



Le Ginnastiche
UISP Veneto
As 2015/2016

14/01/2016

P.T.P. GAM

Programma Tecnico Promozionale
Regione Veneto

La lega regionale 'Le Ginnastiche' UISP Veneto muove le proprie scelte per dare massima accoglienza a tutti i ginnasti che attraverso la ginnastica artistica riescono ad esprimersi secondo le proprie attitudini motorie e psicofisiche.

Garantendo un pensiero di massima inclusione ed ingresso di molti ginnasti alla ginnastica artistica maschile (GAM), è stato disegnato uno scenario facilitato rispetto ai programmi di agonismo UISP.

La ginnastica artistica è considerata una disciplina nobile e completa dal punto di vista neuro muscolare e psicomotorio, è quindi importante la diffusione capillare di tale pratica.

Le Ginnastiche UISP Veneto sezione GAM, ha ritenuto opportuno dotarsi del PTP GAM che si trova al suo secondo anno di sperimentazione, in modo da dare risposta alle molte associazioni di ginnastica artistica che hanno tra i loro iscritti anche dei ginnasti.

Il codice d'iscrizione rimane il 22C, come per la femminile, e il capitolo relativo al certificato medico è disciplinato dalla legge cogente su tale tema.

Matteo Biasioli
D.T. GAM UISP Veneto
Roberto Loreggia
Presidente
'Le Ginnastiche' UISP Veneto

Si ringraziano i tecnici che hanno collaborato alla realizzazione del PTP GAM;
Matteo Biasioli, Elena Tonello, Veronica Piscopello

PROGRAMMA TECNICO PROMOZIONALE GAM UISP VENETO

Attrezzi: Corpo Libero, Mini Trampolino Elastico, Volteggio(cuboide)

Livelli: I° livello: 6-7 anni

II° livello: 8-9-10 anni

III° livello: 11-12-13 anni

LIVELLI	CORPO LIBERO	MTE salti uguali, vale il migliore)	VOLTEGGIO (CUBOIDE 2 salti uguali, vale il migliore)
Primo	Pti 10-11-12	Pti 9-10-11 (panchina facoltativa) salti uguali, vale il migliore)	Pti 10-11 (altezza cuboide m 0.80) salti uguali, vale il migliore)
Secondo	Pti 10-11-12-13	Pti 9-10-11-12-12.5-13 salti uguali, vale il migliore)	Pti 10-11-12-13 (altezza cuboide m 0.80) salti uguali, vale il migliore)
Terzo	Pti 11-12-13	Pti 11-12-12.5-13 salti uguali, vale il migliore)	Pti 11-12-13-13.5 (altezza cuboide m 1.00) salti uguali, vale il migliore)

CORPO LIBERO ESERCIZI OBBLIGATORI

video: <https://www.youtube.com/watch?v=gTFBjM1zGNO>

CORPO LIBERO

punti 10

Descrizione	Valore elementi	Indicazione penalità
1) partendo dalla posizione eretta a gambe unite o divaricate, eseguire una capovolta in avanti per arrivare in posizione seduta a gambe tese unite e braccia in alto.	- capovolta avanti a ambe flesse(partenza anche a gambe divaricate) (0.50)	falli d'esecuzione e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50
2) eseguire una squadra tenuta 2" con i piedi appoggiati a terra e le braccia in alto tese.	- squadra 2" con le braccia tese in alto e i piedi appoggiati a terra (0.30)	Mancanza di continuità ogni volta 0.30
3) partendo dalla posizione precedente effettuare una schiacciata avanti a gambe unite 2".	- schiacciata a gambe unite 2"(0.30)	errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30
4) distendersi in posizione supina ed effettuare ½ giro sull' asse longitudinale arrivando in posizione prona.	- da supino effettuare ½ giro sull' asse longitudinale arrivando prono (0.30)	mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte 0.10 / 0.30
5) di seguito appoggiare le mani al suolo a braccia flesse vicino al petto; stendendo le braccia portarsi in posizione di massima raccolta con i piedi a contatto con il suolo. Portandosi in posizione eretta effettuare un pennello ½ giro.	- pennello ½ giro (0.70) - sforbiciata (0.50) - capovolta avanti (0.70) - pennello sul posto (0.30)	mancanza di tenuta e/o allineamento nel ½ giro a terra 0.30
6) eseguire una sforbiciata a gambe tese.		
7) dalla posizione eretta a gambe unite eseguire una capovolta avanti anche con l' aiuto delle mani nella risalita.		posizione non mantenuta 2"ogni volta 0.30
8) di seguito eseguire un salto pennello sul posto.		

CORPO LIBERO punti 11,00

Descrizione

1 Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare una capovolta in per arrivare in posizione seduta braccia in alto.

2 Sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso alla verticale, spalle appoggiate al suolo (candela 2''). Abbassare le gambe e rotolare in avanti per arrivare alla posizione di massima raccolta.

