Il punteggio viene assegnato all'elemento se lo stesso è eseguito senza falli tecnici ed esecutivi di base.

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (verrà sottratta dal totale delle difficoltà )

ESECUZIONE a tempo in successione:

da 0',00" a 0',30" .....	5 punti di penalità
da 0',31" a 1',00" .....	10 punti di penalità
da 1',01" a 1',15" .....	15 punti di penalità
da 1',16" a 1',30" .....	20 punti di penalità
oltre 1',31" .....	25 punti di penalità

Penalizzazione: ogni elemento mancante o eseguito con falli tecnici porta l'aggiunta di 5" al tempo totale.

##### ATTREZZI:

DIFFICOLTA' ogni elemento ha valore di 0,50. Il punteggio viene assegnato all'elemento se lo stesso è eseguito senza falli tecnici ed esecutivi di base.

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (verrà sottratta dal totale delle difficoltà )

ESECUZIONE come da C.d.P

#### CLASSIFICA E COMPOSIZIONE SQUADRE

La classifica sarà societaria a squadre.

Una squadra potrà essere composta da minimo 3 e massimo 6 ginnaste.

- o Il percorso dovrà essere effettuato da minimo 3 ginnaste ma potrà anche essere eseguito da tutte le ginnaste componenti la squadra, tenendo presente che il punteggio del percorso verrà calcolato SOLO in base alle prime 3 esecuzioni ( il cronometro viene avviato alla 1° ginnasta e fermato al termine della prova della 3° ginnasta).
- o Gli attrezzi: le esecuzioni degli attrezzi da presentare dovranno essere SOLO 3 ( almeno un'esecuzione per attrezzo più una a scelta tra i due attrezzi già presentati)  
Esempio: PASSEROTTI almeno 1 cerchio, 1 palla e la terza esecuzione a scelta ( raddoppiare o il cerchio o la palla)

**NON E' INDISPENSABILE che tutte le partecipanti eseguano entrambe le specialità (percorso e attrezzo).**

**Sotto alcuni esempi possibili:**

squadra con 6 ginnaste: ginnaste A,B,C eseguono il percorso e D,E,F gli attrezzi;

squadra con 6 ginnaste: ginnaste A,B,C,D,E,F eseguono il percorso e A,B,F gli attrezzi;

squadra con 4 ginnaste: ginnaste A,B,C,D eseguono il percorso e A,B,C gli attrezzi;

squadra con 3 ginnaste: ginnaste ABC eseguono il percorso e ABC gli attrezzi

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO

### PASSEROTTI

#### Percorso

corsa intorno ai cerchi, 4 galoppi laterali, corsa girando attorno alla clavetta, capovolta avanti su materassino, chassé e salto del gatto.

#### Attrezzi

- Cerchio: attraversamento con saltello, rotolamento a terra corsetta e ripresa, equilibrio passé su posé con prillo a terra, giri intorno al collo (almeno 2), piccolo lancio ribaltato (almeno 1/2 giro) e ripresa.
- Palla: palleggi a due mani (almeno 3), rotolamento a terra corsetta e ripresa, piccolo lancio a due mani e ripresa su dorso delle mani, equilibrio passé su posé con rotolamento (andata e ritorno) sulle due braccia unite avanti, lancio a una mano e ripresa (anche a due mani).

### GATTINI

#### Percorso

Saltelli dentro e fuori dai cerchi, 4 passi saltellati, corsa girando attorno alla clavetta, capovolta indietro su materassino, chassé e salto sforbiciata avanti.

#### Attrezzi

- Cerchio: attraversamento con salto del gatto, rotolamento al suolo corsetta e ripresa, equilibrio passé relevé con prillo a terra, giri intorno alla vita (almeno 2), lancio ribaltato (almeno 1 giro) e ripresa con attraversamento su saltello.
- Fune: oscillazione sagittale destra più oscillazione sagittale a sinistra seguite da allungo avanti e senza interruzione 3 saltelli a gambe unite, abbandono di un capo e raccolta del capo con attraversamento su salto del gatto, giri su piano sagittale a dx e a sx (almeno 2).

