

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP - TRENINO

In vigore dalla stagione sportiva 2014-2015

Categorie

Ogni categoria è definita dalla fascia di età come segue e si suddivide in programma base e avanzato. La classifica è data dalla somma dei tre attrezzi.

Cat. B: 1° e 2° Elementare

Cat. C: 3°, 4° e 5° Elementare

Cat. D: Scuole Medie

Cat. E: Scuole superiori

Un atleta può partecipare ad una categoria più elevata della fascia di età, mentre non è consentito partecipare ad una categoria inferiore.

L'atleta che partecipa ad un programma avanzato non può presentarsi l'anno successivo al programma base della stessa categoria.

Ogni società può presentare fino a un massimo di 40 atlete.

Ogni atleta deve avere la scheda di dichiarazione con evidenziati gli elementi che porterà nell'esercizio all'attrezzo.

La classifica è data dalla somma dei tre attrezzi.

Composizione del Punteggio e Penalità Generali

Il punteggio di partenza è di pt. 10,00, con possibilità di abbuono di pt. 0,10 specifica per ogni attrezzo.

- Penalità di caduta dell'attrezzo pt. 1,00.
- Penalità per mancanza ES 0,50 per ognuna.
- Penalità per mancanza elemento 1,00 per ognuno.

Penalità specifiche valide su tutti gli attrezzi

- Salti di grande ampiezza: se non diversamente specificato devono essere $>90^\circ$. Se l'ampiezza è $=90^\circ$ penalità 0,10, se è compresa tra 45° e 90° penalità 0,30, se $<45^\circ$ l'elemento non viene assegnato.
- Salti artistici flessi o tesi: il o le ginocchio/a o le gambe devono essere $>90^\circ$. Se l'ampiezza è $=90^\circ$ penalità 0,10, se è compresa tra 45° e 90° penalità 0,30, se $<45^\circ$ l'elemento non viene assegnato.
- Salti carpiati: i piedi devono essere all'altezza delle spalle. Se compresi tra le spalle e l'orizzontale penalità 0,30, sotto l'orizzontale l'elemento non viene assegnato.
- Passé: il piede deve essere all'altezza del ginocchio, sia nei giri che nelle tenute.
- Ruota: arrivo laterale o frontale.
- Rovesciate e ribaltamenti: non è richiesto l'arrivo a gamba alta, ma il peso deve essere sulla gamba di appoggio.

Nella composizione dell'esercizio un elemento non dichiarato e in esubero rispetto alla richiesta di composizione vale per la composizione delle serie, e qualora un altro elemento non venisse dato, l'elemento in esubero può subentrare, nel rispetto dei limiti di valore e di esigenze per ogni categoria, nel calcolo della composizione dell'esercizio.

Per tutte le altre penalità generali si fa riferimento al Codice dei Punteggi.

Corpo Libero

Deve essere eseguito sulla musica, sia strumentale che con parole, la quale deve essere tagliata giusta sul finale dell'esercizio.

La durata della musica deve essere compresa tra:

0:45 - 1:00 Cat. BB e BA

0:50 - 1:10 Cat. CB

1:00 - 1:30 Cat CA, DB, DA, EB, EA

L'esercizio deve contenere le esigenze e il numero di elementi compresi nei valori per categoria come specificato dalla tabella, inserendoli armonicamente all'interno di una coreografia.

CAT	MIN	MAX		ES
BB	0,1	0,2	5 elementi di 3 righe differenti	
CB	0,1	0,3	6 elementi di 3 righe differenti	- Serie acro di 2 el ug o diff
DEB	0,1	0,4	7 elementi di 4 righe differenti	- Serie acro di 2 el diff - Serie ginnica diretta di 2 el ug o diff
BA	0,1	0,4	6 elementi di 3 righe differenti	- Serie acro di 2 el ug o diff
CA	0,2	0,5	7 elementi di 4 righe differenti	- Serie acro di 2 el diff - Serie ginnica diretta di 2 el ug o diff - Ginnico con almeno 180°
DEA	0,3	0,6	8 elementi di 4 righe differenti	- Serie acro di 2 el diff - Serie ginnica diretta o indiretta di 2 el diff - Ginnico con almeno 180°

