



**GUIDA ALL'ATTIVITÀ PROPEDEUTICA DELLA
DISCIPLINA SPECIFICA**

PROPEDEUTICA GAF

TEAM UISP

Questo programma è stato strutturato pensando ad un'evoluzione dell'attività ludico – motoria: un approccio iniziale alla disciplina, improntata sui primi passi della ginnastica artistica e molto basilica come difficoltà. Questo programma è per tutte le atlete che iniziano ora ad affacciarsi a questa disciplina.

È una rassegna a squadre formate da 3 a 5 ginnaste della stessa categoria di età su 3 attrezzi. Ogni TEAM dovrà effettuare minimo tre prove ad attrezzo. La scelta delle ginnaste ai 3 attrezzi avverrà preventivamente e la classifica sarà unica, prendendo in considerazione i migliori 3 punteggi ad attrezzo per Team.

INFORMAZIONI GENERALI

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate Uisp con tesseramento 22C;
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche. se si è partecipato al programma agonistico Uisp in anni precedenti non si può accedere a questo programma;
- Ogni società è libera di scegliere a quale programma, livello e circuito far aderire le proprie ginnaste; il livello e circuito prescelto non può essere modificato nel corso dello stesso anno sportivo; pertanto, le ginnaste non possono partecipare in livelli o circuiti diversi nel medesimo anno sportivo;
- La partecipazione alla promo squadra Uisp esclude la partecipazione ad altri programmi GAF;
- Non ci sono obblighi di passaggio per il Promo Team anche se si consiglia la progressione tecnica con la partecipazione individuale Uisp;
- Le ginnaste che in anni precedenti hanno partecipato ad altri programmi di livello superiore UISP possono partecipare al Promo Team;
- Le ginnaste tesserate FGI che partecipano al programma SILVER e GOLD non possono partecipare a questo programma.;
- È aperto a tutte le ginnaste a partire dai 5 anni compiuti.

IL TEAM UISP PREVEDE:

CORPO LIBERO, TRAVE E TRAMPOLINO

PUNTEGGIO E CLASSIFICA

- Per ciascun esercizio il punteggio totale è dato da: valore di partenza (indicato nel dettaglio di ciascun programma e determinato dalle esigenze di composizione) + esecuzione (punti 10 – penalità);
- Secondo normativa CONI non ci sono classifiche per gli atleti con meno di 8 anni;
- La premiazione verrà per squadra: fascia ORO, fascia ARGENTI, fascia BRONZO;
- In caso di parimerito passa avanti la squadra con il componente più anziano.

TEAM UISP

CATEGORIE

CORPO LIBERO – TRAVE - TRAMPOLINO

PROGRAMMA	CATEGORIA	ANNI COMPIUTI
TEAM	PULCINE	5- 6 – 7 ANNI
	GIOVANISSIME	8 – 9 ANNI
		10 – 11 ANNI
		DAI 12 ANNI IN SU
TEAM	JUNIOR	
TEAM	SENIOR	

- Qualora la società non riuscisse a completare il Team con almeno 3 componenti, è permesso inserire una ginnasta di una categoria d'età inferiore in quella superiore. Questa regola non è valida per la categoria PULCINE.

CORPO LIBERO

STRISCIA IN MOQUETTE

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

- Elementi scelti obbligatoriamente tra quelli elencati nella tabella;
- Non è possibile scegliere due elementi della stessa riga;
- 5 elementi a scelta dalla A alla H;
- Totale valore di partenza: 5.00 punti;
- Ogni elemento mancante ha una penalità di 0,50 pt;