### FARFALLINE

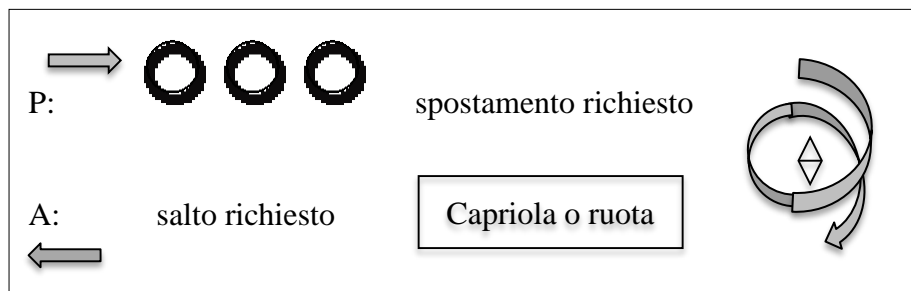
#### Percorso

Saltelli dentro e fuori dai cerchi, 4 galoppi laterali con cambio di fronte a ogni galoppo senza interruzione, passi saltellati girando attorno alla clavetta, ruota su materassino, chassé e salto biche (salto del cervo con stacco a 1 o 2 piedi).

#### Attrezzi

- Palla: rotolamento a terra e scivolamento sulla palla con il ventre, in ginocchio 2 palleggi a mano destra e 2 palleggi a mano sinistra (senza interruzione), in piedi rotolamento dalle mani alla schiena (2 segmenti), lancio a una mano e ripresa su salto del gatto, spirale a 1 mano (è consentito l'aiuto delle due mani nella fase di rovescio).
- Nastro: (lunghezza 4 metri min) passaggio attraverso circonduzioni (almeno 2), giro a passi con spirali a terra, movimento a 8 (almeno 2 figure, anche al suolo), serpentine ascendenti e discendenti su equilibrio passé relevé, lancio totale e ripresa.

## DISPOSIZIONE PERCORSO



**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## INDIVIDUALE FASCE

### Programma per i corsi formativi

#### REGOLAMENTO di GARA

##### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale. Le prime 3 classificate (per ogni attrezzo) hanno l'obbligo nella stagione successiva di partecipare ai campionati Agonistici dalla 1<sup>o</sup> categoria in su. Questo obbligo è vincolato alle partecipanti della 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> fascia

##### ETA'

1a Fascia: 2008 – 2009 - 2010

2a Fascia: 2005 – 2006 - 2007

3a Fascia: 2001 - 2002 – 2003 - 2004

4a Fascia: 2000 e precedenti

##### MUSICA 1a fascia

- PERCORSO ATTREZZI senza musica

##### MUSICA 2a fascia, 3a fascia e 4a fascia

- INDIVIDUALI da 45 secondi a 1 minuto

- RAPPRESENTATIVE: da 1,30 a 2 minuti in totale ( da 45 secondi a 1 minuto per ogni parte di esercizio). Le 2 musiche devono essere diverse.

##### PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE INDIVIDUALE

DIFFICOLTÀ 1a fascia punti 10.00 (ogni elemento vale 0.50)

2a fascia, 3a fascia e 4a fascia punti 2,50 ( ogni elemento vale 0,50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00

##### NOTA BENE per 2a fascia, 3a fascia e 4a fascia:

- Nell'esercizio di rappresentativa le ginnaste devono eseguire i 5 elementi obbligatori entrambe e obbligatoriamente 3 tipi di collaborazioni codificate. Le collaborazioni devono essere poste tra le due musiche. Si fa obbligo di porre almeno una collaborazione per ogni brano musicale.
- Una ginnasta deve partecipare a 2 classifiche quindi deve presentare o 2 esercizi individuali o un esercizio individuale e l'esercizio in rappresentativa societaria

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO

### 1a Fascia: PERCORSO AGLI ATTREZZI

- CORPO LIBERO:
  - 1- circonduzione simultanea delle braccia sul piano frontale,
  - 2- chassé e salto groupè.
  
- FUNE:
  - 1-fune distesa a terra e tenuta a un capo. Raccolta del capo e ripresa del capo nella mano libera
  - 2-braccia parallele avanti, fune tenuta ai nodi eseguire oscillazione sagittale a destra seguita senza interruzione da allungo avanti e oscillazione sagittale a sinistra seguita senza interruzione da allungo avanti e senza interrompere il movimento
  - 4 saltelli a piedi uniti senza rimbalzo.
  
