

**CAMPIONATO REGIONALE U.I.S.P**

**GINNASTICA ARTISTICA**

**ANNO SPORTIVO  
2014-2015  
PROGRAMMI TECNICI**

**GARA INDIVIDUALE**

contatti : [laura.cancellara@gmail.com](mailto:laura.cancellara@gmail.com)

*Gymnastics!*

Responsabile di Settore  
Prof.ssa Carmela Coluciello - cell 3394785266  
Prof.ssa Cancellara Laura - cell 3470356426

# PROGRAMMI DI "GARA INDIVIDUALE"

A.S. 2014-2105

**Responsabili di settore**

- *Prof.ssa Carmela Colurciello*

- *Prof.ssa Cancellara Laura*



## CAMPIONATO INDIVIDUALE

CATEGORIE	PARTECIPAZIONE	PROGRAMMA TECNICO - PER TUTTE LE CATEGORIE	CLASSIFICA - PER TUTTE LE CATEGORIE
<b>Anni di nascita</b>	individuale	3 attrezzi: -Suolo - Trave -Minitrapolino	individuale  classifica con la somma dei tre attrezzi
❖ <b><u>ESORDIENTI</u></b>			
2009-2008-2007			
❖ <b><u>ALLIEVE</u></b>			
2006- 2005-2004			
❖ <b><u>JUNIOR</u></b>			
2003-2002-2001			
❖ <b><u>SENIOR</u></b>			
2000 E PRECEDENTI			

# Regolamento Tecnico

1. Competizione a squadre riservata a ginnaste più esperte
2. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 10** (salvo bonus)
- 5 La classifica sarà determinata dalla somma totale dei tre attrezzi determinando la CLASSIFICA ASSOLUTA (3 o 5 campionesse regionali uisp) sarà stilata poi una classifica per fasce ORO – ARGENTO - BRONZO per le restanti
- 6 In caso di pari merito, per le categorie, vincerà la più giovane . Per le Senior la più anziana
- 7 LA GARA SI SVOLGERA' SENZA MUSICA
- 8 Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.0.50** + ogni obbligatorio non eseguito - 0.50
- 9 Criteri di valutazione:

---

<b>Elementi: p. 3</b>	<b>Esecuzione: p. 7</b>
<b>+ eventuali BONUS**</b>	

---

- ★ **OBBLIGATORI : NELLA COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI AGLI ATTREZZI È PREVISTO UN ELEMENTO OBBLIGATORIO DA INSERIRE NELLA COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO**
- ★ **CLASSIFICA: la premiazione avverrà per le prime 3 o 5 atlete con una classifica assoluta (data dalla somma dei 3 attrezzi) per poi proseguire per fasce di merito :ORO-ARGENTO-BRONZO**
- ★ **SI PUO' SCEGLIERE DI ESEGUIRE COME TERZO ATTREZZO O IL TRAMPOLINO O IL VOLTEGGIO CON PEDANA. IN questo caso il Volteggio con pedana sarà composto da pedana + tappeto basso come quello usato in gara per il minitrampolino.(piu' o meno 40 cm)**

# CATEGORIA ESORDIENTI

## ➤ PROGRAMMA TECNICO

<b>ESERCIZIO AL SUOLO</b>	4 elementi da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
<b>ESERCIZIO ALLA TRAVE</b>	4 elementi da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO N.B**L'entrata e l'uscita sono considerati elementi da poter conteggiare nei 4 a scelta
<b>MINITRAMPOLINO</b>	1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica

### ★ CORPO LIBERO P. 10 *Durata dell'esercizio max 50 secondi senza musica*

- Capovolta avanti (arrivo in piedi)
- Capovolta indietro (arrivo in piedi)
- Ruota
- Pennello + pennello raccolto
- Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite o divaricate (2")
- Staccata sagittale o frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
- Ponte (2")
- Mezzo giro perno in passè(180°)