A. Mobilità	<ul style="list-style-type: none">• Staccata destra• Staccata sinistra• Staccata frontale	<ul style="list-style-type: none">• Massima flessione del busto a gambe divaricate da seduta• Massima flessione del busto a gambe unite da seduta
B. Rotolamenti	<ul style="list-style-type: none">• Rotolamento 360° destra e sinistra	<ul style="list-style-type: none">• Capovolta avanti
X. Salto Ginnico	<ul style="list-style-type: none">• Salto del gatto• Sforbiciata tesa	<ul style="list-style-type: none">• Pennello teso• Pennello raccolto
Δ. Equilibrio (2")	<ul style="list-style-type: none">• Passè in pianta	<ul style="list-style-type: none">• Candela
E. Coordinazione	<ul style="list-style-type: none">• Chassè DX e SX	<ul style="list-style-type: none">• Due passi saltellati DX e SX
Φ. Serie Ginnica	<ul style="list-style-type: none">• Pennello + Pennello	<ul style="list-style-type: none">• Salto del gatto + Salto del gatto
Γ. Acrobatica	<ul style="list-style-type: none">• Ruota	<ul style="list-style-type: none">• Verticale di passaggio
H. Giri	<ul style="list-style-type: none">• ½ giro su doppio appoggio	<ul style="list-style-type: none">• ½ giro in passè

TRAVE

TRAVE BASSE, ALTA 50 CM

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

Totale valore di partenza: punti 5.00 ogni e.c. mancante: 0,50 di penalità.

- Entrata libera in punta alla trave;
- Camminata in relevè, braccia libere;
- Eseguire a metà percorso un passè avanti a tutta pianta tenuto 2";
- A seguire effettuare una circonduzione completa (360°) delle braccia pari;
- Eseguire un salto pennello di uscita.

TRAMPOLINO

TAPPETONI DA 40 CM. PANCA OBBLIGATORIA

- Per la categoria PULCINE è possibile effettuare i salti partendo da ferme sul trampolino ed eseguire dei rimbalzi (max 3) di caricamento per eseguire il salto;
- Eseguire due salti uguali o differenti;
- A scelta:

PENNELLO TESO	PUNTI 4.50
PENNELLO A "X"	PUNTI 4.50
PENNELLO RACCOLTO	PUNTI 5.00

PROPEDEUTICA GR

PICCOLI OSCAR

Il programma Piccoli Oscar è il primo step per la disciplina della ginnastica ritmica. Il programma si suddivide in Individuale e Insieme:

INDIVIDUALE	DURATA MUSICA	MUSICA CANTATA	MINISCHEDA	AD	CAT. FGI
PICCOLI OSCAR	0'30" - 1'00"	Sì	NO	ANCHE ORDINARIE	

INSIEME	DURATA MUSICA	MUSICA CANTATA	MINISCHEDA	DATE DI NASCITA	ATTREZZI
PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	1'15" - 1'30"	Sì	SI	2015/2014/2013	3 - 6 CORPO LIBERO
PICCOLI OSCAR SQUADRA	1'15" - 1'30"	Sì	SI	2015/2014/2013	2 - 6 ATTREZZI A SCELTA