- CERCHIO:
  - 1-rotolamento a terra del cerchio di almeno mt. 2, piccola corsa a riprendere il cerchio.
  - 2-Eseguire un prillo al suolo con movimento libero delle braccia, bloccare e proseguire con
  - 3-l'attraversamento del cerchio su salto sforbiciata flessa (salto del gatto) .
  
- PALLA :
  - 1-palla a mano destra/sinistra o 2mani, eseguire figure a otto con movimenti circolari delle braccia,
  - 2-continuare con un lancio (eseguito ad una mano e almeno sopra la testa) riprendendolo a due mani e senza interrompere il movimento eseguire
  - 3-un rotolamento della palla di andata sulle due braccia parallele avanti ,bloccarla al petto incrociando le braccia poi stendere le braccia ed eseguire il rotolamento di ritorno.
  - 4-Proseguire con 3 palleggi (ad una mano) coordinati a 3 passi.
  
- CLAVETTE :
  - 1-clavette tenute per la testa circonduzione indietro simultanea delle braccia sul piano sagittale che termina con le braccia parallele avanti.
  - 2-Oscillazione sagittale a destra e ritorno, oscillazione sagittale a sinistra e ritorno.
  - 3-Mettersi a chinino, appoggiare le clavette al suolo e farle rotolare da davanti a dietro ( una a destra e una a sinistra ). Girarsi facendo perno sui piedi, riprendere le clavette.
  - 4-Alzarsi eseguendo due giri delle clavette sul piano sagittale e concludere in relevé con le braccia parallele avanti.
  
- NASTRO (lungo mt. 4) :
  - 1-nastro tenuto ad una mano, braccia tese fuori a sn/dx: circonduzione dello stesso per basso, dentro, alto sul piano frontale, proseguire senza interruzione con
  - 2-quattro passi indietro coordinati a spirali.
  - 3-Circonduzione per alto, dietro, basso sul piano sagittale e proseguire senza fermarsi con
  - 4-quattro passi indietro coordinati a serpentine verticali.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

Programma Promozionale Regionale Emilia Romagna 2015/2016

**2a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra: CERCHIO, PALLA, RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA con in successione cerchio e fune.**

DIFFICOLTA'	CERCHIO	PALLA	RAPPRESENTATIVA CERCHIO/FUNE
1 – salto 0,05 sforbiciata flessa (salto del gatto)	passaggio attraverso (con tutto il corpo o una parte)	palleggio (1 grande palleggio)	cerchio: lancio fune: passaggio attraverso
2 –equilibrio 0,05 sul ginocchio gamba 45° avanti/dietro fuori	giri (min 3 intorno alla mano, min 1 senza mani)	rotolamento sul corpo (1 segmento)	cerchio: piccolo lancio e ripresa fune: 3 giri (fune piegata in 2)
3 – 1 pivot 0,05 passé 180° (1/2 giro)	circonduzione	equilibrio instabile	cerchio:attraversamento parziale fune: 1 giro fune aperta e tesa
4 – grande lancio	sagittale	flesso spinta	cerchio: sagittale fune: sagittale (fune piegata in 2)
5 – difficoltà differente a seconda dell'attrezzo	3 rotazioni al suolo (prillo a terra)	3 palleggi con cambio di ritmo	cerchio:1 rotolamento a terra fune: serie di saltelli (min 3)

**3a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra FUNE, PALLA, RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA con in successione palla e nastro (il nastro deve essere lungo mt. 5).**

DIFFICOLTA'	FUNE	PALLA	RAPPRESENTATIVA PALLA /NASTRO
1 – salto biche (salto del cervo con stacco a 1 o 2 piedi)	attraversamento per avanti	grande lancio	palla: grande lancio nastro: passaggio attraverso
2 – equilibrio passé (relevé)	échappé	Rotolamento (min 2 segmenti)	palla: ripresa a una mano nastro: serpentine
3 – 1 pivot 360° gamba sotto l'orizzontale tesa dietro a 45°	avvolgimento	1 grande palleggio	palla: 1 grande palleggio nastro: spirali
4 – lancio	fune aperta e tesa	lancio a una mano	palla: lancio a una mano nastro: lancio
5 – difficoltà differente a seconda dell'attrezzo	serie di saltelli (min 3)	rotolamento a terra	palla: rotolamento su 2 segmenti del corpo nastro: échappé

