

U.I.S.P.

**LEGA GINNASTICA
EMILIA ROMAGNA**

**Programma Promozionale
Regionale per corsi formativi**

ANNO SPORTIVO 2015– 2016

***PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA***

Sommario

| | |
|--|----|
| <i>RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA CORSI BASE</i> | 3 |
| <i>INDIVIDUALE FASCE</i> | 5 |
| <i>TALENTINI</i> | 8 |
| <i>SQUADRA 4 ELEMENTI</i> | 9 |
| <i>COPPIA</i> | 11 |
| <i>TERZIGLIA</i> | 13 |
| <i>OVER 20</i> | 15 |
| <i>OVER 30</i> | 16 |

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA CORSI BASE

Programma per i corsi formativi

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

PASSEROTTI: 2008 – 2009 - 2010

GATTINI: 2005 -2006 - 2007

FARFALLINE: 2004 e precedenti

PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE RAPPRESENTATIVE SOCIETARIE

PERCORSO

DIFFICOLTA' ogni elemento ha valore di 0,50 Il punteggio viene assegnato all'elemento se lo stesso è eseguito senza falli tecnici ed esecutivi di base.

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (verrà sottratta dal totale delle difficoltà)

ESECUZIONE a tempo in successione:

| | |
|--------------------------|----------------------|
| da 0',00" a 0',30" | 5 punti di penalità |
| da 0',31" a 1',00" | 10 punti di penalità |
| da 1',01" a 1',15" | 15 punti di penalità |
| da 1',16" a 1',30" | 20 punti di penalità |
| oltre 1',31" | 25 punti di penalità |

Penalizzazione: ogni elemento mancante o eseguito con falli tecnici porta l'aggiunta di 5" al tempo totale.

ATTREZZI:

DIFFICOLTA' ogni elemento ha valore di 0,50. Il punteggio viene assegnato all'elemento se lo stesso è eseguito senza falli tecnici ed esecutivi di base.

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (verrà sottratta dal totale delle difficoltà)

ESECUZIONE come da C.d.P

CLASSIFICA E COMPOSIZIONE SQUADRE

La classifica sarà societaria a squadre.

Una squadra potrà essere composta da minimo 3 e massimo 6 ginnaste.

- Il percorso dovrà essere effettuato da minimo 3 ginnaste ma potrà anche essere eseguito da tutte le ginnaste componenti la squadra, tenendo presente che il punteggio del percorso verrà calcolato SOLO in base alle prime 3 esecuzioni (il cronometro viene avviato alla 1° ginnasta e fermato al termine della prova della 3° ginnasta).
- Gli attrezzi: le esecuzioni degli attrezzi da presentare dovranno essere SOLO 3 (almeno un'esecuzione per attrezzo più una a scelta tra i due attrezzi già presentati)
Esempio: PASSEROTTI almeno 1 cerchio, 1 palla e la terza esecuzione a scelta (raddoppiare o il cerchio o la palla)

NON E' INDISPENSABILE che tutte le partecipanti eseguano entrambe le specialità (percorso e attrezzo).

Sotto alcuni esempi possibili:

squadra con 6 ginnaste: ginnaste A,B,C eseguono il percorso e D,E,F gli attrezzi;

squadra con 6 ginnaste: ginnaste A,B,C,D,E,F eseguono il percorso e A,B,F gli attrezzi;

squadra con 4 ginnaste: ginnaste A,B,C,D eseguono il percorso e A,B,C gli attrezzi;

squadra con 3 ginnaste: ginnaste ABC eseguono il percorso e ABC gli attrezzi

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

PROGRAMMA TECNICO

PASSEROTTI

Percorso

corsa intorno ai cerchi, 4 galoppi laterali, corsa girando attorno alla clavetta, capovolta avanti su materassino, chassé e salto del gatto.

Attrezzi

- Cerchio: attraversamento con saltello, rotolamento a terra corsetta e ripresa, equilibrio passé su posé con prillo a terra, giri intorno al collo (almeno 2), piccolo lancio ribaltato (almeno 1/2 giro) e ripresa.
- Palla: palleggi a due mani (almeno 3), rotolamento a terra corsetta e ripresa, piccolo lancio a due mani e ripresa su dorso delle mani, equilibrio passé su posé con rotolamento (andata e ritorno) sulle due braccia unite avanti, lancio a una mano e ripresa (anche a due mani).