REGOLAMENTO GENERALE

- È consentita la partecipazione alle gare solo alle ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso;
- Per il tesseramento il codice da utilizzare è il 22C;
- Nel computo degli anni si fa riferimento all'anno solare di nascita;
- Una ginnasta più "anziana" NON PUO' accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza;
- Una ginnasta più "giovane" PUO' accedere alla categoria/e superiore/i alla sua di appartenenza;
- Pedana: m. 13 x m. 13;
- Sul campo gara sono previsti, per ogni Società un numero massimo di 2 allenatori in tuta e scarpe da ginnastica, i quali devono essere in possesso di tessera UISP in corso di validità;
- Non è obbligatorio il distintivo identificativo della società apposto sul costume della ginnasta;
- Nella categoria PICCOLI OSCAR verranno premiate con la FASCIA DI MERITO ORA dal 1° al 3° miglior punteggio, con la FASCIA DI MERITO ARGENTO dal 4° al 10° miglior punteggio, con la FASCIA MERITO BROCCO dal 11° miglior punteggio;
- **ATTREZZI:** Non è richiesto il bollino d'omologazione;
- Il nastro, per la cat. PICCOLI OSCAR può essere lungo mt. 4;
- Il nastro per le squadre cat. PICCOLI OSCAR può essere lungo mt. 4 ;
- Il cerchio deve avere un diametro tra i cm 80 e i cm 90 (diametro interno);
- Nel caso di ginnaste "basse" di statura è possibile utilizzare un cerchio di dimensioni ridotte (quindi anche inferiore ai cm. 80) cerchio che però deve arrivare almeno all'altezza delle anche della ginnasta stessa;
- Il diametro della palla deve essere tra i cm. 18 e i cm. 20 I controlli degli attrezzi possono essere effettuati a campione in campo gara (penalità 0,50 Giuria Superiore per attrezzo non conforme, I controlli saranno effettuati sempre al termine dell'esercizio)
- Per la cat. PICCOLI OSCAR il 2° attrezzo deve essere posizionato sulla riga della pedana, onde evitare di incorrere nella penalità del "fuori pedana", mentre il 1° attrezzo può essere recuperato solo ed esclusivamente dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di "aiuto". (l'attrezzo che viene cambiato dalla ginnasta in pedana, quindi fatto uscire, non può essere fermato da nessuno);
- **MUSICA:** Ogni ginnasta deve avere il proprio CD e/o chiavetta usb, non saranno accettati CD contenenti più di una traccia, pena l'esclusione della/e ginnasta/e e/o della/e Squadra/e dalla competizione. È possibile a livello regionale, a discrezione delle regioni stesse e delle società organizzatrici, richiedere in anticipo i file mp3 delle musiche delle ginnaste in modo da organizzare una scaletta di gara.

COLLABORAZIONI

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

Valore					Tipo di collaborazione
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
C					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> • Di tutte 5 ginnaste • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1) • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste
					Valore
0,10	0,20	0,30	Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc. 		
CC					
			Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna		
C↗			Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta. Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione. Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo		
			Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta		
C↘			La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C↘. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. Nota: non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo		

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 ginn.			Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)
			CRRR	Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.

LEGENDA

βD	= difficoltà corporee	S	= combinazione passi di danza
GC	= gruppi corporei	R	= elementi dinamici con rotazione
ED	= difficoltà di scambio	C	= collaborazioni

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme a corpo libero

Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<u>Collaborazioni semplici</u> - valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) - I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. - È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u> - l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

N.B.

Nelle collaborazioni con superamento di ginnasta/e semplicemente distesa al suolo, la ginnasta distesa al suolo PUO' stare ferma distesa.

E' possibile eseguire un'unica collaborazione suddivisa in due sottogruppi purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc) sia identico per i due sottogruppi.

Nelle collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione un solo appoggio del piede si intende un appoggio oltre all'arrivo del salto (quindi è possibile vedere anche 2 passi; quello d'appoggio del salto e un altro appoggio)



LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI ^



Sforbiata flessa (salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Balzo (jeté) en tournant con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI T



risalita sulle punte - onda delle braccia



Su un avampiede arto sollevato Avanti/indietro/laterale 45°



Sedute a terra Equilibrio sui glutei gambe unite a squadra

ROTAZIONI δ



Giro a passi (minimo 4)



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata ROTAZIONI 180° (1/2 giro) Gamba dietro /avanti/laterale a 45°



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata ROTAZIONI 360° (1 giro) Gamba dietro /avanti/laterale a 45°

SALTI



Enjambé
con apertura delle gambe a -180°



Salto verticale con $\frac{1}{4}$ giro (180°)
gambe tese/ gamba libera flessa



Salto biche
con apertura delle gambe a -180°

Serie di galoppi (minimo 3) con cambio
di fronte

EQUILIBRI



pas de' su pianta



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



Sul ginocchio gamba sollevata a $45^\circ/90^\circ$
avanti/dietro/fuori



Penchè mani a terra
(è necessario un movimento della gamba alta)



staccata sagittale/frontale

ROTAZIONI



ROTAZIONI 180° (1/2 giro) gamba in pas de



ROTAZIONI arabesque/attitude 180° (1/2 giro)
avanti /dietro / laterale



ROTAZIONI cosacco 180° (1/2 giro)
gamba avanti/laterale

Giro 180° sui glutei

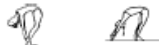


ROTAZIONI 180° (1/2 giro)
Flessione del tronco in avanti

SALTI



5gambata con gamba alta flessa
(gamba d'appoggio in relevè o in posè)