Abbuono

L'abbuono di 0,10 sul punteggio di partenza viene assegnato come segue:

- Cat BB: Almeno 3 elementi di valore 0,2
- Cat CB: Almeno 4 elementi di valore 0,3
- Cat DEB: Almeno 4 elementi di valore 0,4
- Cat BA: Almeno 4 elementi di valore 0,4
- Cat CA: Almeno 4 elementi di valore 0,5
- Cat DEA: Almeno 4 elementi di valore 0,6

Indicazioni di giuria e penalità specifiche

- Capovolta indietro: Partenza libera, ma sui piedi.
- Gatto 1/2: la seconda gamba deve appoggiare dietro.
- Salto del cervo: la gamba dietro in secondo tempo deve essere = 90°.
- Staccata sagittale: si può scendere con l'appoggio delle mani.
- Staccata frontale: Si può scendere con l'appoggio delle mani e mantenere la posizione con il busto a terra.
- Ponte con gamba sollevata: la gamba deve essere verticale.
- I giri in passé contano come elementi artistici e quindi valgono nella composizione delle serie.
- Capovolta avanti per la serie: perchè la serie con primo elemento capovolta e secondo elemento con partenza dall'affondo venga assegnata, la salita deve essere ad un piede fino a che il ginocchio della gamba sotto superi i 90°.

Penalità per musica non tagliata e stoppata manualmente alla fine dell'esercizio Pt. 1,00.

Trave

L'esercizio deve contenere le esigenze e il numero di elementi compresi nei valori per categoria come specificato dalla tabella, inserendoli armonicamente all'interno di una coreografia.

CAT	MIN	MAX			ES	
BB	0,1	0,2	Entrata	2 elementi di 2 righe differenti		Uscita
CB	0,1	0,3	Entrata	3 elementi di 2 righe differenti	Mov laterale	Uscita
DEB	0,1	0,4	Entrata	4 elementi di 3 righe differenti	Mov laterale Contatto dorso/petto	Uscita
BA	0,1	0,4	Entrata	3 elementi di 2 righe differenti	Piegamento in relevè	Uscita
CA	0,2	0,5	Entrata	4 elementi di 3 righe differenti	Mov laterale Contatto dorso/petto Serie ginnica di 2 el ug o diff Un elemento acro	Uscita
DEA	0,3	0,5	Entrata	5 elementi di 3 righe differenti	Mov laterale Contatto dorso/petto Serie ginnica di 2 el ug o diff Due elementi acro	Uscita

Abbuono

L'abbuono di 0,10 sul punteggio di partenza viene assegnato come segue:

- Cat BB: Almeno 3 elementi di valore 0,2
- Cat CB: Almeno 3 elementi di valore 0,3
- Cat DEB: Almeno 4 elementi di valore 0,4
- Cat BA: Almeno 3 elementi di valore 0,3
- Cat CA: Almeno 4 elementi di valore 0,4
- Cat DEA: Almeno 4 elementi di valore 0,5

Indicazioni di giuria e penalità specifiche

- Capovolta indietro: Partenza libera.
- Coniglio (Entrata): il bacino deve raggiungere l'altezza delle spalle, altrimenti l'elemento viene declassato come entrata libera.
- Arabesque (Entrata): la gamba deve essere $>90^\circ$ e le spalle devono essere sopra l'orizzontale.
- Protesa avanti (Entrata): la gamba deve essere $>90^\circ$.
- Capovolta avanti: l'arrivo in piedi è libero (a un piede, piedi uniti o con appoggio successivo)
- Verticale sforbiciata o giraffa: la gamba di slancio deve raggiungere la verticale.
- Angelo: la gamba sotto può essere flessa o tesa, il busto deve essere all'orizzontale, la gamba deve superare l'orizzontale.
- Squadra: le gambe devono essere all'orizzontale. Tra l'orizzontale e la superficie della trave penalità pt. 0,30; sotto la trave elemento non assegnato.

Trampolino

I salti devono essere compresi nei valori per categoria come specificato dalla tabella.