GATTINI

Percorso

Saltelli dentro e fuori dai cerchi, 4 passi saltellati, corsa girando attorno alla clavetta, capovolta indietro su materassino, chassé e salto sforbiciata avanti.

Attrezzi

- Cerchio: attraversamento con salto del gatto, rotolamento al suolo corsetta e ripresa, equilibrio passé relevé con prillo a terra, giri intorno alla vita (almeno 2), lancio ribaltato (almeno 1 giro) e ripresa con attraversamento su saltello.
- Fune: oscillazione sagittale destra più oscillazione sagittale a sinistra seguite da allungo avanti e senza interruzione 3 saltelli a gambe unite, abbandono di un capo e raccolta del capo con attraversamento su salto del gatto, giri su piano sagittale a dx e a sx (almeno 2).

FARFALLINE

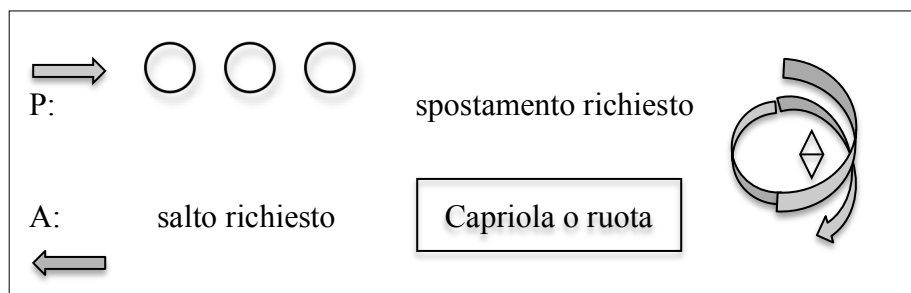
Percorso

Saltelli dentro e fuori dai cerchi, 4 galoppi laterali con cambio di fronte a ogni galoppo senza interruzione, passi saltellati girando attorno alla clavetta, ruota su materassino, chassé e salto biche (salto del cervo con stacco a 1 o 2 piedi).

Attrezzi

- Palla: rotolamento a terra e scivolamento sulla palla con il ventre, in ginocchio 2 palleggi a mano destra e 2 palleggi a mano sinistra (senza interruzione), in piedi rotolamento dalle mani alla schiena (2 segmenti), lancio a una mano e ripresa su salto del gatto, spirale a 1 mano (è consentito l'aiuto delle due mani nella fase di rovescio).
- Nastro: (lunghezza 4 metri min) passaggio attraverso circonduzioni (almeno 2), giro a passi con spirali a terra, movimento a 8 (almeno 2 figure, anche al suolo), serpentine ascendenti e discendenti su equilibrio passé relevé, lancio totale e ripresa.

DISPOSIZIONE PERCORSO



PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

INDIVIDUALE FASCE

Programma per i corsi formativi

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1^a e 2^a categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

Le prime 3 classificate (per ogni attrezzo) hanno l'obbligo nella stagione successiva di partecipare ai campionati Agonistici dalla 1^o categoria in su. Questo obbligo è vincolato alle partecipanti della 2^o e 3^o fascia

ETA'

1a Fascia: 2008 – 2009 - 2010

2a Fascia: 2005 – 2006 - 2007

3a Fascia: 2001 - 2002 – 2003 - 2004

4a Fascia: 2000 e precedenti

MUSICA 1a fascia

- PERCORSO ATTREZZI senza musica

MUSICA 2a fascia, 3a fascia e 4a fascia

- INDIVIDUALI da 45 secondi a 1 minuto

- RAPPRESENTATIVE: da 1,30 a 2 minuti in totale (da 45 secondi a 1 minuto per ogni parte di esercizio). Le 2 musiche devono essere diverse.

PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE INDIVIDUALE

DIFFICOLTÀ 1a fascia punti 10.00 (ogni elemento vale 0.50)

2a fascia, 3a fascia e 4a fascia punti 2,50 (ogni elemento vale 0,50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00

NOTA BENE per 2a fascia, 3a fascia e 4a fascia:

- Nell'esercizio di rappresentativa le ginnaste devono eseguire i 5 elementi obbligatori entrambe e obbligatoriamente 3 tipi di collaborazioni codificate. Le collaborazioni devono essere poste tra le due musiche. Si fa obbligo di porre almeno una collaborazione per ogni brano musicale.
- Una ginnasta deve partecipare a 2 classifiche quindi deve presentare o 2 esercizi individuali o un esercizio individuale e l'esercizio in rappresentativa societaria

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

PROGRAMMA TECNICO

1a Fascia: PERCORSO AGLI ATTREZZI

- CORPO LIBERO:
 - 1- circonduzione simultanea delle braccia sul piano frontale,
 - 2- chassé e salto groupè.