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate al suolo



Sull'avampiede gamba libera
al di sotto dell'orizzontale
busto flesso avanti

ROTAZIONI



ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitude o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penché

CAPOVOLTA laterale
con partenza e arrivo libero e con
posizione delle gambe libera

Esercizi a corpo libero:

Negli equilibri sono richiesti **AMPI** movimenti delle braccia (non si accettano semplici e ridotti movimenti delle sole mani) ad eccezione:
della difficoltà da 0,05 impennata con appoggio sul petto dove è necessario muovere le gambe,
della difficoltà da 0,05 penchè mani a terra dove è necessario muovere la gamba in alto
della difficoltà 18 di equilibrio da 0,10 e da 0,20 del c.d.p. dove sia le braccia che le gambe possono restare ferme.

PICCOLI OSCAR

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE





NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE





PICCOLI OSCAR musica 0'30"/1'00" 5 - 6 - 7 anni **U.I.S.P. 1,50**

	BD	GC	S	R	AD
CORPO LIBERO	n. 7 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a CORPO LIBERO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		valore ogni serie 0,30		Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo			





elementi imposti con la **FUNE**

	PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - ROTAZIONI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro - ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spiral) coordinato a difficoltà





elementi imposti con il **CERCHIO**

	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea





elementi imposti con la **PALLA**

	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)

elementi imposti con la **CLAVETTE**

	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea
	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà

elementi imposti con la **NASTRO**

	PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea
	SPIRALI coordinate a difficoltà corporea
	SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea
	ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano – o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea

è possibile utilizzare il nastro da mt. 4

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:
 - 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
 - 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10

BD = difficoltà corporee	LEGENDA
GC = gruppi corporei	S = combinazione passi di danza
ED = difficoltà di scambio	R = elementi dinamici con rotazione
	C = collaborazioni

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

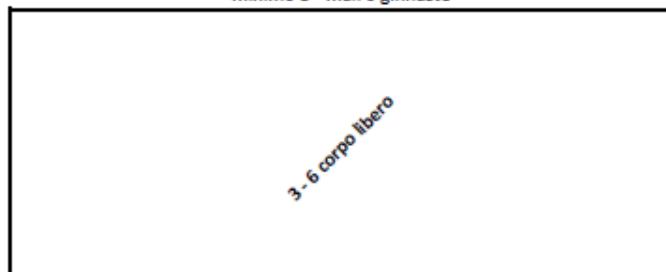
COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

2015/2014/2013

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,00

minimo 3 - max 6 ginnaste



BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
C	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

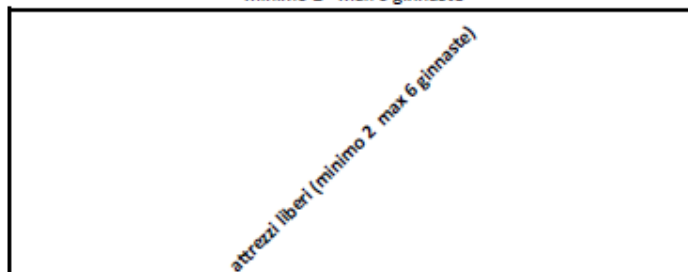
SQUADRA PICCOLI OSCAR

2015/2014/2013

musica da 45" a 1'15"

punti 1,50

minimo 2 - max 6 ginnaste



BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 1 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONI

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

Valore					Tipo di collaborazione
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
C					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> • Di tutte 5 ginnaste • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1) • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste c/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste
					Valore
0,10	0,20	0,30	Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc. 		
CC					
			Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna		
C↗			<p>Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta.</p> <p>Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione.</p> <p>Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo</p>		
			Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta		
C↘			<p>La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida.</p> <p>I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa.</p> <p>Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C↘. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.</p> <p>Nota: non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo</p>		

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin.			Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)
			CRRR	Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme a corpo libero

Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<p><u>Collaborazioni semplici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) - I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. - È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
		C3		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<p><u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

N.B.

