

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

Il programma promozionale GAM UISP 2014-2015 prevede:

1. **LIVELLO A1:** rassegna individuale per categoria di età, su almeno 3 attrezzi.
2. **LIVELLO A2:** rassegna individuale per categoria di età, su almeno 4 attrezzi.

### **INFORMAZIONI GENERALI**

- Il programma è aperto a tutti i ginnasti tesserati UISP con tesseramento (22 C) ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina di ginnastica praticata.
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno sportivo 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.
- I ginnasti tesserati FGI e/o partecipanti alle gare FGI del settore GPT e/o GAM e/o acrosport dovranno obbligatoriamente accedere al livello A2.
- Il numero di ginnasti partecipanti alle prove, per ogni società, è libero.
- In caso di più prove a livello regionale, il livello scelto A1 o A2 dovrà essere mantenuto uguale per entrambe le prove.
- I ginnasti che nel 2014 si sono classificati in una prova della rassegna sul podio –primo, secondo e terzo classificato anche a pari merito- nel livello A1, dovranno accedere nell'anno in corso (2014-2015) almeno al livello A2 se compatibile con età.
- I ginnasti che nel 2014 si sono classificati in una prova della rassegna sul podio –primo, secondo e terzo classificato anche a pari merito- nel livello A2, dovranno accedere nell'anno in corso (2014-2015) al livello agonistico UISP.

### **CATEGORIE di ETA'**

- **LIVELLO A1** è aperto a tutti i ginnasti a partire dai 5 anni compiuti (nati nel 2010) fino ai nati nel 2001.
- **LIVELLO A2** è aperto a tutti i ginnasti nati a partire dal 2007, anche se non hanno ancora compiuto 8 anni al momento della prova fino ai senior (nati nel 2001 e anni precedenti).

### **CLASSIFICA**

- La classifica è sui 3 migliori attrezzi per il programma A1 e sui 4 attrezzi per il programma A2.
- In caso di pari merito, precede il ginnasta più giovane.
- Per la valutazione degli esercizi e la definizione del punteggio totale vengono applicate le regole e penalità del Codice dei Punteggi attualmente in vigore.

# LIVELLO A 1

## CATEGORIE:

<b>PULCINI</b>	<b>2009-10 (5 anni compiuti al momento della gara)</b>
<b>GIOVANISSIMI</b>	<b>08-07</b>
<b>JUNIOR</b>	<b>04-05-06</b>
<b>SENIOR</b>	<b>01-02-03</b>

## CORPO LIBERO:

- Progressione non superiore ai 40''

**Esigenze specifiche:** 5 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 4 gruppi strutturali diversi della griglia.  
La colonna D non si può utilizzare

**Gruppo/i strutturale mancante:** 0,50 penalità, detratta da valore di partenza

**Totale punteggio di partenza:** somma del valore degli elementi prescelti (massimo punti 1.20, anche se la somma degli elementi è maggiore) + punti 10 di esecuzione.

## VOLTEGGIO:

- Utilizzo dei tappetoni da 40 cm

- Un'esecuzione a scelta tra:

- battuta pari e pennello	<b>punti 10.00</b>
- battuta pari e capovolta	<b>punti 10.50</b>
- battuta pari e capovolta saltata	<b>punti 11.00</b>

N.B. E' permessa una seconda esecuzione dello stesso salto nel caso di giudizio pari a zero (nullo).

## TRAMPOLINO:

- Utilizzo dei tappetoni da 40 cm (solo per A1 è permesso l'uso della panchina)

- Un'esecuzione a scelta tra:

- battuta e pennello	<b>punti 10.00</b>
- battuta e pennello "X"	<b>punti 10.50</b>
- battuta e pennello 180° a/1	<b>punti 10.50</b>
- battuta e capovolta saltata	<b>punti 11.00</b>
- battuta e pennello carpio divaricato	<b>punti 11.00</b>

N.B. E' permessa una seconda esecuzione dello stesso salto nel caso di giudizio pari a zero (nullo).

## PARALLELE PARI:

**Esigenze specifiche:** 4 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 2 gruppi strutturali diversi della griglia.

**Gruppo/i strutturale mancante:** 0,50 penalità, detratta da valore di partenza

**Totale punteggio di partenza:** somma del valore degli elementi prescelti (massimo punti 1.20, anche se la somma degli elementi è maggiore) + punti 10 di esecuzione.

## SBARRA:

**Esigenze specifiche:** 4 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 2 gruppi strutturali diversi della griglia.

**Gruppo/i strutturale mancante:** 0,50 penalità, detratta da valore di partenza

**Totale punteggio di partenza:** somma del valore degli elementi prescelti (massimo punti 1.20, anche se la somma degli elementi è maggiore) + punti 10 di esecuzione.

# LIVELLO A2

## CATEGORIE:

JUNIOR	05-06-07
SENIOR	02-03-04
OVER	2001 e precedenti

## CORPO LIBERO:

- Progressione non superiore ai 50''

**Esigenze specifiche:** 6 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 5 gruppi strutturali diversi e almeno 1 elemento scelto nella colonna D della griglia.

**Gruppo/i strutturale mancante:** 0,50 penalità, detratta da valore di partenza

**Totale punteggio di partenza:** somma del valore degli elementi prescelti (massimo punti 2.00, anche se la somma degli elementi è maggiore) + punti 10 di esecuzione.

