

## **PROGRAMMA PROMOZIONALE GAF UISP 2014-2015**

Il programma promozionale GAF UISP 2014-2015 prevede:

- PROMO TEAM UISP:** Rassegna a squadre formate da 3 a 5 ginnaste della stessa categoria di età; ogni team dovrà effettuare 3 prove a 3 attrezzi per un totale di 9 attrezzi; la scelta delle ginnaste ai 3 attrezzi avverrà preventivamente.
- PROMO INDIVIDUALE UISP:** Rassegna individuale per categoria di età, su 3 attrezzi.

### **INFORMAZIONI GENERALI**

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP con tesseramento (22C)
- Ogni società è libera di scegliere a quale programma e circuito far partecipare le proprie ginnaste; non è possibile modificare il programma e circuito prescelto all'interno dello stesso anno sportivo.
- La partecipazione al PROMO TEAM UISP esclude la partecipazione al PROMO INDIVIDUALE UISP e viceversa.
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno sportivo in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche (miniprima, prima, seconda, terza, quarta, etc...)
- Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma come già avviene all'interno del settore agonistico UISP.
- Le ginnaste che nel 2013-2014 si sono classificate nella 1<sup>a</sup> prova della rassegna INDIVIDUALE PROMO e quelle che si sono classificate nella 2<sup>a</sup> prova sul podio –prima, seconda e terza classificata anche a pari merito dovranno accedere nell'anno in corso (2014-2015) alla mini prima del settore agonistico GAF al fine di permettere un ricambio del podio, se compatibili con età.
- Non ci sono obblighi di passaggio per il TEAM PROMO anche se si consiglia il passaggio all'INDIVIDUALE PROMO.
- Il numero di ginnaste partecipanti alla 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> prova, per ogni società, è LIBERO.
- **Ginnaste tesserate FGI 2014-15 e 2013-14:**  
TORNEO GPT 2<sup>a</sup> livello, e acrosport potranno accedere solo all'INDIVIDUALE PROMO  
TORNEO GPT 1<sup>a</sup> livello potranno accedere sia INDIVIDUALE CHE PROMO TEAM  
TORNEO GPT 3<sup>a</sup> livello, SERIE D non potranno partecipare a questo settore  
SETTORE GAF FGI (SERIE C, SPECIALITA', TORNEO ALLIEVE, CATEGORIA, SERIE B) non potranno partecipare a questo settore.

### **CATEGORIE di ETA'**

- l'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti
- il **TEAM PROMO** è aperto a tutte le ginnaste a partire dai 5 anni compiuti (nate nel 2010) fino alle nate nel 2001 (junior)
- l'**INDIVIDUALE PROMO** è riservato alle ginnaste a partire dai 6 anni compiuti (nate nel 2009) fino alle over (nate nel 2001 e precedenti).
- In caso di pari merito precede la ginnasta più giovane.



## GRIGLIA CORPO LIBERO PROMO TEAM UISP

<b>A) MOBILITA' ARTICOLARE</b>	staccata dx o sx o frontale	da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite o divaricate	ponte	posizione I
<b>B) ROTOLAMENTI</b>	capovolta avanti partenza libera e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento a dx o sx con corpo in tenuta	
<b>C) SALTO ARTISTICO</b>	Salto del gatto o sforbiciata tesa	pennello teso o a gambe raccolte	Sissonne o enjambè spinta pari o a un piede (apertura minima 90°)	cosacco spinta a 1 o 2 piedi
<b>D) EQUILIBRIO tenuto 2"</b>	attitude avanti,	orizzontale,	passè, a tutta pianta	candela braccia in alto o in basso (non ai fianchi)
<b>E) ELEMENTO di COORDINAZIONE</b>	2 passi composti saltati con movimento di braccia (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	circonduzione con movimento delle braccia alternato (contemporaneamente dx per avanti, sx per dietro o viceversa)	
<b>F) DUE SALTELLI UGUALI UNITI INSIEME (in serie)</b>	due pennelli tesi o raccolti	Due saltelli scambiati	due salti gatto	due passi saltellati
<b>G) ROVESCIAMENTO</b>	verticale anche di passaggio	ruota	rovesciata avanti	rovesciata indietro



## GRIGLIA CORPO LIBERO PROMO INDIVIDUALE UISP

<b>A) MOBILITA' ARTICOLARE</b>	staccata dx o sx o frontale	da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite o divaricate	ponte	posizione I
<b>B) ROTOLAMENTI</b>	capovolta avanti partenza libera e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento a dx o sx con corpo in tenuta	
<b>C) SALTO ARTISTICO</b>	Salto del gatto o sforbiciata tesa	pennello teso o a gambe raccolte	Sissonne o enjambè spinta pari o a un piede (apertura minima 90° per entrambi i salti)	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
<b>D) EQUILIBRIO tenuto 2"</b>	attitude avanti	orizzontale	passè, a tutta pianta	candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi
<b>E) ELEMENTO di COORDINAZIONE</b>	2 passi composti saltati con movimento di braccia alternato (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	circonduzione con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro contemporaneamente o viceversa)	
<b>F) DUE SALTELLI UGUALI UNITI INSIEME (serie)</b>	due pennelli tesi o raccolti	Due saltelli scambiati	due salti gatto	due passi saltellati
<b>G) ROVESCIAIMENTO</b>	verticale anche di passaggio	ruota	rovesciata avanti	rovesciata indietro
<b>H) PIVOT</b>	1/2 giro in passè su un avampiede	1/2 giro in passè su un avampiede+ 1/2 giro su due avampiedi	slancio di una gamba avanti, poi indietro a seguire 1/2 giro su un avampiede	1/2 giro con gamba tesa a 45°
<b>I) VERTICALI</b>	capovolta alla verticale (anche a braccia piegate)	verticale a gb unite tenuta 2" (partenza di slancio)	verticale a gb divaricate sagittalmente tenuta 2" (partenza di slancio)	salita in verticale a gambe flesse/ tese/ divaricate (partenza libera con stacco dei piedi uniti)
<b>L) ELEMENTO di FORZA</b>	squadra a terra a gambe divaricate	squadra a terra gambe unite		