**4a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra CLAVETTE, NASTRO (il nastro deve essere lungo mt. 5), RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA con in successione cerchio e clavette**

DIFFICOLTA'	CLAVETTE	NASTRO	RAPPRESENTATIVA CERCHIO/CLAVETTE
1 – salto verticale con rotazione del corpo di 360°	battute (min 2)	grande circonduzione	cerchio: attraversamento parziale clavette: grande circonduzione
2 – equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale	moulinets	serpentine	cerchio: 3 giri intorno alla mano clavette: piccolo lancio e ripresa(1o2 clavette)
3 – 1 ½ pivot passé 540°	3 piccoli circoli (2 clavette)	spirali	cerchio: 1 giro senza mani clavette: battute (min 2)
4 – lancio	1 o 2 clavette	grande lancio	cerchio: grande lancio sagittale clavette: lancio simultaneo di 2 clavette
5 – difficoltà differente a seconda dell'attrezzo	movimento asimmetrico di 2 clavette	échappé	cerchio: rotolamento su 2 segmenti del corpo clavette: movimenti asimmetrico di 2 clavette

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

# TALENTINI

## Programma per i corsi avanzati

### REGOLAMENTO di GARA

#### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

#### ETA'

2008 – 2009 - 2010

#### MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

#### PENALIZZAZIONI CATEGORIA TALENTINI

DIFFICOLTÀ punti 3.00 (ogni elemento vale 0.50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante ( le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00 come da C.d.P

#### PROGRAMMA TECNICO

2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti. Esercizi da scegliere tra:

##### CORPO LIBERO

1. Salto enjambée
2. Grand écarte con aiuto, coordinato a un movimento tecnico del braccio "libero"
3. Giro gamba libera tesa o fiessa all'orizzontale 180°
4. Onda totale del corpo da posizione eretta
- 5-6. Due sequenze di passi ritmici come da C.d.P. (minimo 4 secondi) (0,50 ognuna)

##### PALLA

1. Salto biche (con stacco a 1 piede o a 2 piedi) coordinato a grande lancio
2. Equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale (avanti o laterale) coordinato a 1 grande palleggio
3. Pivot passè 360° coordinato a trasmissione dell'attrezzo intorno alla vita
4. Sequenza di passi ritmici (minimo 4 secondi) coordinati a maneggio fondamentale come da C.d.P.
5. Una maestria libera come da C.d.P.
6. Rotolamento della palla su minimo due segmenti del corpo

##### NASTRO (può essere lungo 4mt)

1. Salto biche (con stacco a 1 piede o a 2 piedi) coordinato a grande circonduzione
2. Equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale (avanti o laterale) coordinato a serpentine
3. Pivot passè 360° coordinato a trasmissione dell'attrezzo intorno alla vita
4. Sequenza di passi ritmici (minimo 4 secondi) coordinati a maneggio fondamentale come da C.d.P.
5. Una maestria libera come da C.d.P.
6. Echappé o rotazione della bacchetta intorno alla mano

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**



## **SQUADRA 4 ELEMENTI**

### **Programma per i corsi formativi**

#### **REGOLAMENTO di GARA**

##### **AMMISSIONE**

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la terza e quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

##### **ETA'**

1a fascia: 2008 – 2009 - 2010

2a fascia: 2005 – 2006 - 2007

3a e 4a Fascia: 2004 e precedenti

##### **MUSICA**

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

##### **PENALIZZAZIONI CATEGORIA DI SQUADRA**

DIFFICOLTÀ punti 10.00 (ogni elemento vale 0.50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante ( le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00 come da C.d.P

##### **PROGRAMMA TECNICO**

- L'attrezzo per l'esercizio di squadra sono N. 2 PALLE e 2 CERCHI.
- La squadra deve essere composta da n. 4 ginnaste. Le ginnaste di una squadra (max 2) possono far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## Programma Promozionale Regionale Emilia Romagna 2015/2016