## VOLTEGGIO:

- Utilizzo dei tappetoni da 40 cm
- Un'esecuzione a scelta tra:
  - battuta pari e pennello teso **punti 11.00**
  - battuta pari e capovolta saltata **punti 11.50**
  - battuta pari e tuffo con posa delle mani a cm. 60 dal bordo del tappeto **punti 12.00**
  - verticale con arrivo supino **punti 12.00**

N.B. E' permessa una seconda esecuzione dello stesso salto nel caso di giudizio pari a zero (nullo).

## TRAMPOLINO:

- Utilizzo dei tappetoni da 40 cm
- Un'esecuzione a scelta tra:
  - capovolta saltata **punti 11.00**
  - pennello 180° a/1 **punti 11.00**
  - battuta pennello divaricato carpiato **punti 11.50**
  - verticale con arrivo supino **punti 11.50**
  - pennello 360° a/1 **punti 12.00**
  - flic avanti **punti 12.00**
  - tuffo corpo teso **punti 12.00**

N.B. E' permessa una seconda esecuzione dello stesso salto nel caso di giudizio pari a zero (nullo).

## PARALLELE PARI:

**Esigenze specifiche:** 5 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 3 gruppi strutturali diversi e almeno 1 elemento scelto nella colonna D.

**Gruppo/i strutturale mancante:** 0,50 penalità, detratta da valore di partenza

**Totale punteggio di partenza:** somma del valore degli elementi prescelti (massimo punti 2.00, anche se la somma degli elementi è maggiore) + punti 10 di esecuzione.

## SBARRA:

**Esigenze specifiche:** 5 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 3 gruppi strutturali diversi e almeno 1 elemento nella colonna D.

**Gruppo/i strutturale mancante:** 0,50 penalità, detratta da valore di partenza

**Totale punteggio di partenza:** somma del valore degli elementi prescelti (massimo punti 2.00, anche se la somma degli elementi è maggiore) + punti 10 di esecuzione.

## GRIGLIA CORPO LIBERO

Gruppi strutturali	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40
<b>ROTOLAMENTI</b>	Da supini rotolamento a dx o sx con corpo in tenuta	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Capovolta saltata
<b>ROVESCIAMENTI</b>	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti o ruota	Due ruote di seguito con partenza libera e arrivo laterale	Rovesciata avanti o indietro o dal ponte, spinta con una gamba e rovesciata indietro
<b>MOBILITA' ARTICOLARE (tenuta 2")</b>		Da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite	Da sedute massima flessione del busto a gambe tese divaricate	Staccata (frontale o sagittale) o ponte
<b>EQUILIBRIO (tenuto 2")</b>	Candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi	Squadra da seduti	Equilibrio gamba libera tesa a 45	Orizzontale
				Squadra sulle mani
<b>SALTI</b>	2 pennelli	Pennello ½ giro	Sforbiciata	Pennello giro intero
<b>ELEMENTO di COORDINAZIONE</b>	Circonduzione delle braccia per basso-dietro-alto-avanti	Ensemblé (battuta a piedi pari) con max 3 passi di rincorsa. Si può utilizzare anche per l'esecuzione di un salto della riga "SALTI"	Presalto con partenza da fermo terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo	Esecuzione di passo e presalto terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo
<b>A 1</b>				
<b>A 2</b>				

## GRIGLIA VOLTEGGIO

TAPPETI 40 CM – A1	Pennello 10,00	Capovolta 10,50	Capovolta saltata 11,00	
TAPPETI 40 CM – A2	Pennello 11,00	Capovolta saltata 11,50	Tuffo / Verticale arrivo supino 12,00	

## GRIGLIA TRAMPOLINO

TAPPETI 40 CM – A1	Pennello 10,00	Pennello "X" Pennello 180° a/l 10,50	Capovolta saltata Pennello divaricato carpiato 11,00	
TAPPETI 40 CM – A2	Capovolta saltata/ Pennello 180° 11,00	Verticale arrivo supino / Pennello Carpio Divaricato 11,50	Tuffo corpo teso Pennello 360° a/l Flic Avanti 12,00	

## GRIGLIA PARALLELE PARI

Gruppi strutturali	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50
A) OSCILLAZIONI	Oscillazioni avanti indietro	Oscillazione con aggancio/seduta esterna	Oscillazione con battuta a gambe aperte frontale	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi
B) ELEMENTI STATICI O DI FORZA	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Da quadrupedia su 2 staggi corpo proteso dietro – un piegamento delle braccia	Squadra gambe unite tese 2"	Squadra gambe aperte, mani in mezzo alle gambe
C) USCITA	Oscillare indietro e uscita dentro	Camminata in appoggio fino al fondo degli staggi e uscita in mezzo	Oscillare indietro e uscita fuori	Oscillare avanti e uscita fuori
<b>A 1</b>				
<b>A 2</b>				

## GRIGLIA SBARRA

Gruppi strutturali	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50
A) ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE	Eseguire un rovesciamento in sospensione a gambe flesse	Salire in appoggio in capovolta con	Saltare all'appoggio con l'ausilio di una pedana / eseguire una massima squadra in sospensione e mantenere la posizione 3"	Salire in appoggio in capovolta
B) ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA	Sottoentrata di una gamba (anche senza fase di volo)	Dall'appoggio in divaricata sagittale, riunire le gambe, con mezzo giro, in appoggio frontale	Slancio indietro (staccando il corpo dalla sbarra)	Bascole con gamba flessa
C) USCITE	Discesa dalla sospensione semplice	Discesa dalla sospensione rovesciata	Dall'appoggio eseguire una capovolta avanti a braccia tese terminando in sospensione e rilasciare la sbarra	Eseguire un piccolo slancio e uscire dietro
<b>A 1</b>				
<b>A 2</b>				