CAT	MIN	MAX		
BB	0,1	0,2	Due salti uguali o diversi	Si valuta il migliore
CB	0,1	0,3	Due salti uguali o diversi	Si valuta il migliore
DEB	0,2	0,4	Due salti uguali o diversi	Si valuta il migliore
BA	0,1	0,3	Due salti diversi	Media tra i 2 salti
CA	0,2	0,5	Due salti diversi di 2 righe differenti	Media tra i 2 salti
DEA	0,3	0,6	Due salti diversi di 2 righe differenti	Media tra i 2 salti

Abbuono

L'abbuono di 0,10 sul punteggio di partenza viene assegnato come segue:

- Categorie BASE: se i due salti sono diversi.
- Categorie AVANZATO: se entrambi i salti sono del massimo valore possibile per la categoria specifica.

Indicazioni di giuria e penalità

- Pennello + capovolta: la capovolta deve essere di rimbalzo dal pennello e quindi saltata.
- Pennello carpiato 90°: le gambe devono essere all'orizzontale.

SCHEDE DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:

CORPO LIBERO

Nome Cognome: _____

Categoria: _____

Società: _____

CORPO LIBERO	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
1	vert sulla testa	ruota	vert sforb	ruota 1 mano	vert cap o vert 2"	vert 1/2 perno
2	cap av arr sed	cap av	cap saltata	rondata	rov av	ribaltato a 1 o a 2
3	cap ind arr ginocchio	cap ind - anche con arr g. tese aperte	cap ind arr g tese	rov ind	capovolta alla verticale	flick unito o smezzato
4	pennello	raccolto o pennello 1/2	raccolto 1/2	cosacco	pennello 1/1	pennello carpiato
5	gatto	sforbiciata	gatto 1/2	cervo o enjambè 90°	enjambè 180°	enjambè cambio
6	passè	candela con mani	angelo	equilibrio sui glutei	candela	salto dietro raccolto
7	schacciata	ponte	staccata o ponte con g sollevata	staccata frontale	presa fuori >90°	I
8		1/2 giro in passè		1 giro in passè o 1/2 gamba a 90°	1 e 1/2 giro in passè	2 giri in passè o 1 gamba a 90°

Punteggio di partenza: 10,00

Abbuono: _____

Penalità: _____

Punteggio: _____

Nome Cognome: _____

Categoria: _____

Società: _____

Punteggio: _____

TRAVE

Nome Cognome: _____

Categoria: _____

Società: _____

TRAVE	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Entrata	entrata libera	coniglio	Arabesque o protesa avanti	pennello (battuta) arr a 1 o a 2 piedi	capovolta avanti arr in piedi
2	pennello	salto del gatto	raccolto o pennello 1/2	pennello con cambio 45° o enjambèe unito 90° o gatto 1/2	sforbiciata o enjambè 180° unito / a 1 piede o penn 1/1 o racc 1/2
3	cap av arr libero	cap av	ruota	vert cap o vert 2"	rov av
4	cap in arr libero	cap ind	vert sforb o giraffa	rov ind	rondata
5	1/2 relevè	slancio > 90°	1/2 passè	1/2 gamba tesa 90°	1 giro in passè
6	passè	angelo	tenuta av 90° tesa	candela	squadra
Uscita	pennello	raccolto	pennello 1/2	ruota o rondata	pennello carpiato

Punteggio di partenza: 10,00

Abbuono: _____

Penalità: _____

Punteggio: _____

Nome Cognome: _____

Categoria: _____

Società: _____

Punteggio: _____

TRAMPOLINO

Nome Cognome: _____

Categoria: _____

Società: _____

TRAMPOLINO	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
1	Pennello	divaricato o raccolto	cosacco	pennello 1/1	pennello carpiato	
2	pennello + capovolta	capovolta saltata	tuffo	salto avanti	salto av. carpiato	teso avanti
3	pennello carpiato a 90°	pennello 1/2 giro	verticale tavoletta con spinta	capovolto	salto av. racc. 1/2 giro	salto av. carpiato 1/2 giro
4	vert tavoletta	ruota	rondata			

Punteggio di partenza: 10,00

Abbuono: _____

Penalità: _____

Punteggio: _____

Nome Cognome: _____

Categoria: _____

Società: _____

Punteggio: _____