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (2 p.) di cui	
• uno di trasmissione.....	0,50
• uno di lancio .....	0,50
• uno libero .....	0,50
• uno di rotolamento .....	0,50
n. 4 FORMAZIONI (2 p.) .....	0,50 cadauna
n. 4 COLLABORAZIONI (2 p.) di cui:	
• due di lancio.....	0,50 cadauna
• due libere.....	0,50 cadauna
n. 1 SALTO.....	0,50
n. 1 EQUILIBRIO.....	0,50
n. 1 PIVOT.....	0,50
n. 1 ROTOLAMENTO al suolo o sul corpo con la palla e con il cerchio.....	0,50
n. 1 SERIE ( minimo 3 ) di palleggi con la palla e di saltelli con il cerchio.....	0,50
n. 1 MANEGGIO libero (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8) sia con il cerchio sia con la palla.....	0,50
n. 1 LANCIO individuale sia per il cerchio sia per la palla.....	0,50
n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (minimo 4 secondi) coordinata a maneggio fondamentale come da C.d.P .....	0,50

N.B. Nell'esercizio possono essere presenti anche più difficoltà oltre a quelle imposte.

Possono essere eseguite anche durante lo scambio ( o in uscita o in entrata ) , l'importante è che siano eseguite da tutte e 4 le ginnaste.

Le difficoltà supplementari possono essere solo da 0.05 e 0.10 (vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP) per un massimo di 1 punto di bonus.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## COPPIA

### Programma per i corsi formativi

#### REGOLAMENTO di GARA

##### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la terza e quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

##### ETA'

1a fascia: 2008 – 2009-2010

2a fascia: 2005 – 2006-2007

3a e 4a Fascia: 2004 e precedenti

##### MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

##### PENALIZZAZIONI CATEGORIA DI COPPIA

DIFFICOLTÀ punti 10.00 (ogni elemento vale 0.50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante ( le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00 come da C.d.P

##### PROGRAMMA TECNICO

- L'attrezzo per l'esercizio di coppia è n. 1 FUNE e 1 PALLA
- La squadra deve essere composta da n.2 ginnaste. La ginnasta di una coppia (max 1) può far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## Programma Promozionale Regionale Emilia Romagna 2015/2016

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (2 p.) di cui		
• uno di trasmissione.....	0.50	
• due di lancio .....	0.50	cadauno
• uno libero .....	0.50	
n. 4 FORMAZIONI (2 p.) .....	0.50	cadauna
n. 4 COLLABORAZIONI (2 p.) di cui:		
• due di lancio.....	0,50	cadauna
• due libere.....	0.50	cadauna
n. 1 SALTO.....	0,50	
n. 1 EQUILIBRIO.....	0,50	
n. 1 PIVOT.....	0,50	
n. 1 MANEGGIO rotolamento al suolo o sul corpo con la palla e un echappé con la fune.....		0,50
n. 1 SERIE ( minimo 3 ) di palleggi con la palla e di saltelli con la fune .....		0,50
n. 1 MANEGGIO libero (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8) sia con la palla sia con la fune.....		0,50
n. 1 LANCIO individuale sia per la palla sia per la fune .....		0,50
n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (minimo 4 secondi) coordinata a maneggio fondamentale come da C.d.P .....		0,50

N.B. Nell'esercizio possono essere presenti anche più difficoltà oltre a quelle imposte.

Possono essere eseguite anche durante lo scambio ( o in uscita o in entrata ) , l'importante è che siano eseguite da tutte e 4 le ginnaste.

Le difficoltà supplementari possono essere solo da 0.05 e 0.10 (vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP) per un massimo di 1 punto di bonus.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## TERZIGLIA

### Programma per i corsi formativi

#### REGOLAMENTO di GARA

##### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la terza e quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

##### ETA'

1a fascia: 2008 – 2009-2010

2a fascia: 2005 – 2006-2007

3a e 4a Fascia: 2004 e precedenti

##### MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

##### PENALIZZAZIONI CATEGORIA TERZIGLIA

DIFFICOLTÀ punti 10.00 (ogni elemento vale 0.50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante ( le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00 come da C.d.P

##### PROGRAMMA TECNICO

- L'attrezzo per l'esercizio di squadra sono n. 2 CERCHI e 1 NASTRO
- La squadra deve essere composta da n.3 ginnaste. La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## Programma Promozionale Regionale Emilia Romagna 2015/2016

