



**U.I.S.P.
LEGA GINNASTICA
PUGLIA**

Programma promozionale regionale per corsi formativi ANNO SPORTIVO 2016/2017

Il programma promozionale GR 2016/2017 prevede:

1. INDIVIDUALE per categoria di età e per specialità d'attrezzo
2. A SQUADRE per categorie d'età

INFORMAZIONI GENERALI

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina ginnastica praticata.
- Le ginnaste non possono partecipare al programma individuale e di squadra e di coppia ma solo a una delle tre gare.
- L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti al momento della gara.
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche GR UISP
- Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma
- Ogni squadra deve avere body uguali. Non è obbligatorio il distintivo societario. Le eventuali fasciature devono essere rigorosamente color carne.
- Gli esercizi si eseguono su una superficie 13x13 ,la società organizzatrice dovrà informare tempestivamente i partecipanti riguardanti il campo gara.
- La musica deve essere l'unica traccia su cd o su penna usb._ Si consiglia di avere un cd di riserva che potrà contenere anche più tracce.

Programma INDIVIDUALE promozionale per corsi 2016/2017

PROGRAMMA TECNICO

1^ fascia 2009/2010/2011 musica 1''-1.15'' (anche cantata)

1 esercizio libero con elementi imposti da scegliere tra: corpo libero, palla, cerchio

Ogni ginnasta può presentare un solo attrezzo

Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05.

E' possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.

Totale difficoltà 2,50 ogni elemento ha valore 0,50

ESECUZIONE Punti 10,00

Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà.

CORPO LIBERO:

-salto a scelta

-equilibrio a scelta con movimento delle braccia

-pivot a scelta

-una preacrobatica a scelta tra capovolta avanti, indietro o ruota

-passi ritmici (minimo da 4 secondi)

PALLA:

-palleggio su salto del gatto

-rotolamento nuca/dorso

-rotolamento avanti sulle due braccia su equilibrio a scelta

-lancio e ripresa liberi (anche a due mani)

-maneggio libero su sequenza di passi ritmici (min. 4 sec.)

CERCHIO:

-lancio libero

-rotolamento al suolo con elemento corporeo

-prillo su eq. Passe'

-giri su salto a scelta

-maneggio libero su passi ritmici (min. 4 sec)

2^ FASCIA 2008/2007/2006 musica 1''-1.15'' (anche cantata)

1 esercizio libero con elementi imposti a scelta tra: corpo libero, palla, fune

Ogni ginnasta può presentare un solo attrezzo

Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05

Totale difficoltà 3,00 ogni elemento ha valore 0,50

E' possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.

ESECUZIONE Punti 10,00

Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà

CORPO LIBERO:

- un salto a scelta
- equilibrio con movimento delle braccia
- pivot passè 360°
- onda totale del corpo da posizione eretta o spaccata o flessione dorsale in ginocchio
- sequenza di passi ritmici (minimo 4 secondi)
- una preacrobatica

PALLA:

- lancio su salto a scelta
- rotolamento braccia/dorso
- 2 palleggi su equilibrio Cosacco
- maneggio cambio di mano coordinato a giro a passi
- maneggio libero su passi ritmici (min. 4 sec.)
- rotolamento al suolo con elemento corporeo

CERCHIO

- lancio libero su salto a scelta
- prillo su equilibrio passè
- giri su spaccata
- maneggio libero su passi ritmici
- pivot a scelta
- equilibrio a scelta da 0,10

3^FASCIA

2005/2004

musica 1''-1.15'' (anche cantata)

1 esercizio libero con elementi imposti a scelta tra: corpo libero, cerchio, nastro

Ogni ginnasta può presentare un solo attrezzo

Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05

E' possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.

Totale difficoltà 4,00 ogni elemento ha valore 0,50

ESECUZIONE Punti 10,00

Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà

CORPO LIBERO:

- salto biche o cosacco
- equilibrio sui gomiti con o senza movimenti delle gambe oppure eq. Cosacco
- pivot a scelta da 0,10
- spaccata o onda da posizione eretta
- una serie di passi ritmici
- salto a scelta
- equilibrio a 90° anche tutta pianta
- una preacrobatica

FUNE:

- lancio (a fune doppia)
- giri a fune doppia sul piano trasversale su pivot a scelta
- abbandono o ripresa su piano sagittale su eq. Passè
- 1 serie di saltelli
- maneggio libero su serie di passi ritmici

- un salto a scelta con attraversamento
- una preacrobatica
- 1 serie di saltelli c/fune che gira per dietro

NASTRO

- circonduzione su salto a scelta
- spirali su pivot passe'
- serpentine su eq. a scelta da 0,20
- echappè su elemento corporeo
- maneggio libero su passi ritmici
- movimento a 8 su onda
- passaggio sopra o attraverso il disegno del nastro
- rotazione della bacchetta intorno ad una mano

4^ FASCIA 2003 e precedenti musica 1'- 1'15 (anche cantata)

1 esercizio a scelta tra corpo libero, fune e nastro con elementi imposti.

Ogni ginnasta può presentare un solo attrezzo

Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05

E' possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.