- FUNE:
 - 1-fune distesa a terra e tenuta a un capo. Raccolta del capo e ripresa del capo nella mano libera
 - 2-braccia parallele avanti, fune tenuta ai nodi eseguire oscillazione sagittale a destra seguita senza interruzione da allungo avanti e oscillazione sagittale a sinistra seguita senza interruzione da
 - 3-allungo avanti e senza interrompere il movimento 4 saltelli a piedi uniti senza rimbalzo.

- CERCHIO:
 - 1-rotolamento a terra del cerchio di almeno mt. 2, piccola corsa a riprendere il cerchio.
 - 2-Eseguire un prillo al suolo con movimento libero delle braccia, bloccare e proseguire con
 - 3-l'attraversamento del cerchio su salto sforbiciata flessa (salto del gatto) .

- PALLA :
 - 1-palla a mano destra/sinistra o 2mani, eseguire figure a otto con movimenti circolari delle braccia,
 - 2-continuare con un lancio (eseguito ad una mano e almeno sopra la testa) riprendendolo a due mani e senza interrompere il movimento eseguire
 - 3-un rotolamento della palla di andata sulle due braccia parallele avanti ,bloccarla al petto incrociando le braccia poi stendere le braccia ed eseguire il rotolamento di ritorno.
 - 4-Proseguire con 3 palleggi (ad una mano) coordinati a 3 passi.

- CLAVETTE :
 - 1-clavette tenute per la testa circonduzione indietro simultanea delle braccia sul piano sagittale che termina con le braccia parallele avanti.
 - 2-Oscillazione sagittale a destra e ritorno, oscillazione sagittale a sinistra e ritorno.
 - 3-Mettersi a chinino, appoggiare le clavette al suolo e farle rotolare da davanti a dietro (una a destra e una a sinistra). Girarsi facendo perno sui piedi, riprendere le clavette.
 - 4-Alzarsi eseguendo due giri delle clavette sul piano sagittale e concludere in relevé con le braccia parallele avanti.

- NASTRO (lungo mt. 4) :
 - 1-nastro tenuto ad una mano, braccia tese fuori a sn/dx: circonduzione dello stesso per basso, dentro, alto sul piano frontale, proseguire senza interruzione con
 - 2-quattro passi indietro coordinati a spirali.
 - 3-Circonduzione per alto, dietro, basso sul piano sagittale e proseguire senza fermarsi con
 - 4-quattro passi indietro coordinati a serpentine verticali.

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

Programma Promozionale Regionale Emilia Romagna 2015/2016

1a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra:

CERCHIO, PALLA, RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA con in successione cerchio e fune.

| DIFFICOLTA' | CERCHIO | PALLA | RAPPRESENTATIVA CERCHIO/FUNE |
|---|---|------------------------------------|---|
| 1 – salto 0,05 sforbiciata flessa (salto del gatto) | passaggio attraverso (con tutto il corpo o una parte) | palleggio (1 grande palleggio) | cerchio: lancio fune: passaggio attraverso |
| 2 – equilibrio 0,05 sul ginocchio gamba 45° avanti/dietro fuori | giri (min 3 intorno alla mano, min 1 senza mani) | rotolamento sul corpo (1 segmento) | cerchio: piccolo lancio e ripresa fune: 3 giri (fune piegata in 2) |
| 3 – 1 pivot 0,05 passé 180° (1/2 giro) | circonduzione | equilibrio instabile | cerchio: attraversamento parziale fune: 1 giro fune aperta e tesa |
| 4 – grande lancio | sagittale | flesso spinta | cerchio: sagittale fune: sagittale (fune piegata in 2) |
| 5 – difficoltà differente a seconda dell'attrezzo | 3 rotazioni al suolo (prillo a terra) | 3 palleggi con cambio di ritmo | cerchio: 1 rotolamento a terra fune: serie di saltelli (min 3) |

1a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra FUNE, PALLA, RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA con in successione palla e nastro (il nastro deve essere lungo mt. 5).