**ELEMENTO OBBLIGATORIO: salto del gatto + sforbiciata**

### ★ TRAVE BASSA P. 10 *Durata dell'esercizio max 40". Una lunghezza da percorrere*

1. **Entrata a scelta tra**
  - Lateralmente alla trave:** appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta
  - Squadra divaricata**
2. Salto del Gatto
3. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
4. Equilibrio gamba a 45° su pianta (2")
5. Mezzo giro in accosciata in relevé (180°)
6. **Uscita a scelta tra:**
  - Raccolto (in punta o di lato con partenza da ferma piedi pari da posizione ferma)
  - Salto divaricato

**ELEMENTO OBBLIGATORIO: pennello con cambio + pennello a piedi pari**

### ★ MINITRAMPOLINO

Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito.

Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Rincorsa libera oppure con panchetta

	<b>Tipologia Salto</b>	<b>Valore Salto</b>
1)	Pennello 180°	p. 9.50
2)	Salto carpio divaricato	p. 9.80
4)	Capovolta saltata	p. 9.80
5)	Tuffo + Capovolta	p. 10.00

# CATEGORIA ALLIEVE

## ➤ PROGRAMMA TECNICO

<b>ESERCIZIO AL SUOLO</b>	<b>5 elementi</b> da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
<b>ESERCIZIO ALLA TRAVE</b>	<b>4 elementi</b> da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
<b>MINITRAMPOLINO</b>	1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica

### ★ CORPO LIBERO P. 10 *Durata dell'esercizio max 50 secondi senza musica*

- Capovolta indietro arrivo ritti gambe tese
- Ruota con 1 mano
- Ruota spinta o saltata
- Rovesciata indietro o rovesciata avanti
- Verticale capovolta
- Giro perno 360°
- Ejambè o sisonne (160 gradi)
- Salto del gatto 180°
- Staccata sagittale o frontale 2
- **ELEMENTO OBBLIGATORIO: pennello ½ giro + raccolto al petto (groupè)**

### ★ TRAVE BASSA P. 10 *Durata dell'esercizio max 40" Una lunghezza e mezza da percorrere*

1. **Entrata:** Battuta in pedana entrata in pennello oppure battuta in pedana piedi pari e arrivo in arabesque sulla trave .
2. Salto raccolto
3. Mezzo giro perno
4. Equilibrio gamba 90° su pianta (2")
5. Arabesque all'orizzontale (2")
6. Capovolta avanti arrivo libero (rotolamento continuo) + squadra a gambe divaricate
7. Candela (2")
8. **Uscita:** Raccolto 180° presalto e stacco a piedi pari oppure Ruota in uscita arrivo piedi disgiunti (non pari)

**ELEMENTO OBBLIGATORIO: salto del gatto + pennello**

### ★ MINITRAMPOLINO O VOLTEGGIO (CON PEDANA E TAPPETONI BASSI)

(\*\* il Volteggio avrà la stessa altezza dei tappetoni del Minitrampolino)

Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito. Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Rincorsa libera o con panchetta

Tipologia Salto	Valore minitrampolino	Valore volteggio
• Salto carpio divaricato	p.9.30	8.30
• Ruota (con battuta a piedi pari e poi smezzo all'arrivo in tappeto)	p.9.50	9.00
• Tuffo + capovolta	p.9.50	9.50
• Pennello 360° o verticale spinta arrivo in tenuta	p.9.80	9.80
• Flic avanti/ribaltata	p.10.00	10.50
• Salto avanti raccolto	p.10.50	11.00

# CATEGORIA JUNIOR / SENIOR

CI SARA' UNA CLASSIFICA A PARTE PER LE JUNIOR E PER LE SENIOR

## ➤ PROGRAMMA TECNICO

<b>ESERCIZIO AL SUOLO</b>	<b>6 elementi</b> da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
<b>ESERCIZIO ALLA TRAVE</b>	<b>5 elementi</b> da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
<b>MINITRAMPOLINO</b>	1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica

