

## **PROGRAMMA PROMOZIONALE MASCHILE UISP - TRENINO**

In vigore dalla stagione sportiva 2014-2015

### **Categorie**

Ci saranno due categorie suddivise in programma base per i bambini delle elementari e avanzato per i ragazzi delle medie e superiori . La classifica è data dalla somma dei tre attrezzi.

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  $45^\circ$  e  $90^\circ$  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  $45^\circ$  e  $90^\circ$  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.
- 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.

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

## Corpo Libero

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
B	0,1	0,3	5 elementi di 3 righe differenti	-lavoro avanti -mobilità
A	0,1	0,6	8 elementi di 4 righe differenti	- lavoro avanti - lavoro indietro - forza - mobilità

## Abbuono

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

- Cat B: Almeno 3 elementi di valore 0,2
- Cat A: Almeno 4 elementi di valore 0,5

## Indicazioni di giuria e penalità specifiche

- Capovolta indietro: Partenza libera, ma sui piedi..
- 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.
- Tutte le posizioni di mobilità, equilibrio e forza devono essere tenute 2".

## Volteggio

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

- Categorie BASE: altezza tappetoni 60cm.
- Categorie AVANZATO: altezza tappetoni 80 cm

CAT	MIN	MAX		
B	0,1	0,3	Due salti uguali o diversi	Si valuta il migliore
A	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 riga.

## Trampolino

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

CAT	MIN	MAX		
B	0,1	0,3	Due salti uguali o diversi	Si valuta il migliore
A	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 riga.

## 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		Ruota		Verticale 2"	Rondatas	vert 1/2 perno
2	cap av arr sed	cap av	cap saltata	Capovolta verticale	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	Ponte	capovolta alla verticale gambe tese	flick unito o smezzato
4	pennello	Pennello raccolto	Pennello ½		pennello 1/1	pennello carpiato
5	sforbiciata		Salto girato			
6	candela con le mani	candela senza mani	1 premulinello	2 premulinelli	Premulinello in verticale	mulinello
7	Da seduti schiacciata unita o divaricata	Ponte	Staccata sagittale	staccata frontale		I
8	Equilibrio gamba libera tesa 45°	Equilibrio a gamba libera tesa 90°	Orizzontale prona in appoggio su una gamba tesa	Squadra in appoggio sulle mani flessa	Squadra in app sulle mani gambe tese unite o divaricate	Verticale d'impostazione

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		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:** \_\_\_\_\_

## VOLTEGGIO

Nome Cognome: \_\_\_\_\_

Categoria: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

TRAMPOLINO	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
1	Framezzo raccolto con posa dei piedi più pennello	Framezzo raccolto con posa dei piedi più pennello con ½ giro	Capovolta saltata	Framezzo teso con posa dei piedi più pennello	
2			Verticale capovolta	Vertivale + spinta	Ribaltata
3			Ruota	Rondata	

Punteggio di partenza: 10,00

Abbuono: \_\_\_\_\_

Penalità: \_\_\_\_\_

**Punteggio:** \_\_\_\_\_

---

Nome Cognome: \_\_\_\_\_

Categoria: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

**Punteggio:** \_\_\_\_\_