| DIFFICOLTA' | FUNE | PALLA | RAPPRESENTATIVA PALLA /NASTRO |
|--|----------------------------|------------------------------|---|
| 1 – salto biche (salto del cervo con stacco a 1 o 2 piedi) | attraversamento per avanti | grande lancio | palla: grande lancio nastro: passaggio attraverso |
| 2 – equilibrio passé (relevé) | échappé | Rotolamento (min 2 segmenti) | palla: ripresa a una mano nastro: serpentine |
| 3 – 1 pivot 360° gamba sotto l'orizzontale tesa dietro a 45° | avvolgimento | 1 grande palleggio | palla: 1 grande palleggio nastro: spirali |
| 4 – lancio | fune aperta e tesa | lancio a una mano | palla: lancio a una mano nastro: lancio |
| 5 – difficoltà differente a seconda dell'attrezzo | serie di saltelli (min 3) | rotolamento a terra | palla: rotolamento su 2 segmenti del corpo nastro: échappé |

1a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra CLAVETTE, NASTRO (il nastro deve essere lungo mt. 5), RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA con in successione cerchio e clavette

| DIFFICOLTA' | CLAVETTE | NASTRO | RAPPRESENTATIVA CERCHIO/CLAVETTE |
|---|-------------------------------------|----------------------|---|
| 1 – salto verticale con rotazione del corpo di 360° | battute (min 2) | grande circonduzione | cerchio: attraversamento parziale clavette: grande circonduzione |
| 2 – equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale | moulinets | serpentine | cerchio: 3 giri intorno alla mano clavette: piccolo lancio e ripresa (1 o 2 clavette) |
| 3 – 1 ½ pivot passé 540° | 3 piccoli circoli (2 clavette) | spirali | cerchio: 1 giro senza mani clavette: battute (min 2) |
| 4 – lancio | 1 o 2 clavette | grande lancio | cerchio: grande lancio sagittale clavette: lancio simultaneo di 2 clavette |
| 5 – difficoltà differente a seconda dell'attrezzo | movimento asimmetrico di 2 clavette | échappé | cerchio: rotolamento su 2 segmenti del corpo clavette: movimenti asimmetrico di 2 clavette |

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

TALENTINI

Programma per i corsi avanzati

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

2008 – 2009 - 2010

MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

PENALIZZAZIONI CATEGORIA TALENTINI

DIFFICOLTÀ punti 3.00 (ogni elemento vale 0.50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00 come da C.d.P

PROGRAMMA TECNICO

2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti. Esercizi da scegliere tra:

CORPO LIBERO

1. Salto enjambée
2. Grand écarte con aiuto, coordinato a un movimento tecnico del braccio "libero"
3. Giro gamba libera tesa o flessa all'orizzontale 180°
4. Onda totale del corpo da posizione eretta
- 5-6. Due sequenze di passi ritmici come da C.d.P. (minimo 4 secondi) (0,50 ognuna)

PALLA

1. Salto biche (con stacco a 1 piede o a 2 piedi) coordinato a grande lancio
2. Equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale (avanti o laterale) coordinato a 1 grande palleggio
3. Pivot passè 360° coordinato a trasmissione dell'attrezzo intorno alla vita
4. Sequenza di passi ritmici (minimo 4 secondi) coordinati a maneggio fondamentale come da C.d.P.
5. Una maestria libera come da C.d.P.
6. Rotolamento della palla su minimo due segmenti del corpo

NASTRO (può essere lungo 4mt)

1. Salto biche (con stacco a 1 piede o a 2 piedi) coordinato a grande circonduzione
2. Equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale (avanti o laterale) coordinato a serpentine
3. Pivot passè 360° coordinato a trasmissione dell'attrezzo intorno alla vita
4. Sequenza di passi ritmici (minimo 4 secondi) coordinati a maneggio fondamentale come da C.d.P.
5. Una maestria libera come da C.d.P.
6. Echappé o rotazione della bacchetta intorno alla mano

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

SQUADRA 4 ELEMENTI

Programma per i corsi formativi

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la terza e quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1^a e 2^a categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1a fascia: 2008 – 2009 - 2010

2a fascia: 2005 – 2006 - 2007

3a e 4a Fascia: 2004 e precedenti

MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

PENALIZZAZIONI CATEGORIA DI SQUADRA

DIFFICOLTÀ punti 10.00 (ogni elemento vale 0.50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00 come da C.d.P

PROGRAMMA TECNICO

- L'attrezzo per l'esercizio di squadra sono N. 2 PALLE e 2 CERCHI.
- La squadra deve essere composta da n. 4 ginnaste. Le ginnaste di una squadra (max 2) possono far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

