

# U.I.S.P.

## LEGA GINNASTICA EMILIA ROMAGNA

### Programma Promozionale Regionale per corsi formativi

ANNO SPORTIVO 2013 – 2014

*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
<i>OVER 40</i> .....	17

**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 2013-2014**

#### **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: 2006 – 2007 - 2008

GATTINI: 2003 – 2004 - 2005

FARFALLINE: 2002 e precedenti

##### **PROGRAMMA TECNICO**

##### **PASSEROTTI**

###### Percorso

corsa intorno ai cerchi, corsa a gambe divaricate su fune o nastro adesivo a terra (2 metri ca) , corsa girando attorno al birillo, 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), lancetto ribaltato (almeno 1 giro) e ripresa.
- Palla: palleggi a due mani (almeno 3) , rotolamento a terra corsetta e ripresa, lancetto 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, saltelli apro e chiudo su fune o nastro adesivo a terra (2 metri ca) corsa all'indietro girando attorno al birillo, 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), lancetto ribaltato (almeno 1 giro) e ripresa con attraversamento su saltello.
- Fune: oscillazione a dx e a sx, saltelli (almeno 3) a gambe unite, abbandono di un capo e ripresa 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 due su piede dx e due su piede sx, saltelli a dx e a sx su fune o nastro adesivo a terra (2 metri ca) corsa all'indietro girando attorno al birillo, ruota su materassino, chassé e salto biche.

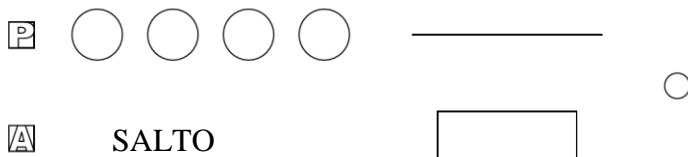
**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## Programma Promozionale Regionale Emilia Romagna 2013/2014

### Attrezzi

- Palla: 2 palleggi a mano dx e 2 palleggi a mano sx.(senza interruzione), rotolamento a terra e scivolamento sulla palla con il ventre, in ginocchio 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 passè relevè, lancio totale e ripresa.

### DISPOSIZIONE PERCORSO



### PUNTEGGIO

Percorso: a tempo in successione. Ogni elemento mancante o eseguito con falli tecnici porta l'aggiunta di 5" al tempo totale. Punteggi relativi ai tempi:

<u>esecuzione</u>	da 0',00" a 0',30" .....	25 punti
	da 0',31" a 1',00" .....	20 punti
	da 1',01" a 1',15" .....	15 punti
	da 1',16" a 1',30" .....	10 punti
	oltre 1',31" .....	5 punti

Attrezzi: 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.

Esempio: inciampo nella fune durante i tre saltelli NO  
Gambe piegate durante i tre saltelli nella fune SI'

### 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**

## INDIVIDUALE FASCE

### Programma per i corsi formativi 2013-2014

#### 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: 2006 – 2007 - 2008

2a Fascia: 2003 – 2004 - 2005

3a Fascia: 1999 – 2000 – 2001 - 2002

4a Fascia: 1998 e precedenti

##### MUSICA

- INDIVIDUALI: da 45 secondi a 1 minuto

- RAPPRESENTATIVA: 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.

##### PROGRAMMA TECNICO

###### 1a Fascia: PERCORSO AGLI ATTREZZI

- Circondazione simultanea delle braccia sul piano frontale, chassé e salto sforbiciata avanti
- Braccia parallele avanti, fune tenuta ai nodi eseguire oscillazione a destra, allungo oscillazione a sinistra, allungo e senza interruzione del movimento 4 saltelli a piedi uniti senza rimbalzo.
- rotolamento a terra del cerchio di almeno mt. 2, piccola corsa a riprendere il cerchio. Eseguire 1/4 di giro verso il cerchio e attraversamento del cerchio con salto groupè
- Palla a mano destra/sinistra, passaggio della palla con allungo sul relevè sopra la testa per cambiare mano e senza interruzione del movimento piccolo lancio (almeno sopra la testa). Riprendere la palla ed eseguire rotolamento di andata sulle due braccia parallele avanti ,bloccarla al petto incrociando le braccia poi stendere le braccia ed eseguire il rotolamento di ritorno. Proseguire con 3 palleggi ad una mano.
- Clavette tenute per la testa braccia parallele avanti. Oscillazione sagittale a dx e ritorno oscillazione sagittale a sx e ritorno. Due giri delle clavette sul piano sagittale, due battute delle clavette avanti.
- Il nastro può essere lungo mt. 4. Nastro tenuto ad una mano, braccia parallele fuori a sn/dx: oscillazione per basso in fuori sul piano frontale del nastro e circondazione dello stesso per basso, dentro, alto sul piano frontale, proseguire con 4 passi indietro coordinati a spirali. Circondazione per alto, dietro, basso sul piano sagittale e 4 passi indietro coordinati a serpentine.