3 Di seguito compiere un salto in alto sul posto con 1/2 giro intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto col suolo piegando le gambe e, sbilanciando il corpo avanti, posare le mani al suolo ed arrivare in posizione di massima raccolta.

4 Stendere il corpo dietro e, in perno sul braccio sn, compiere 1/2 giro a dx, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti.

5 Sollevare le braccia in alto ed effettuare una schiacciata avanti a gambe unite 2'.

6 Di seguito, rotolando indietro indietro, eseguire una capovolta indietro, per arrivare in posizione di massima accosciata.

7 Portandosi in posizione eretta, con due o tre passi di rincorsa eseguire una capovolta tuffata avanti e di seguito un salto in alto sul posto ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.
In prima.

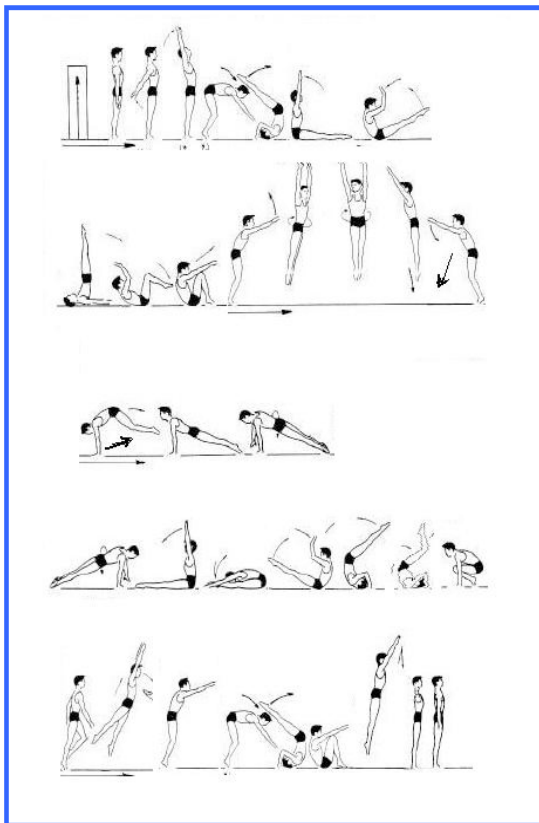
Note per la giuria:

valore elementi

1^ Capovolta avanti	0.50
Candela 2''	0.50
Salto 1/2 giro	0.50
Corpo proteso dietro e 1/2 giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Capovolta indietro	0.70
Rincorsa capovolta tuffata	0.70
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
mancanza di continuità	ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione	ogni volta 0.30
mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte	0.10 / 0.30
mancanza di tenuta e/o allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela	0.30
posizione non mantenuta 2''	ogni volta 0.30



CORPO LIBERO punti 12.00

descrizione

1 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire una ruota; di seguito circondando le braccia per dietro cadere avanti a corpo teso, gamba sx sollevata e braccia in semipiegamento a terra. Distendendo le braccia, in perno sul braccio sn, compiere 1/2 giro a dx, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una schiacciata avanti a gambe unite 2'' seguita da una schiacciata a gambe divaricate 2'.

2 Sbilanciando il corpo indietro, eseguire una capovolta indietro per arrivare in posizione di massima raccolta.

3 Stendere il corpo dietro e, in perno sul braccio sn, compiere 1/2 giro a dx, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso alla verticale, spalle appoggiate al suolo (candela 2'')

Abbassare le gambe e rotolare in avanti per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito eseguire un salto in alto sul posto con 1/2 giro ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori.

4 Con due o tre passi di rincorsa eseguire una capovolta tuffata avanti e di seguito un salto in alto sul posto ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.
In prima.

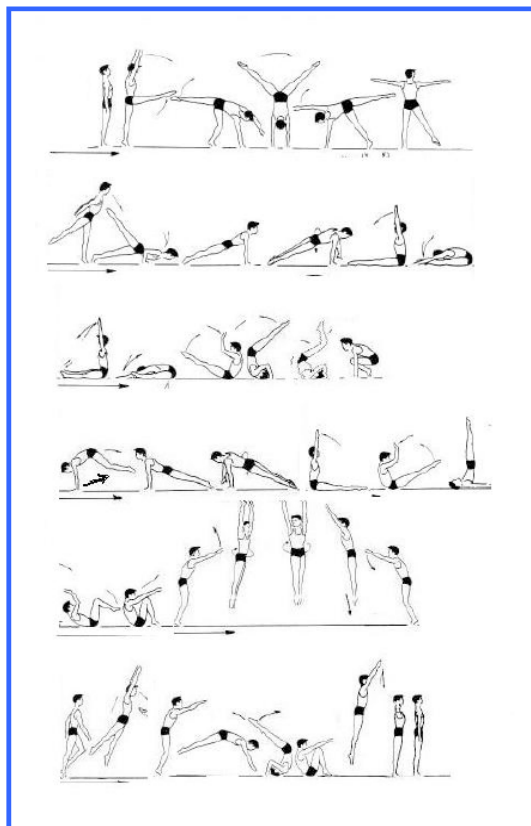
Note per la giuria:

valore elementi

Ruota	0.70
Caduta avanti e 1/2 giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Schiacciata g. div.	0.50
Capovolta indietro	0.60
Corpo proteso dietro e 1/2 giro	0.30
Candela 2''	0.50
Rullata avanti	0.30
Rincorsa tuffo cap.	0.60
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
mancanza di continuità	ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione	ogni volta 0.30
mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte	0.10 / 0.30
appoggio delle ginocchia nella capovolta indietro	0.30
mancanza di tenuta e/o allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela	0.30
posizione non mantenuta 2''	ogni volta 0.30