Programma Promozionale Regionale Emilia Romagna 2015/2016

ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

| | |
|--|--------------|
| n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (2 p.) di cui | |
| • uno di trasmissione..... | 0.50 |
| • uno di lancio | 0.50 |
| • uno libero | 0.50 |
| • uno di rotolamento | 0.50 |
| | |
| n. 4 FORMAZIONI (2 p.) | 0.50 cadauna |
| | |
| n. 4 COLLABORAZIONI (2 p.) di cui: | |
| • due di lancio..... | 0,50 cadauna |
| • due libere..... | 0.50 cadauna |
| | |
| n. 1 SALTO..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 EQUILIBRIO..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 PIVOT..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 ROTOLAMENTO al suolo o sul corpo con la palla e con il cerchio..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 SERIE (minimo 3) di palleggi con la palla e di saltelli con il cerchio..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 MANEGGIO libero (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8) sia con il cerchio sia con la palla..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 LANCIO individuale sia per il cerchio sia per la palla..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (minimo 4 secondi) coordinata a maneggio fondamentale come da C.d.P | 0,50 |

N.B. Nell'esercizio possono essere presenti anche più difficoltà oltre a quelle imposte.

Possono essere eseguite anche durante lo scambio (o in uscita o in entrata) , l'importante è che siano eseguite da tutte e 4 le ginnaste.

Le difficoltà supplementari possono essere solo da 0.05 e 0.10 (vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP) per un massimo di 1 punto di bonus.

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

COPPIA

Programma per i corsi formativi

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la terza e quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1^a e 2^a categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1a fascia: 2008 – 2009-2010

2a fascia: 2005 – 2006-2007

3a e 4a Fascia: 2004 e precedenti

MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

PENALIZZAZIONI CATEGORIA DI COPPIA

DIFFICOLTÀ punti 10.00 (ogni elemento vale 0.50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00 come da C.d.P

PROGRAMMA TECNICO

- L'attrezzo per l'esercizio di coppia è n. 1 FUNE e 1 PALLA
- La squadra deve essere composta da n.2 ginnaste. La ginnasta di una coppia (max 1) può far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

Programma Promozionale Regionale Emilia Romagna 2015/2016

ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

| | | |
|--|------|---------|
| n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (2 p.) di cui | | |
| • uno di trasmissione..... | 0.50 | |
| • due di lancio | 0.50 | cadauno |
| • uno libero | 0.50 | |
| | | |
| n. 4 FORMAZIONI (2 p.) | 0.50 | cadauna |
| | | |
| n. 4 COLLABORAZIONI (2 p.) di cui: | | |
| • due di lancio..... | 0,50 | cadauna |
| • due libere..... | 0.50 | cadauna |
| | | |
| n. 1 SALTO..... | 0,50 | |
| | | |
| n. 1 EQUILIBRIO..... | 0,50 | |
| | | |
| n. 1 PIVOT..... | 0,50 | |
| | | |
| n. 1 MANEGGIO rotolamento al suolo o sul corpo con la palla e un echappé con la fune..... | | 0,50 |
| | | |
| n. 1 SERIE (minimo 3) di palleggi con la palla e di saltelli con la fune | | 0,50 |
| | | |
| n. 1 MANEGGIO libero (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8) sia con la palla sia con la fune..... | | 0,50 |
| | | |
| n. 1 LANCIO individuale sia per la palla sia per la fune | | 0,50 |
| | | |
| n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (minimo 4 secondi) coordinata a maneggio fondamentale come da C.d.P | | 0,50 |

N.B. Nell'esercizio possono essere presenti anche più difficoltà oltre a quelle imposte.

Possono essere eseguite anche durante lo scambio (o in uscita o in entrata) , l'importante è che siano eseguite da tutte e 4 le ginnaste.

Le difficoltà supplementari possono essere solo da 0.05 e 0.10 (vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP) per un massimo di 1 punto di bonus.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

TERZIGLIA

Programma per i corsi formativi

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la terza e quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1^a e 2^a categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1a fascia: 2008 – 2009-2010

2a fascia: 2005 – 2006-2007

3a e 4a Fascia: 2004 e precedenti

MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

PENALIZZAZIONI CATEGORIA TERZIGLIA

DIFFICOLTÀ punti 10.00 (ogni elemento vale 0.50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 10.00 come da C.d.P

PROGRAMMA TECNICO

- L'attrezzo per l'esercizio di squadra sono n. 2 CERCHI e 1 NASTRO
- La squadra deve essere composta da n.3 ginnaste. La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