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

**2a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra:  
FUNE, PALLA, rappresentativa societaria con in successione CERCHIO e NASTRO  
(il nastro può essere lungo mt. 4)**

DIFFICOLTA'	MANEGGIO FUNE	MANEGGIO PALLA	RAPPRESENTATIVA CERCHIO/NASTRO
1 – salto cabriole	attraversamento per avanti	lancio	cerchio:giri/nastro:movimento a 8 sagittale
2 – equilibrio cosacco	abbandono (echappè semplice)	rotolamento sul corpo (1 segmento)	cerchio:prillo a terra/ nastro:serpentine
3 – 1 pivot passé 360°	circonduzione	equilibrio instabile	cerchio:attraversamento parziale (testa busto)/ nastro:spiralì
4 – lancio	fune tesa	flesso spinta	cerchio:ribaltato/ nastro:echappè
5 – serie di	saltelli	palleggi con cambio di ritmo	cerchio:rotolamento a terra/ nastro: lancio ( NON SERIE ne basta uno)

**3a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra  
FUNE, CERCHIO rappresentativa societaria con in successione CLAVETTE e NASTRO(il nastro può essere lungo mt. 5),**

DIFFICOLTA'	MANEGGIO FUNE	MANEGGIO CERCHIO	RAPPRESENTATIVA CLAVETTE/NASTRO
1 – salto del cervo	attraversamento per avanti	lancio	clavette:circonduzione(anche tenute a una mano)/nastro:movimento a 8 sagittale
2 – equilibrio cosacco	echappè	prillo a terra	clavette:battute/ nastro:serpentine
3 – 1 ½ pivot passé 540°	circonduzione	attraversamento parziale (testa busto)	clavette:giri/ nastro:spiralì
4 – lancio	fune tesa	ribaltato	clavette:piccolo lancio delle 2 clavette/ nastro:echappè
5 – difficoltà differente a seconda dell'attrezzo	serie di saltelli	rotolamento a terra	clavette:lancio di una clavetta/ nastro: lancio

**4a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra  
PALLA, NASTRO (il nastro può essere lungo mt. 5) e rappresentativa societaria con in successione FUNE e CLAVETTE**

DIFFICOLTA'	MANEGGIO PALLA	MANEGGIO NASTRO	RAPPRESENTATIVA FUNE/CLAVETTE
1 – salto boucle	palleggio	movimento a 8 sagittale	fune:passaggio dentro per avanti/ clavette:circonduzione
2 – equilibrio cosacco	rotolamento sul corpo (1 segmento)	serpentine	fune:echappè/ clavette:battute
3 – 1 ½ pivot passé 540°	equilibrio instabile	spiralì	fune:circonduzione sul piano trasverso/ clavette:giri
4 – lancio	flesso spinta	Echappè	fune:fune tesa/ clavette:piccolo lancio delle 2 clavette
5 – difficoltà differente a seconda dell'attrezzo	lancio	lancio	fune:serie di saltelli avanti con incrocio/clavette:lancio 1 clavetta

**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 2013/2014

**N.B.** 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.

**N.B.B:** una ginnasta deve partecipare a 2 classifiche quindi deve presentare o 2 esercizi individuali o un esercizio individuale e l'esercizio in rappresentativa societaria

### PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE INDIVIDUALE

#### 1a fascia

##### DIFFICOLTÀ

- \* circonduzione simultanea delle braccia sul piano frontale
  - \* chassè e salto cabriole
  - \* oscillazione a destra, allungo oscillazione a sinistra, allungo
  - \* 4 saltelli a piedi uniti senza rimbalzo
  - \* rotolamento a terra del cerchio piccola corsa e ripresa del cerchio
  - \* 2 passi e attraversamento del cerchio con salto groupè.
  - \* Palla a mano destra/sinistra, passaggio della palla con allungo sul relevè sopra la testa per cambiare mano e senza interruzione del movimento, oscillazione e piccolo lancio (almeno sopra alla testa)
  - \* Riprendere la palla ed eseguire rotolamento della palla sulle due braccia parallele avanti, con la palla al petto chiudere, incrociandole, le braccia, stenderle ed eseguire rotolamento di ritorno
  - \* proseguire con 3 palleggi ad una mano
  - \* clavette tenute per la testa. Oscillazione a dx e ritorno oscillazione a sx e ritorno.
  - \* Due giri delle clavette sul piano sagittale due battute delle clavette fra loro in avanti
  - \* nastro tenuto ad una mano, braccia parallele fuori a sn/dx: oscillazione per basso in fuori sul piano frontale del nastro e circonduzione dello stesso per basso, dentro, alto sul piano frontale, proseguire con 4 passi indietro coordinati a spirali.
  - \* Circonduzione per alto, dietro, basso sul piano sagittale e 4 passi indietro coordinati a serpentine.
- Ogni elemento evidenziato con \* vale 0.50 per un totale di p. 6,50

