



**UISP**  
**Le Ginnastiche**  
**As 2015/2016**

**P.T.P. GAF**

**Programma Tecnico Promozionale**

**Regione Veneto**

01/10/2015

*La Lega Le Ginnastiche Veneto intende promuovere un'attività sportiva rivolta alla valorizzazione delle personali potenzialità, promuovendo una ginnastica da poter praticare il più a lungo possibile, in particolare nella fase in cui maturità e consapevolezza consentono la massima espressione di sé.*

*L'idea di fondo è di proporre una ginnastica rispettosa dei tempi individuali di apprendimento e che abbia come obiettivo sia l'apprendimento di una corretta tecnica esecutiva degli elementi, grazie alla valorizzazione delle sedute di preparazione fisica generale e specifica, sia, attraverso una variabilità di stimolazioni di tipo coordinativo ed espressivo, favorire autostima e la valorizzazione di sé.*

*I Programmi Tecnici Promozionali 2016 sono stati studiati sulla base di questi presupposti, nonché sulla possibilità di lavorare sulla libera composizione degli esercizi, dando spazio alla fantasia motoria ed alla personalizzazione degli esercizi stessi.*

*I Programmi Tecnici Promozionali 2016 sono stati revisionati tenendo conto delle criticità emerse nell'attuazione degli stessi indicate dai tecnici e facendo una sintesi tra diverse esperienze..*

*Gli elementi richiesti per tutti i programmi sono inseriti in GRIGLIE. Nelle griglie gli elementi sono inseriti in ordine di difficoltà progressivo arrivando ad esprimere il massimo valore in elementi che precedono quelli richiesti nel programma agonistico.*

*Molti elementi inseriti nelle GRIGLIE sono propedeutici alla corretta esecuzione dell'elemento "codificato" e sono stati ricavati scomponendo in modo analitico l'elemento stesso. Questo approccio, consentirà di costruire una ginnastica tecnicamente ben impostata, di disegnare un percorso didattico e contemporaneamente di dare a tutti la possibilità di partecipare.*

*Le griglie sono suddivise in quattro diversi livelli di difficoltà: **Base - Esordienti – Intermedio – Avanzato.***

*Questa scansione sarà utile agli istruttori per iscrivere le ginnaste alla gara nel **Livello di difficoltà** che meglio le valorizzi, gareggiando con ginnaste di pari capacità.*

*D.T.R. Tania Festari*

## **LE RASSEGNE REGIONALI PROMOZIONALI**

Il codice di tesseramento per la partecipazione alle Rassegne Regionali Promozionale è 22C.

Si consiglia la partecipazione alle gare provinciali qualora la provincia organizzasse una o più gare provinciali.

Le società delle province che non organizzano gare provinciali per carenza numerica o difficoltà organizzative, accedono direttamente alla Gara Regionale.

Alle rassegne promozionali **non sono ammesse ginnaste che partecipano a gare federali GPT.**

Sono previste per l'anno sportivo 2015- 2016 :

n. 1 Rassegna regionale individuale

n.1 Specialità

n.1 Squadre

n.1 Speciale duo

## **LE CATEGORIE**

La categoria di appartenenza è data dall'età anagrafica. E' vietato iscrivere una ginnasta in una categoria diversa da quella data dalla sua età.

Le ginnaste di ogni Categoria scelgono all'atto dell'iscrizione il Livello di difficoltà in cui partecipare.

1^ CATEGORIA: 2010 Infanzia

2^ CATEGORIA: 2009 Primaria

3^ CATEGORIA: 2008 Primaria

4^ CATEGORIA: 2007 Primaria

5^ CATEGORIA : 2006 Primaria

6^ CATEGORIA: 2005 Primaria

7^ CATEGORIA: 2004- 2003- 2002 Secondaria Inferiore

8^ CATEGORIA: 2001 in poi. Secondaria Superiore

## LIVELLI DI DIFFICOLTA'

Le ginnaste all'atto di iscrizione scelgono il livello di difficoltà per loro più adeguato sia **da un punto di vista tecnico sia etico**.  
 Il Livello BASE è indicato per ginnaste che svolgono 2 ore di allenamento a settimana da uno o due anni; il livello ESORDIENTI è indicato per ginnaste che svolgono 2/3 ore di allenamento a settimana uno o due anni; il livello INTERMEDIO è indicata per ginnaste che svolgono 3/4 ore di allenamento a settimana; il livello AVANZATO è indicato per ginnaste che svolgono 4/6 ore di allenamento a settimana: questo livello è ideato stato per favorire il graduale passaggio alla sezione Agonistica. Durante l'anno sportivo non è permesso cambiare Livello di difficoltà.