Nelle collaborazioni con superamento di ginnasta/e semplicemente distesa al suolo, la ginnasta distesa al suolo PUO' stare ferma distesa.

E' possibile eseguire un'unica collaborazione suddivisa in due sottogruppi purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc) sia identico per i due sottogruppi.

Nelle collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione un solo appoggio del piede si intende un appoggio oltre all'arrivo del salto (quindi è possibile vedere anche 2 passi: quello d'appoggio del salto e un altro appoggio)

PROPEDEUTICA GAM

SUPERMINI GAM

Il programma SUPERMINI GAM è dedicato a tutti coloro che iniziano ad affacciarsi al mondo della ginnastica artistica maschile.

- I Ginnasti, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria;
- Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori;
- I Ginnasti partecipanti alle gare devono essere tesserati all'UIISP per l'anno sportivo incorso;
- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi di riferimento sono quelli stabiliti dall'UIISP;
- Per tutto ciò non specificato, relativamente ai programmi, si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. GAM (ed.2017-2020);
- Rassegna promozionale per ginnasti di età compresa tra i 4 e i 6 anni con programma facilitato (MINIPRIMA CATEGORIA);
- Il codice di tesseramento è il 22C;
- L'istruttore è tenuto a presentare la scheda di presentazione dell'esercizio sulla base del programma;

Il programma prevede una valutazione di ogni singolo elemento nei vari attrezzi. Gli elementi avranno una valutazione da 1 a 10, dove 1 sta ad indicare insufficiente e 10 ottimo. La valutazione è un percorso utile per lo sviluppo dei piccoli atleti che si mettono in gioco per la prima volta con il mondo della ginnastica. Il tutto è sviluppato sotto forma di percorso. Non è obbligatorio portare tutti e cinque gli attrezzi.

1. CORPO LIBERO: PT MAX 60

1. CAPVOLTA AVANTI
2. PENNELLO TESO 180°
3. CANDELA TENUTA 3"
4. CHIUSURA BUSTO AVANTI TENUTA 3"
5. SPACCATA DX O SX TENUTA 3"
6. PONTE TENUTO 3"

2. VOLTEGGIO: PT MAX 30

1. PENNELLO TESO
2. CAPOVOLTA SALTATA
3. VERTICALE SENZA REPULSIONE

3. TRAMPOLINO: PT MAX 30

1. CAPOVOLTA SALTATA
2. PENNELLO 180°
3. VERTICALE SENZA REPULSIONE

4. SBARRA: PT MAX 50

1. TENUTA CORPO TESO
2. POSIZIONE CON GAMBE PIEGATE
3. POSIZIONE CON GAMBE TENUTA A L
4. UNA TENUTA IN TRAZIONE O PETTO O DORSO
5. DA APPESO UNA SEQUENZA DI CAMBI SOTTO LA SBARRA

5. PARALLELE PARI: PT MAX 50

1. IN APPOGGIO RITTO MANTENERE 10 SECONDI
2. ESEGUIRE UNA SQUADRA RAGGRUPPATA 2"
3. ESEGUIRE UNA SQUADRA DIVARICATA 2"
4. IN SOSPENSIONE OSCILLARE 5 VOLTE
5. IN APPOGGIO OSCILLARE 5 VOLTE

•

PROPEDEUTICA ACROBATICA

ACRO GLITTER Primo Livello

Questo programma è pensato per avvicinare all'Acrobatica i corsi base in maniera graduale ed è aperto a tutti gli atleti tesserati UISP per l'anno in corso.