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (2 p.) di cui	
• uno di trasmissione.....	0.50
• due di lancio .....	0.50 cadauno
• uno libero .....	0.50
n. 4 FORMAZIONI (2 p.) .....	0.50 cadauna
n. 4 COLLABORAZIONI (2 p.) di cui:	
• due di lancio.....	0,50 cadauna
• due libere.....	0.50 cadauna
n. 1 SALTO.....	0,50
n. 1 EQUILIBRIO.....	0,50
n. 1 PIVOT.....	0,50
n. 1 MANEGGIO rotolamento al suolo o sul corpo con il cerchio e un echappé o rotazione della bacchetta intorno alla mano con il nastro.....	0,50
n. 1 SERIE ( minimo 3 ) di saltelli con passaggio attraverso con tutto il corpo per il cerchio e passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro per il nastro.....	0,50
n. 1 MANEGGIO libero (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8) sia con il cerchio sia con il nastro.....	0,50
n. 1 LANCIO individuale sia per il cerchio sia per il nastro .....	0,50
n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (minimo 4 secondi) coordinata a maneggio fondamentale come da C.d.P .....	0,50

N.B. Nell'esercizio possono essere presenti anche più difficoltà oltre a quelle imposte.

Possono essere eseguite anche durante lo scambio ( o in uscita o in entrata ) , l'importante è che siano eseguite da tutte e 4 le ginnaste.

Le difficoltà supplementari possono essere solo da 0.05 e 0.10 (vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP) per un massimo di 1 punto di bonus.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## OVER 20 Programma

### REGOLAMENTO di GARA

#### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano partecipato a competizioni a carattere agonistico (categoria 3a, 4a, e 5a UISP campionati di attività ordinaria e di alta specializzazione federale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale individualmente nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI nelle ultime due stagioni sportive (gennaio 2008) Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

#### ETA'

1996-1995-1994-1993-1992-1991-1990-1989-1988-1987. Non sono ammesse ginnaste più giovani

#### MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

#### ABBIGLIAMENTO

E' consentito l'uso di pantajazz, pantacollant o fuseaux.

#### PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE OVER 20

DIFFICOLTA' punti 3.00 ( come da C.d.P.)

ESECUZIONE punti 10.00 ( come da C.d.P.)

#### PROGRAMMA TECNICO: ESERCIZIO A SCELTA TRA

- TERZIGLIA n. 1 PALLA, n. 1 CERCHIO e n. 1 NASTRO (mt 5)

- COPPIA n. 1 CERCHIO e n. 2 CLAVETTE

- La squadra deve essere composta da n.3 ginnaste per la terziglia e da n.2 ginnaste per la coppia. La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

#### DIFFICOLTA' MINIME RICHIESTE PER ENTRAMBI GLI ESERCIZI (punti 3,00 come da C.d.P)

- minimo 3 SCAMBI

- minimo 1 PIVOT, 1 SALTO, 1 EQUILIBRIO (difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 )

- minimo 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (minimo 4 secondi)

- minimo 4 COLLABORAZIONI TRA LE GINNASTE

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## OVER 30 Programma

### REGOLAMENTO di GARA

#### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano partecipato a competizioni a carattere agonistico (categoria 3a, 4a, e 5a UISP campionati di attività ordinaria e di alta specializzazione federale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale individualmente nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI nelle ultime due stagioni sportive (gennaio 2008) Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

#### ETA'

1986 e precedenti. Non sono ammesse ginnaste più giovani

#### MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

#### ABBIGLIAMENTO

E' consentito l'uso di pantajazz, pantacollant o fuseaux.

#### PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE OVER 30

DIFFICOLTA' punti 3.00 ( come da C.d.P.)

ESECUZIONE punti 10.00 ( come da C.d.P.)

#### PROGRAMMA TECNICO: ESERCIZIO A SCELTA TRA

- TERZIGLIA n. 2 PALLE, n. 1 CERCHIO

- COPPIA n. 1 CERCHIO e n. 1 NASTRO

- La squadra deve essere composta da n.3 ginnaste per la terziglia e da n.2 ginnaste per la coppia. La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

#### DIFFICOLTA' MINIME RICHIESTE PER ENTRAMBI GLI ESERCIZI (punti 3,00 come da C.d.P)

- minimo 3 SCAMBI

- minimo 1 PIVOT, 1 SALTO, 1 EQUILIBRIO (difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 )

- minimo 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (minimo 4 secondi)

- minimo 4 COLLABORAZIONI TRA LE GINNASTE

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**