Programma Promozionale Regionale Emilia Romagna 2015/2016

ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

| | |
|---|--------------|
| n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (2 p.) di cui | |
| • uno di trasmissione..... | 0.50 |
| • due di lancio | 0.50 cadauno |
| • uno libero | 0.50 |
| | |
| n. 4 FORMAZIONI (2 p.) | 0.50 cadauna |
| | |
| n. 4 COLLABORAZIONI (2 p.) di cui: | |
| • due di lancio..... | 0,50 cadauna |
| • due libere..... | 0.50 cadauna |
| | |
| n. 1 SALTO..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 EQUILIBRIO..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 PIVOT..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 MANEGGIO rotolamento al suolo o sul corpo con il cerchio e un echappé o rotazione della bacchetta intorno alla mano con il nastro..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 SERIE (minimo 3) di saltelli con passaggio attraverso con tutto il corpo per il cerchio e passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro per il nastro..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 MANEGGIO libero (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8) sia con il cerchio sia con il nastro..... | 0,50 |
| | |
| n. 1 LANCIO individuale sia per il cerchio sia per il nastro | 0,50 |
| | |
| n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (minimo 4 secondi) coordinata a maneggio fondamentale come da C.d.P | 0,50 |

N.B. Nell'esercizio possono essere presenti anche più difficoltà oltre a quelle imposte.

Possono essere eseguite anche durante lo scambio (o in uscita o in entrata) , l'importante è che siano eseguite da tutte e 4 le ginnaste.

Le difficoltà supplementari possono essere solo da 0.05 e 0.10 (vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP) per un massimo di 1 punto di bonus.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

OVER 20 Programma

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano partecipato a competizioni a carattere agonistico (categoria 3a, 4a, e 5a UISP campionati di attività ordinaria e di alta specializzazione federale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale individualmente nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI nelle ultime due stagioni sportive (gennaio 2008) Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1996-1995-1994-1993-1992-1991-1990-1989-1988-1987. Non sono ammesse ginnaste più giovani

MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

ABBIGLIAMENTO

E' consentito l'uso di pantajazz, pantacollant o fuseaux.

PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE OVER 20

DIFFICOLTA' punti 3.00 (come da C.d.P.)

ESECUZIONE punti 10.00 (come da C.d.P.)

PROGRAMMA TECNICO: ESERCIZIO A SCELTA TRA

- TERZIGLIA n. 1 PALLA, n. 1 CERCHIO e n. 1 NASTRO (mt 5)

- COPPIA n. 1 CERCHIO e n. 2 CLAVETTE

- La squadra deve essere composta da n.3 ginnaste per la terziglia e da n.2 ginnaste per la coppia. La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

DIFFICOLTA' MINIME RICHIESTE PER ENTRAMBI GLI ESERCIZI (punti 3,00 come da C.d.P)

- minimo 3 SCAMBI

- minimo 1 PIVOT, 1 SALTO, 1 EQUILIBRIO (difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20)

- minimo 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (minimo 4 secondi)

- minimo 4 COLLABORAZIONI TRA LE GINNASTE

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

OVER 30 Programma

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano partecipato a competizioni a carattere agonistico (categoria 3a, 4a, e 5a UISP campionati di attività ordinaria e di alta specializzazione federale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale individualmente nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI nelle ultime due stagioni sportive (gennaio 2008) il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1986 e precedenti. Non sono ammesse ginnaste più giovani

MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

ABBIGLIAMENTO

E' consentito l'uso di pantajazz, pantacollant o fuseaux.

PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE OVER 30

DIFFICOLTA' punti 3.00 (come da C.d.P.)

ESECUZIONE punti 10.00 (come da C.d.P.)

PROGRAMMA TECNICO: ESERCIZIO A SCELTA TRA

- TERZIGLIA n. 2 PALLE, n. 1 CERCHIO
- COPPIA n. 1 CERCHIO e n. 1 NASTRO

- La squadra deve essere composta da n.3 ginnaste per la terziglia e da n.2 ginnaste per la coppia. La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.
- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

DIFFICOLTA' MINIME RICHIESTE PER ENTRAMBI GLI ESERCIZI (punti 3,00 come da C.d.P)

- minimo 3 SCAMBI
- minimo 1 PIVOT, 1 SALTO, 1 EQUILIBRIO (difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20)
- minimo 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (minimo 4 secondi)
- minimo 4 COLLABORAZIONI TRA LE GINNASTE

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**