- Sono ammessi atleti i tesseramenti 22 C;
- Il programma prevede una categoria Individuale ed una a Squadra;
- La categoria UNDER8 comprende tutti gli atleti dai 4 ai 7 anni;
- La categoria ALLIEVI comprende tutti gli atleti dagli 8 ai 11 anni;
- La categoria JUNIOR comprende tutti gli atleti dai 12 anni ai 13 anni;
- La categoria SENIOR comprende tutti gli atleti dai 14 anni in su;
- La classifica finale, sia per la Rassegna Individuale che per quella di Squadra, viene divisa in 3 parti: Glitter Oro, Glitter Argento, Glitter Bronzo.
- Composizione della squadra: ogni team (squadra) deve essere composto da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (anche misto per sesso). Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti (la somma dei 2 trampolini e delle 2 strisce danno i 4 punteggi utili per la classifica)
- Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni atleta deve eseguire
- Da una gara all'altra i componenti della squadra possono cambiare gli attrezzi e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi
- Non è possibile spostare gli atleti all'interno delle squadre da una gara all'altra;
- La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (4 punteggi in totale);
- È possibile formare le squadre con atleti di società diverse;
- Durante l'anno sportivo un atleta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o di squadra);
- Ogni ginnasta deve presentare due serie al Corpo Libero, ciascuna composta da 4 elementi e due salti al Mini Trampolino, obbligatoriamente uno dal lavoro avanti e uno dal lavoro indietro;
- Valore di partenza di ogni serie p. 5,50;
- Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto meno p. 0,50
- Valore di partenza per un esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 5,50 x 2) = punti 11,00
- Punteggio massimo al Corpo Libero per un esercizio composto correttamente = VP + penalità di esecuzione = punti 31,00
- Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie a partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da 4 elementi da eseguirsi in successione e combinati in modo scorrevole. 2 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.
- Nelle serie di Primo Livello 2 elementi potranno essere ripetuti tra la prima e la seconda serie.
- Nelle serie di Secondo Livello solo 1 elemento potrà essere ripetuto tra la prima e la seconda serie.
- Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale;
- MINI-TRAMPOLINO: Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI + Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = VP Punteggio al Mini-Trampolino = VP – Penalità di esecuzione dei 2 salti.

Primo LIVELLO

CORPO LIBERO

PRIMO LIVELLO

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie a partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da **4 elementi** da eseguirsi in successione e combinati in modo scorrevole. **2 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.

Due elementi possono essere ripetuti tra la prima e la seconda serie.

NB: gli elementi della stessa casella con posizioni differenti del corpo sono, come da CdP, da considerarsi differenti. Si possono quindi utilizzare più elementi della stessa cella.

CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA INDIETRO	CAPOVOLTA SALTATA con piccola fase di volo	CAPOVOLTA LATERALE (partenza e arrivo in ginocchio)	ROTOLINO LATERALE (partenza e arrivo supino)
GATTO, PENNELLO, SFORBICIATA, RACCOLTO, ENJAMBEE' 45°, DIVARICATO 45°	STACCATA (2") anche con l'appoggio delle mani	RUOTA	CANDELA (2")	SALTO ARTISTICO con 180° di rotazione
PONTE (2") da terra	MEZZO GIRO sugli AVAMPIEDI	SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)	VERTICALE SCAMBIATA	CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate o unite)

MINI TRAMPOLINO

PRIMO LIVELLO

Ogni ginnasta deve eseguire due salti, obbligatoriamente uno dal lavoro avanti e uno dal valore indietro.

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

LAVORO AVANTI		
Punti 4.00	Punti 4.50	Punti 5.00
Pennello Pennello raccolto Capovolta avanti saltata con arrivo seduto	Pennello con 90° di rotazione Pennello con 180° di rotazione Da fermi eseguire: 3 pennelli, al quarto uscire con pennello	Da fermi eseguire: pennello + raccolto + pennello + pennello in uscita Con appoggio delle mani sul tappeto d'arrivo: eseguire 3 rimbalzi per portarsi alla verticale (discesa libera)

LAVORO INDIETRO (solo per i ginnici: partenza sul trampolino, schiena rivolta al tappeto d'arrivo)		
Punti 4.00	Punti 4.50	Punti 5.00
Pennello all'indietro Pennello con 180° di rotazione	Pennello (arrivo sul tappetone) + pennello 180° + capovolta avanti Due pennelli + pennello 180° + pennello in uscita	Due pennelli + pennello 180° + raccolto in uscita Con o senza rincorsa: ruota con arrivo costale