CORPO LIBERO punti 13,00

descrizione

1 Sollevando i talloni, elevare la gamba dx in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire una verticale (passaggio) capovolta, di seguito, rizzando energicamente le gambe, compiere un salto in alto sul posto con una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale ed arrivare al suolo in sempiegamento.

2 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire una ruota,

3 compiere 1/4 di giro a dx, posare il piede dx al suolo e riunire la gamba sn alla dx e senza rincorsa compiere, con un piccolo tuffo, una capovolta in avanti. A seguire compiere un orizzontale 2'' e,

4 sbilanciando il corpo in avanti circonducendo le braccia per dietro-basso-avanti, cadere a corpo teso sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba dx sollevata dietro. Rizzando le braccia, riunire la gamba dx e con 1/2 giro portarsi alla posizione di corpo proteso avanti. Posare il bacino a terra ed assumere la posizione seduta con braccia in alto, flettere il busto in avanti (2''). Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2''). Ritornare alla posizione seduta e sbilanciando il corpo indietro eseguire una capovolta indietro (non è obbligatorio il passaggio in verticale ma l'elemento va eseguito a gambe tese).

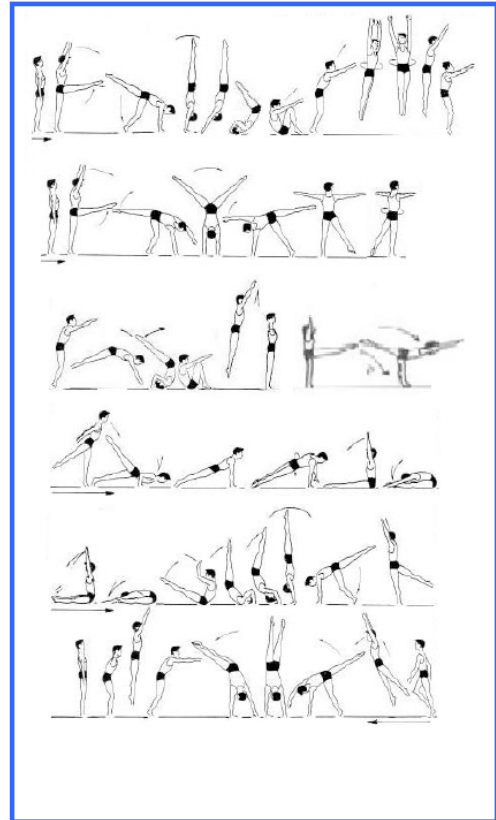
5 Abbassando le braccia per dietro-basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, una rondata e di rimbalzo un salto in alto sul posto.

**Note per la giuria:
valore elementi**

Verticale capovolta	0.80
Salto giro 360°	0.80
Ruota	0.80
Tuffo-Capovolta	0.60
Orizzontale 2''	0.60
Caduta avanti e 1/2 giro	0.50
Schiacciata	0.50
Schiacciata div.	0.50
Capovolta indietro	0.80
Rondata	0.80
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
mancanza di continuità	ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione	ogni volta 0.30
mancanza del passaggio per la verticale (anche nella ruota e nella rondata)	0.10 / 0.30
non finire il giro 360°	0.10 / 0.30
mancanza di fase di volo nel tuffo - capovolta avanti	0.10 / 0.30
gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro	0.10 / 0.30
posizione non mantenuta 2''	ogni volta 0.30



45

MINI TRAMPOLINO ELASTICO

Pti. 09 Pennello

Pti. 10 Pennello 1/2 giro o capovolta saltata (a corpo sq)

Pti. 11 Staccata

Pti. 12 Tuffo capovolta o Verticale cado a corpo teso

Pti. 12.5 flic avanti

Pti. 13 Salto giro avanti

Pti. 13.5 Salto giro avanti carpio

Nota: sono previsti due salti e vale il migliore

VOLTEGGIO

Pti. 10 Framezzo con posa delle ginocchia su cubone + pennello (passi concessi prima del pennello)

Pti. 11 Framezzo flesso con appoggio dei piedi e spinta sul cuboide

Pti. 12 staccata

Pti. 13 ribaltata

Pti. 13.5 Rondata / Ribaltata con 1/2 giro

Nota: sono previsti due salti e vale il migliore