### ★ CORPO LIBERO P. 10

*Durata dell'esercizio max 1.10 secondi senza musica*

**-ELEMENTO OBBLIGATORIO: giro in volo 360 °(pennello 1 giro)**

**Elementi a scelta tra:**

- Rovesciata indietro o Rovesciata avanti o Tic tac
- **Capovolta avanti** + Verticale a gambe flesse + subito 1/2 giro in verticale (o anche eseguita in verticale a gambe divaricate + chiudo e ½ giro in verticale )
- Rondata
- Ribaltata avanti ( ad 1 o a 2)
- Giro perno 360°
- Sisonne o Ejambè (eseguirli almeno a 160 gradi di apertura)
- Gatto 180°
- Cosacco (sia stacco che arrivo a 2 piedi)
- **FLIC dietro unito / Ruota senza mani\*\***
- **SALTO DIETRO (raccolto ) oppure SALTO GIRO AVANTI \*\***  
\*\*\*\*\*

**\*\* L'esecuzione del Flic o Ruota senza mani ha diritto ad un bonus di p 0.50 in piu'**

**\*\* L'esecuzione del salto dietro o salto avanti ha diritto ad ulteriore bonus di p 0.50 in piu'**

**\*\*L'esecuzione di rondata+flic+ salto dietro raccolto o teso = vale 1.50 punti in piu'**

**TUTTI I BONUS SI AGGIUNGONO AL Punteggio 3 DEL VALORE DI PARTENZA degli elementi massimi (Esempio 3 p. + 1.50 \*\* = 4.50 valore di partenza degli elementi da sommare ai 7.00 p. dell'esecuzione per un totale di 11.50 )**

## ★ TRAVE BASSA P. 10

**Durata dell'esercizio max 60" Una lunghezza e mezza da percorrere**

**ELEMENTO OBBLIGATORIO: raccolto al petto (groupè )+ pennello consecutivo**

### 1. Entrata a scelta tra

- Capovolta avanti fermata gambe a raccolta
- Squadra equilibrata a gb divaricate
- Pennello a piedi pari arrivo in trave in arabesque mantenuta almeno 2 secondi

- Mezzo giro gamba a 45°
- Equilibrio in relevé (2") arto in posizione a piacere
- Capovolta avanti arrivo libero (rotolamento continuo)
- Arabesque all'orizzontale (2")
- Salto divaricato sagittale (160°)
- Candela (2")
- Ruota

### 2. Uscita:

- pennello 360 °
- Rondata
- Ribaltata avanti ( vale 0.50 in piu' al valore di partenza di 10)\*\*
- Salto giro avanti o dietro (vale 1.00 punti in piu' al valore di partenza di 10)\*\*

## ★ MINITRAMPOLINO O VOLTEGGIO (CON PEDANA E TAPPETONI BASSI)

(\*\* il Volteggio avrà la stessa altezza dei tappetoni del Minitrampolino)

★ Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito

Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. **Rincorsa libera senza panchetta**

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE TRAMPOLINO	VALORE VOLTEGGIO
1	Tuffo + Capovolta	p.9.30	7.00
2	Salto in estensione con 360°	p.9.30	7.30
3	Flic avanti o ribaltata	p.9.50	10.00
4	<b>Salto Giro Avanti raccolto</b>	<b>p. 9.80</b>	<b>10.30</b>
5	<b>Salto Giro Avanti carpiato</b>	<b>p. 10.00</b>	<b>11.00</b>
6	<b>Salto giro avanti teso oppure Rondata flic con panchetta (x volteggio senza panchetta con tappeto sarneije)</b>	<b>p.10.30</b>	<b>11.20</b>
7	<b>Rondata salto dietro raccolto con panchetta (o sarneje x volteggio)</b>	<b>p.11.00</b>	<b>11.50</b>
8	<b>Rondata + salto teso con panchetta (o sarneje x volteggio)</b>	<b>p.11.50</b>	<b>12.00</b>

**N.B \*\* TUTTI I SALTI AL TRAMPOLINO SI INTENDONO CON RINCORSA SENZA L'AUSILIO DELLA PANCHETTA TRANNE CHE per Flic e salti con lavoro dietro.**