PROPEDEUTICA ACROBATICA CON COMBINAZIONI

ACROPROMOGYM LIVELLO A

L'acrobatica con combinazioni è una disciplina che nasce dalla ginnastica artistica. La sua caratteristica è quella di far lavorare insieme più atleti utilizzando come attrezzo il proprio corpo. Si basa su figure acrobatiche eseguite a coppie, in tre o più persone. È un'attività finalizzata alla realizzazione di progressioni collettive con elementi individuali al corpo libero. Interessa per la maggior parte l'equilibrio, la postura e la mobilità articolare.

- Per il percorso non competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22C;
- Il programma si struttura su livello di difficoltà: LIVELLO A;
- Nel livello A si hanno duo (maschile, femminile, misto) e trio (solo femminile)
- Ogni ginnasta può partecipare al massimo in due esercizi purché non cambi il livello;
- Sono ammessi tutti i ginnasti con età dai 4 anni;
- La categoria UNDER 8 comprende tutti gli atleti dai 4 ai 7 anni;
- La categoria ALLIEVI comprende tutti gli atleti dagli 8 ai 10 anni
- La categoria JUNIOR comprende tutti gli atleti dai 11 anni ai 13 anni;
- La categoria SENIOR comprende tutti gli atleti dai 14 anni in su;
- Vengono stilate per ogni livello fasce di merito ORO – ARGENTO – BRONZO;
- Gli esercizi si svolgono obbligatoriamente minimo su due strisce (4m x 12) massimo tre;
- Gli esercizi devono essere svolti nella parte più vicina al tavolo di giuria;
- Ogni combinazione deve avere body uguale (i maschi possono indossare pantaloncini e t-shirt). Sono vietati monili di qualsiasi genere e biancheria intima a vista. Non è obbligatorio lo scudetto della Società
- L'allenatore non dovrà presentare alcuna scheda gara, soltanto la scheda di segreteria il giorno stesso della prova contenente: società di appartenenza, dati della combinazione, categoria, numero di passaggio;
- Al termine del turno di gara potranno essere chiesti i chiarimenti inerenti al punteggio tramite l'apposito foglio presente sul sito. Non è possibile parlare e avvicinarsi al tavolo di giuria;
- L'esercizio è svolto su accompagnamento musicale, può contenere parole purché siano conformi al "buon costume" la durata massima della musica è di 2 minuti;
- L'eccedenza causerà una penalità di 0,30 (tolleranza di 3 secondi). Ogni combinazione deve avere il proprio CD o chiavetta USB contenente solo la musica per l'esercizio di gara, diversamente si applicherà la penalità di 0,30;
- È consigliato non utilizzare più di tre volte la stessa musica per società;
- Non è possibile sfumare o fermare la musica durante la competizione, in caso contrario sarà applicata una penalità di 1 punto;

Composizione esercizio A

Livello A

Esigenze specifiche: 2 Elementi collettivi statici

- 2 Elementi collettivi dinamici
- 3 elementi individuali (uno per gruppo: EQUILIBRIO - MOBILITA'/ AGILITA'/
 - ACROBATICO)
 - Gli elementi individuali devono essere svolti simultaneamente o in rapida successione, fatta eccezione per l'equilibrio, e appartenenti allo stesso gruppo.
 - Gli elementi scelti appartenenti allo stesso gruppo possono anche essere diversi.