BASE MAX P.1.00	ESORDIENTI MAX P. 2.00	INTERMEDIO MAX P. 3.00	AVANZATO MAX P.4.00
SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.20	SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.40	SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.60	SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.80
TRAVE: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.20	TRAVE: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.40	TRAVE: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.60	TRAVE: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.80
VOLTEGGIO 10cm - 40cm 1 SALTO	VOLTEGGIO 40cm: 1 SALTO	VOLTEGGIO 40cm: 1 SALTO	VOLTEGGIO 40/ 60cm: 1 SALTO
	TRAMPOLINO: 2 SALT MEDIA TRA I DUE	TRAMPOLINO: 2 SALT MEDIA TRA I DUE	TRAMPOLINO: 2 SALT MEDIA TRA I DUE
	PARALLELA: MAX 3.00 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.40	PARALLELA: MAX 3.00 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.60	PARALLELA: MAX 3.00 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.80

## **LE RASSEGNE INDIVIDUALI**

*Alle rassegne individuali partecipano le ginnaste di tutte le Categoria secondo le indicazione date dei PROGRAMMI TECNICI PROMOZIONALI.  
La scelta dell' attrezzo che sarà eseguito in gara deve essere dichiarato nel modulo di iscrizione alla gara. Le classifiche saranno 32.*

	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
1^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
2^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta

3^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele
4^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
5^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
6^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
7^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
8^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta

## **SQUADRA**

*Ogni società può iscrivere massimo 1 squadra. Ogni squadra deve essere composta da minimo 9 ginnaste. Non è previsto un numero massimo di ginnaste per squadra.*

*Possono partecipare alla gara a Squadre le ginnaste dalla 3<sup>a</sup> categoria in poi.*

*Gli esercizi possono essere di ogni Livello di difficoltà .*

*La gara si svolgerà su 3 attrezzi: suolo, trave, volteggio.*

*Ad ogni attrezzo ogni squadra deve presentare 6 esercizi.*

*Ogni ginnasta può eseguire al massimo due esercizi.*

*Il punteggio della squadra sarà la somma dei 18 esercizi eseguiti.*

## **SPECIALITA'**

*Possono partecipare alla gara di Specialità le ginnaste dalla 6<sup>°</sup> categoria in poi.*

*Ogni ginnasta può presentare massimo due attrezzi.*

*Il Punteggio di partenza sarà dato dalla somma degli elementi presentati nell'esercizio:*

<i>SUOLO</i>	<i>PARALLELE</i>	<i>TRAVE</i>	<i>MINITRAMPOLINO</i>	<i>VOLTEGGIO</i>
<i>5 ELEMENTI OBBLIGATORI UNO PER RIGA + 3 ELEMENTI A SCELTA PRESENTI NELLA GRIGLIA MAX DUE TOTALI PER RIGA.</i>	<i>5 ELEMENTI OBBLIGATORI UNO PER RIGA.</i>	<i>5 ELEMENTI OBBLIGATORI UNO PER RIGA + 3 ELEMENTI A SCELTA PRESENTI NELLA GRIGLIA MAX DUE TOTALI PER RIGA.</i>	<i>2 SALTACRO DIFFERENTI 1 SALTO GINNICO</i>	<i>2 SALTIDIFFERENTI</i>