Totale difficoltà 4,00 ogni elemento ha valore 0,50

ESECUZIONE Punti 10,00

Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà

CORPO LIBERO

- salto a scelta
- pivot da 0,10
- equilibrio a scelta o equilibrio sui gomiti con o senza movimento delle gambe
- onda da posizione eretta o spaccata
- una serie di passi ritmici
- una preacrobatica
- equilibrio gamba a 90°
- salto biche

FUNE

- attraversamento con salto a scelta
- una serie di saltelli con e senza incrocio
- giri di fune su pivot da 0,10
- echappè su equilibrio da 0,10
- maneggio su passi ritmici
- lancio libero su elemento corporeo
- preacrobatica
- una serie di saltelli con fune che gira per dietro

NASTRO

- salto da 0,20 con maneggio libero
- spirali con pivot a scelta da 0,10
- serpentine su eq. Cosacco
- echappè su elemento corporeo
- maneggio su passi ritmici

- movimento a 8 su onda
- passaggio sopra o attraverso il disegno del nastro
- rotazione della bacchetta intorno ad una mano

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

SQUADRA DA 3/6 GINNASTE CON ATTREZZI

PROGRAMMA PROMOZIONALE PER CORSI FORMATIVI 2016/2017

ETA'

- 1^ fascia 2009/2010/2011
- 2^ fascia 2008/2007/2006
- 3^ fascia 2005/2004
- 4^ fascia 2003 e precedenti

MUSICA 1' - 1,15" anche cantata

La squadra può essere formata da 3 a 6 ginnaste gli attrezzi SONO A SCELTA(anche diversi tra loro) ma devono essere uguali al numero delle 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 attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.

Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente dalle ginnaste. Gli scambi sono ritenuti validi se vengono fatti contemporaneamente da tutte le ginnaste e se lo scambio riesce

E' possibile apportare una sola ginnasta per squadra dalla fascia inferiore a quella superiore.

DIFFICOLTA' MAX punti 7,00

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (punti 2.00) di cui

- o uno di trasmissione..... 0.50
- o due di lancio (diversi tra loro)..... 1.00
- o uno libero.....0.50

n. 4 COLLABORAZIONI (punti 2.00).....0.50 cadauna

- n. 1 salto.....0.50
- n.1 equilibrio.....0.50
- n.1 pivot.....0.50
- N.1 combinazione di passi ritmici (min. 4 sec.).....0.50

Nell'esercizio possono essere presenti anche più difficoltà o più passi ritmici oltre a quelle imposte per un massimo di punti 1,00. Possono essere eseguite anche durante lo scambio(o in uscita o in entrata), l'importante è che siano eseguite da tutte le ginnaste.

Penalità 0.10 per ogni esigenza mancante sottratte dalle difficoltà'.

ESECUZIONE PUNTI 10.00

SQUADRA DA 3/6 GINNASTE CORPO LIBERO
PROGRAMMA PROMOZIONALE PER CORSI FORMATIVI 2016/2017

ETA'

1^ fascia 2009/2010/2011

2^ fascia 2008/2007/2006

3^ fascia 2005/2004

4^ fascia 2003 e precedenti

MUSICA 1' - 1,15" anche cantata

E' possibile apportare una sola ginnasta per squadra dalla fascia inferiore a quella superiore.

DIFFICOLTA' MAX PUNTI 5.00

• **n. 6 difficoltà di cui:**

minimo una difficoltà per gruppo corporeo

• **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza da 0,30 (4 secondi)**

• **Minimo n. 4 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**

collaborazioni semplici: 0,10

collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,30

superamento con rovesciamento: 0,40

collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,50

n.b. è possibile eseguire i superamenti anche con supporto delle compagne

ESECUZIONE 10.00 PUNTI

PENALITA' 0,10 PER OGNI ESIGENZA MANCANTE SOTTRATTE DALLE DIFFICOLTA'

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

COPPIA

ESERCIZIO CON CERCHI

ETA'

1^ fascia 2009/2010/2011

2^ fascia 2008/2007/2006

3^ fascia 2005/2004

4^ fascia 2003 e precedenti

MUSICA 1'- 1,15" anche cantata

PROGRAMMA TECNICO DIFFICOLTA' 8.00 PUNTI

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (punti 2,00) di cui	
o uno di trasmissione.....	0.50
o uno di rotolamento.....	0.50
o uno di lancio	0.50
o uno libero.....	0.50
n. 4 COLLABORAZIONI (punti 2,00).....	0.50 cadauna
n. 1 salto.....	0.50
n.1 equilibrio.....	0.50
n.1 pivot.....	0.50
N.1 combinazione di passi ritmici	0.50
n.1 rotolamento al suolo o sul corpo.....	0.50
n.1 serie (min.3) di saltelli con il cerchio.....	0.50
n.1 un prillo.....	0.50

Nell'esercizio possono essere presenti anche una difficoltà o una serie di passi ritmici in più oltre a quelle imposte per un massimo di 0,50 di bonus. Le difficoltà possono essere eseguite anche durante lo scambio (o in uscita o in entrata), l'importante è che siano eseguite da tutte le ginnaste. Penalità di 0.10 per ogni esigenza mancante sottratte dalle difficoltà'.

ESECUZIONE PUNTI 10.00