Es: gruppo 1 (equilibrio) la base esegue la candela, la top il ponte → si

Elementi collettivi statici/dinamici

Gli elementi non hanno valore singolo, pertanto, se rispettate tutte le esigenze di composizione, il valore di partenza dell'esercizio è 10 a cui si aggiunge il valore di eventuali elementi bonus per un massimo di 0,50 (0,20 per elementi collettivi statici, 0,30 per elementi collettivi dinamici)

STATICI

- È possibile scegliere dalla griglia al massimo un elemento collettivo statico "bonus" che assegna un valore aggiuntivo di **0,20**
- Tutti gli elementi collettivi vanno mantenuti 3 secondi (tolleranza fino a 2,50")
- se il cronometro non parte viene tolto l'elemento e assegnata la penalità di 1 punto
- tutte le salite e le discese sono libere ma penalizzabili se eseguite con esitazioni, passi o cadute

DINAMICI

- È possibile scegliere al massimo un elemento collettivo dinamico "bonus" che assegna un valore aggiuntivo di **0,30**;
- In questo programma facilitato non è richiesta un'elevata fase di volo ma la tenuta del corpo durante la collaborazione dinamica fra la ginnaste;
- La ripresa della top è obbligatoria (escluse le figure dove non è specificato);

Elementi coreografici

La coreografia è composta da passaggi dinamici per unire in maniera fluida gli elementi collettivi e individuali nell'esercizio. Essendo questo un programma d'approccio alla disciplina, per agevolare le ginnaste, l'esercizio verrà valutato secondo i criteri che costituiscono la **performance**:

1. SPAZIO: utilizzo completo della pedana (punteggio max assegnabile 0,50)
2. LIVELLI: passaggi coreografici a terra, in ginocchio, in piedi tramite collaborazioni (punteggio max assegnabile 0,50)
3. VARIETA': ricchezza e originalità dei passaggi coreografici (punteggio max assegnabile 0,50)
4. ESECUZIONE COREOGRAFICA: qualità del movimento e sincronia (punteggio max di 0,50)

Per il **livello A** saranno considerati solo i punti **1 e 4**

Specifiche sulla valutazione dell'esercizio

- La valutazione delle Difficoltà stabilisce il valore di partenza che, se assolte tutte le esigenze, è punti 10. (più il valore del bonus se c'è);
- L'esecuzione parte da punti 10 sottraendo le penalità
- Parte artistica: massimo di 1 punto nel livello A, 2 punti nel livello B;
- Per la fascia di merito la valutazione dell'esercizio è determinata dalla somma delle medie dei punteggi di Esecuzione (moltiplicato per due), Artistico e dal punteggio di difficoltà alla quale andranno sottratte le eventuali penalità del giudice delle Difficoltà e del Presidente di Giuria

Figure




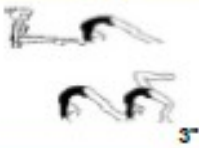












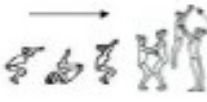

**Acrobatica con
combinazione**

Livello A

Duo e Trio

Scegliere due elementi collettivi per griglia:

DUO

Figure statiche/dinamiche - Livello A duo		
S1 3° 	S2 Top back or front 3° 	S3 Salta in verticale senza aiuto della base 
S4 	S5 3° 	S6 3° 
S7 BONUS 3° 	S8 BONUS La top può eseguire la verticale sia back che front 3° 	S9 BONUS 3° 
D1 	D2 	D2 
D4 	D5 	D6 
D7 BONUS 	D8 BONUS Capovolta avanti+pennello 	D9 BONUS Verticale ponte su base 





TRIO

S1	S2	S3
S4	S5	S6
S7 BONUS	S8 BONUS	S9 BONUS

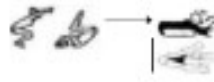


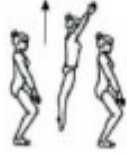
D1	D2	D3
D4	D5	D6
D7 BONUS	D8 BONUS	D9 BONUS

Elementi individuali


GRUPPO 1: EQUILIBRIO (2") - MOBILITA'

1 - LIVELLO A	2 - LIVELLO A	3 - LIVELLO A	4 - LIVELLO A
 <p>2"</p>	 <p>2"</p>		

GRUPPO 2: AGILITA'

1 - LIVELLO A	2 - LIVELLO A	3 - LIVELLO A	4 - LIVELLO A
			

GRUPPO 3: ACROBATICO

1 - LIVELLO A	2 - LIVELLO A	3 - LIVELLO A	4 - LIVELLO A
 <p>Capovolta rotolata laterale</p>	