

# **PROGRAMMA PROMOZIONALE FEMMINILE a.s. 2014-2015**

aggiornato 22 ottobre 2013

Il programma prevede: un Campionato individuale allieve, junior e senior.

Le Categorie sono:

**PROMOZIONALE 1° LIVELLO 22B**(corpo libero, trave e a scelta uno tra: volteggio, trampolino) allieve, junior, senior

**PROMOZIONALE 2° LIVELLO 22B**(corpo libero, trave e a scelta uno tra: volteggio, trampolino) allieve, junior, senior.

Il Campionato per tutte le categorie si svolgerà a livello **REGIONALE**.

DTR UISP GAF Paola Vasta  
Vice DTR GAF Elena Dragoni  
DGR GAF Erika Benedetti  
Vice DGR Alice Perissinotti

**N.B. Il Programma Tecnico entrerà in vigore dal 1° gennaio 2013**  
**PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D’ATTIVITA’ – RETROCESSIONI**

**Le ginnaste, 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.**

**Durante il quadriennio una ginnasta non può retrocedere di Categoria.**

**Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, la ginnasta, quando riprende l’attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritta.**

**Fanno eccezione a questa regola le ginnaste che sospendono l’attività per infortunio o motivi di salute. Per queste ginnaste, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l’autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore (si può scendere di un solo grado).**

**In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.**

**N.B.**

**Con l’ingresso dei nuovi programmi tecnici, non sono ammesse retrocessioni di Categoria**

## **Anno Sportivo 2014/2015**

### **TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA'**

**ALLIEVE : anno di nascita 2007 (8 anni compiuti)-2006-2005**

**JUNIOR : anno di nascita 2004-2003-2002**

**SENIOR : anno di nascita 2001 e precedenti**

#### **ATTENZIONE**

• per l'anno 2014/15 le ginnaste nate nel 2005 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.  
Le ginnaste nate nel 2002 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.

## **NORME GENERALI**

- Le ginnaste partecipanti alle gare devono essere tesserate all'UISP per l'anno sportivo in corso.
- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche le ginnaste tesserate F.G.I. settore Agonistico o settore di Ginnastica per Tutti purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.
- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla UISP  
Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento *al Mini Codice UISP* oppure al *Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2009)* con le successive variazioni.
- **Le ginnaste parteciperanno ai Campionati Regionali UISP Le Ginnastiche individuali**

## PROGRAMMA PROMOZIONALE 1° LIVELLO FEMMINILE

### classifica su 3 attrezzi(trave e cl e uno a scelta tra volteggio e trampolino)

<b>GAF UISP PROMOZIONALE</b> <b>1° LIVELLO</b> <b>Volteggio</b>	Tappetoni: allieve 40 cm juniores 40/60cm seniores 60 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: <b>punti 4.00</b> - capovolta saltata - verticale senza repulsione	Valore dei salti: <b>punti 5.00</b> - tuffo - Ruota - verticale con repulsione	Classifica 2 salti: vale il migliore	
<b>Trave bassa</b> durata esercizio max. 50''	Difficoltà richieste: 2 A scelte dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009	<b>1 -EC</b> SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	<b>. 2 - EC</b> elemento a contatto (da codice ,busto,basta il contatto del body)	<b>3-EC</b> uscita libera	N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP/FIG
<b>Corpo libero</b> eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio max. 50''	Difficoltà richieste: 4 A 2 A acro + 2 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009	<b>1 -EC</b> S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP UISP e CdP 2009). Per comporre la serie acrobatica si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro			<b>2 -EC</b> -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini codice UISP o nel CdP 2009). N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP/FIG
<b>Trampolino</b> I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra. Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 4 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione (anche uguali). Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Media dei 2 salti			<b>Punti 4</b> Salto pennello	<b>Punti 4,50</b> Salto raccolto	<b>Punti 5,00</b> Salto pennello 1/2 giro salto cosacco salto divaricato

## PROGRAMMA PROMOZIONALE 2° LIVELLO FEMMINILE

### classifica su 3 attrezzi(trave e cl e uno a scelta tra volteggio, trampolino)

<b>GAF UISP PROMOZIONALE</b> <b>2° LIVELLO</b> <b>Volteggio</b>	Tappetoni: allieve 40 cm juniores 40/60cm seniores 60 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: <b>punti 4.00</b> - verticale senza repulsione	Valore dei salti: <b>punti 5.00</b> - Ruota - verticale con repulsione - rondata - ribaltata	Classifica 2 salti: vale il migliore	
<b>Trave bassa</b> durata esercizio max. 50"	Difficoltà richieste: 3 A scelte dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009	<b>1 -EC</b> SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	<b>2 - EC</b> elemento a contatto (da codice,busto)	<b>3-EC</b> uscita libera	N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP/FIG
<b>Corpo libero</b> eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio max. 50"	Difficoltà richieste: 5 A 2 A acro + 3 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009	<b>1 -EC</b> S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP UISP e CdP 2009). Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro	<b>2 -EC</b> -Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP lombardia enjambèè sul posto 90°, enjambèè laterale 90°, sissone con apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2009 ).		<b>3 -EC</b> -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini codice UISP o nel CdP 2009). N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP/FIG
<b>Trampolino</b> <b>I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra.</b> Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 4 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione (anche uguali). Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Media dei 2 salti			<b>Punti 4</b> Salto pennello	<b>Punti 4,50</b> salto raccolto Salto pennello ½ giro Salto divaricato	<b>Punti 5,00</b> Salto cosacco Salto carpiato divaricato