	<b>LE SPECIFICHE ATTREZZI</b>	<b>PENALITA'</b>
<b>GENERALI</b>	<p>PUNTEGGIO FINALE = SOMMA VALORE ELEMENTI + (10,00 - PENALITA' D'ESECUZIONE)</p> <p>Un elemento tentato non può essere ripetuto. In caso di mancata assegnazione di una casella, il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile.</p>	Per ogni riga mancante pen. 1.00 .
<b>VOLTEGGIO</b>	<p>Il salto è considerato NULLO quando la ginnaste, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con una evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari. Il salto deve essere dichiarato.</p>	In caso di salto NULLO la ginnasta può ripetere il salto (una sola volta) senza incorrere in alcuna penalità.
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<p>Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappeto 40 cm Il salto è considerato NULLO quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa non esegue il salto e non ha toccato né il minitrampolino né il tappeto. I salti devono essere dichiarati alla giuria. 2 salti: uno fascia GINNICA uno fascia ACROBATICA</p>	Un salti NULLO può essere ripetuto senza incorrere in nessuna penalità.
<b>PARALLELE</b>	L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico.	Mancanza di continuità e dinamismo pen. -0.30
<b>TRAVE</b>	<p>L'esercizio deve essere eseguito con ritmo. L'esercizio alla trave deve contenere un movimento di contatto del busto(body) sulla trave. Nell'esercizio i passi di collegamento devono essere eseguiti a gambe tese.</p>	<p>Mancanza di ritmo di esecuzione pen - 0.30 Mancato contatto busto-bacino pen. - 0.30 Passi a gambe piegate o.v. pen.-0.10</p>
<b>SUOLO</b>	<p>BASE e ESORDIENTI: durata esercizio max. 50" INTERMEDIO e AVANZATO: durata esercizio max. 1' L'esercizio deve contenere uno o più movimenti di coordinazione braccia gambe. L'esercizio deve essere eseguito con la musica per tutti i LIVELLI dalla 3^ Categoria in poi.</p>	<p>Esercizio troppo lungo pen. 1.00 Mancanza mov. di coordinazione braccia – gambe pen. - 0.30 Mancato utilizzo della musica pen. -1.00</p>

## VOLTEGGIO

	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
<b>SALTI</b>	Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappeto cm.10.	Da ferme: 2 rimbalzi e capovolta	CAPOVOLTA	TUFFO corpo in linea	VERTICALE A CORPO TESO E DISCESA IN TENUTA	VERTICALE CON REPULSIONE	RONDATA  RIBALTATA
	Da ferme : 2 rimbalzi e il terzo in uscita e arrivo.						
	PENNELLO cm.40	Da ferme: 2 rimbalzi e arrivo framezzo in accosciata	FRAMEZZO ARRIVO IN ACCOSCIATA			RUOTA COSTALE	
	BASE 10- 40cm.						
	ESORDIENTI 40 cm.						
	INTERMEDIO 40 cm.						
	AVANZATO 40 cm/60cm						

## MINITRAMPOLINO

	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
GINNICO	Da ferme: pennello + pennello con ½ giro sul trampolino	RACCOLTO	COSACCO	PENNELLO ½ GIRO	CARPIO ENJAMBE'	PENNELLO CON 1 GIRO	ENJAMBE' 135° CARPIO 135°
				COSACCO = 90°			
ACROBATICO	PENNELLO	CAPOVOLTA SALTATA	TUFFO		VERTICALE A CORPO TESO E DISCESA IN TENUTA	VERTICALE CON REPULSIONE	FLIC AVANTI
	Da ferme: 2 rimbalzi e uscita in pennello.						SALTO AVANTI
	BASE						
	ESORDIENTI						
	INTERMEDIO						
	AVANZATO						

## PARALLELE

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
ENTRATE				Salire all'appoggio ritto frontale braccia tese da 60cm	Salire all'appoggio ritto frontale braccia tese alla pedana anche con alcuni passi di rincorsa	Capovolta con ausilio di pedana e cubotto	Capovolta dietro con slancio della gamba	entrata in capovolta di forza
SLANCI				Slancio DIETRO e ritorno.	2 Slancio dietro consecutivi.	1 Slancio dietro sopra i 45°	2 Slanci dietro sopra i 45° consecutivi	Slancio dietro altezza dello staggio
AVANTI				In appoggio e preparazione passaggio g. dx	Cambio di appoggio con spostamento verso dx	Passaggio gamba avanti		In appoggio passaggio gamba e cambio di fronte in appoggio.
INDIETRO				In appoggio e preparazione passaggio g. sx	Cambio di appoggio con spostamento verso sx	Passaggio gamba indietro		Giro addominale indietro
USCITE				Capovolta avanti		Slancio dietro e spinta.	Guizzo	Fioretto
	BASE							
	ESORDIENTI							
	INTERMEDIO							
	AVANZATO							