ESECUZIONE punti 10.00

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

DIFFICOLTÀ Ogni elemento vale 0.50

ESECUZIONE punti 10.00

**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 2013-2014

#### 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'

2006 – 2007 - 2008

##### MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

##### PROGRAMMA TECNICO

2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra:

##### CORPO LIBERO

1. Salto Biche (con stacco a 1 piede o a 2 piedi)
2. Equilibrio arabesque avanti con un movimento tecnico delle braccia
3. Giro 360° gamba libera in passè
4. Onda Totale del corpo da posizione eretta
5. Sequenza di passi ritmici come da codice di punteggio (4 secondi minimo)

##### PALLA

1. Lancio su salto cabriole
2. Rotolamento petto dorso con onda del corpo
3. Palleggio (alto) su equilibrio passè
4. Maneggio di cambio mano (anche davanti) coordinato con pivot passè
5. Maneggio libero su sequenza di passi ritmici come da codice di punteggio (4 secondi minimo)

##### FUNE

1. Lancio (libero) coordinato a salto cabriole
2. Giri di fune doppia tenuta ai capi su piano trasverso coordinati a pivot passè
3. Abbandono su piano sagittale coordinato su equilibrio passè (abbandono e ripresa su equilibrio)
4. Serie di saltelli con incrocio e non (piano e forma saltelli libera)
5. Maneggio libero su sequenza di passi ritmici come da codice di punteggio (4 secondi minimo)

##### PENALIZZAZIONI CATEGORIA TALENTINI

DIFFICOLTÀ Ogni elemento vale 0.50

ESECUZIONE punti 10.00

**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 2013-2014**

#### **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: 2006 – 2007 -2008

2a fascia: 2003 – 2004 - 2005

3a e 4a Fascia: 2002 e precedenti

##### **MUSICA**

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

##### **PROGRAMMA TECNICO**

L'attrezzo per l'esercizio di squadra sono n.2 palle n.2 nastri. 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 se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 4 ginnaste. Gli scambi sono ritenuti validi se vengono fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 4 ginnaste e se lo scambio riesce ad almeno 2 delle 4 ginnaste.

Il nastro potrà essere lungo 4 mt per la 1° e 2° fascia e dovrà invece essere lungo 5mt per la 3° e 4° fascia.

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

**PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE SQUADRA**

DIFFICOLTA' punti 4,00

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di trasmissione..... 0.50
- due di lancio ..... 0.50 cadauno
- uno libero ..... 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà  
Difficoltà supplementari 0.05 – 0.10 ----- max bonus p.1.00  
(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

L'esercizio deve contenere Obbligatoriamente:

n. 4 FORMAZIONI.....0.10 cadauna

n. 3 COLLABORAZIONI di cui:

- Una di lancio.....0.20
- Due libere.....0.20 Cadauna

Nell'esercizio devono essere presenti

n. 1 attraversamento con il nastro

n. 1 rotolamento al suolo o sul corpo con la palla

n. 1 serie di serpentine e/o spirali con il nastro

n. 1 serie di palleggi con la palla

n. 1 elemento di maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8,

n. 1 sequenza di passi ritmici da 4 secondi minimo coordinato a gruppo fondamentale o non d'attrezzo  
(vedi CdP 2013)

n. 1 SALTO

n. 1 EQUILIBRIO

n. 1 PIVOT

Penalizzazione di 0.10 per ogni esigenza mancante.

ESECUZIONE punti 10.00

**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 2013-2014**

#### **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: 2006 – 2007 - 2008

2a fascia: 2003 – 2004 - 2005

3a e 4a Fascia: 2002 e precedenti

##### **MUSICA**

Tempo minimo: 1'00''

Tempo massimo: 1'30''

##### **PROGRAMMA TECNICO**

L'attrezzo per l'esercizio di coppia è n.2 funi (1 attrezzo per ginnasta) .

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 corporeo fondamentale. Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 2 ginnaste. Gli scambi sono ritenuti validi se vengono fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 2 ginnaste e se lo scambio riesce ad almeno 1 delle 2 ginnaste.