## TRAVE

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
1	ENTRATE	Lateralmente mani in appoggio e spinta delle gambe e arrivo in accosciata.	Salita sulla trave ad 1 piede e subito g.libera in appoggio avanti.		Salita sulla trave ad 1 piede, tenuta g.dietro tesa 1"	Squadra tenuta 1 "	Squadra 2" all'estremità della trave.	Framezzo frontale g. divaricate e tese	Salita sulla trave ad 1 piede con evidente fase di volo. Squadra tenuta 2 "
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1	chassè		Pennello con g. elevata a 45°	Enjambè a 90°	Sforbiciata a 45°	Pennello con gamba elevata a 90°	Sforbiciata a 90°
					Salto del gatto a 45°	Salto del gatto a 90°			Enjambè a 135°
	SPINTA 2	Pennello	Pennello scambiato		Pennello + pennello	Raccolto a 45°	Enjambè II a 90°	Raccolto a 90°	Cosacco a 90°
							Cosacco a 45°		Enjambè II a 135°
3	EQUILIBRI	3 passi avanti relevè a gambe tese+ accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 2"	Tenuta gamba tesa a 45° 2"	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	Passè relevè 1"	Passè relevè 2"		Tenuta gamba tesa avanti a 90° 2"
	GIRI	¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè.	2 passi in relevè e ½ g. accosciata		½ g. in relevè doppio appoggio.		½ g. relevè + ½ g. relevè (passo in mezzo)		½ g. passè relevè
4	ACROBATICI		1 Coniglietto		2 coniglietti		1 Coniglietto a 45°	Verticale a L	1 Coniglietto bacino in verticale
5	USCITE		Pennello	Raccolto	Pennello 1/2 giro		Rondata senza fase di volo	Pennello con giro	Rondata con fase di volo
		<b>BASE</b>							
		<b>ESORDIENTI</b>							
		<b>INTERMEDIO</b>							
		<b>AVANZATO</b>							

**SUOLO**

			0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80				
1	ROLOLAMENTI	AVANTI		Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate		Capovolta avanti arrivo in piedi	Da ferme: capovolta saltata	Verticale e capovolta	Verticale 2" e capovolta	Capovolta + verticale dal coniglietto e capovolta				
		INDIETRO	Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto.		Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia.	Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia bacino sollevato	Capovolta e coniglio con bacino in verticale.							
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1	Pennello con gamba elevata 45°	Salto del gatto a 45°	Pennello con gamba elevata a 90°	Sforbiciata a 45°	Enjambè a 90°	Enjambè 90°	Sforbiciata a 90°	Enjambè a 135°				
			chassè			Salto del gatto a 90°								
		SPINTA 2	Pennello	Raccolto a 45°	Pennello + pennello ½	Raccolto a 90°					Enjambè a 90°	Pennello con 1 giro.	Sisonne a 135°	Enjambè II a 135°
						Cosacco a 45°					Sisonne a 90°			
3	GIRI e EQUILIBRI	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia	Passè in appoggio .2"	Passè relevè 2"	3 passi in relevè + ½ g. relevè + ½ g. relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa a 90° 1"	½ giro in passè relevè	Tenuta gamba tesa a 90° 2"	1 g. passè relevè					
		Candela 2"		½ g. in relevè doppio appoggio.										
4	MOBILITÀ	Schiacciata g.u. 2"	Schiacciata g.u. + schiacciata g.a.		Ponte g. aperte tese	Pesce	Ponte g.unite tese	Spaccata dx e sx eseguite in successione						
					Spaccata									
5	ACROBATICA		Da in ginocchio: verticale a L	Verticale a L	Verticale 1"	Ruota	Ponte e rovesciata indietro	Ruota con arrivo piedi uniti in relevè	Presalto + rondata + pennello					
					Ruota da in ginocchio		Ruota costale			Ruota spinta	Rovesciata avanti o indietro			
			<b>BASE</b>											
			<b>ESORDIENTI</b>											
			<b>INTERMEDIO</b>											
			<b>AVANZATO</b>											

Si ringraziano i tecnici  
che hanno contribuito con la loro esperienza e competenza alla revisione dei  
Programmi Tecnici Promozionali GAF Veneto.