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

**PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE di COPPIA**

DIFFICOLTA' punti 4,00

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di trasmissione..... 0.50
- due di lancio ..... 0.50 cadauno
- uno libero ..... 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà

Difficoltà supplementari 0.05 – 0.10 ----- max bonus p.1.00

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

L'esercizio deve contenere Obbligatoriamente:

n. 4 FORMAZIONI.....0.10 cadauna

n. 3 COLLABORAZIONI di cui:

- Una di lancio.....0.20
- Due libere.....0.20 Cadauna

Nell'esercizio devono essere presenti

n. 1 attraversamento

n. 1 echappé

n. 1 serie di saltelli con passaggio attraverso

n. 1 elemento di maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8,

n. 1 sequenza di passi ritmici da 4 secondi minimo coordinato a gruppo fondamentale o non d'attrezzo  
(vedi CdP 2013)

n. 1 SALTO

n. 1 EQUILIBRIO

n. 1 PIVOT

Penalizzazione di 0.10 per ogni esigenza mancante.

ESECUZIONE punti 10.00

**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 2013-2014

#### 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'UIISP che in quello della FGI ad esclusione del campionato Nazionale di Coreografia UIISP 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: 2006 – 2007 - 2008

2a fascia: 2003 – 2004 - 2005

3a e 4a Fascia: 2002 e precedenti

##### MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

##### PROGRAMMA TECNICO

L'attrezzo per l'esercizio di squadra sono n. 2 CERCHI e 2 CLAVETTE 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 corporeo fondamentale. Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste. Gli scambi sono ritenuti validi se fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste e se lo scambio riesce almeno a 2 delle 3 ginnaste.

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

**PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE A TERZIGLIE**

DIFFICOLTA' punti 4,00

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di trasmissione..... 0.50
- due di lancio ..... 0.50 cadauno
- uno libero ..... 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà  
Difficoltà supplementari 0.05 – 0.10 ----- max bonus p.1.00  
(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

L'esercizio deve contenere Obbligatoriamente:

n. 4 FORMAZIONI.....0.10 cadauna

n. 3 COLLABORAZIONI di cui:

- Una di lancio.....0.20
- Due libere.....0.20 Cadauna

Nell'esercizio devono essere presenti

n. 1 attraversamento del cerchio

n. 1 moulinet delle clavette

n. 1 serie di giri del cerchio intorno alla mano o ad una parte del corpo

n. 1 piccolo lancio di una o di due clavette.

n. 1 elemento di maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8,

n. 1 sequenza di passi ritmici da 4 secondi minimo coordinato a gruppo fondamentale o non d'attrezzo  
(vedi CdP 2013)

n. 1 SALTO

n. 1 EQUILIBRIO

n. 1 PIVOT

Penalizzazione di 0.10 per ogni esigenza mancante.

ESECUZIONE punti 10.00

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

## OVER 20

### Programma per i corsi formativi 2013-2014

#### 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'

1994-1993-1992-1991-1990-1989-1988-1987-1986-1985. 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.

##### PROGRAMMA TECNICO

##### TERZIGLIA n. 1 FUNE, n. 1 CERCHIO e n. 1 NASTRO (mt 5)

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 corporeo fondamentale. Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste.

Gli scambi sono ritenuti validi se fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste e se lo scambio riesce almeno a 2 delle 3 ginnaste.

##### COPPIA n. 1 CERCHIO e n. 2 CLAVETTE

La squadra deve essere composta da n.2 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 corporeo fondamentale. Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 2 ginnaste

##### PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE OVER 20

DIFFICOLTA' punti 3.00

- MINIMO 4 SCAMBI (le difficoltà corporee utilizzate devono essere 0.05-0.10)

- DIFFICOLTA' 0.05 – 0.10 – 0.20

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

ESECUZIONE punti 10.00

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

## OVER 30

### Programma per i corsi formativi 2012-2013

#### 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'

1984, 1983, 1982, 1981, 1980, 1979, 1978, 1977, 1976, 1975 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.

##### PROGRAMMA TECNICO

n. 1 NASTRO, n. 1 CERCHIO e n.1 PALLA

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 corporeo fondamentale. Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste. Gli scambi sono ritenuti validi se fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste e se lo scambio riesce almeno a 2 delle 3 ginnaste.

##### PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE OVER 30

DIFFICOLTA' punti 3.00

- MINIMO 4 SCAMBI (le difficoltà corporee utilizzate devono essere 0.05-0.10)
- DIFFICOLTA' 0.05 – 0.10 – 0.20 MAX NR 1 DA 0.30  
(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

ESECUZIONE punti 10.00

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



## OVER 40

### Programma 2012-2013

#### REGOLAMENTO

##### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento.

##### ETA'

1974 e precedenti. Non sono ammesse ginnaste più giovani

##### MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

##### ABBIGLIAMENTO

Libero

##### PROGRAMMA TECNICO

n. 1 Grande attrezzo NON CODIFICATO

La squadra deve essere composta da MIN n.2 ginnaste 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 corporeo fondamentale.

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