



UISP

**Le Ginnastiche
As 2015/2016**

SPECIALDUE

Regione Veneto

01/10/2015

La Lega Le Ginnastiche Veneto intende promuovere un'attività sportiva rivolta all'inclusione di persone con disabilità, termine previsto dalla Convenzione Internazionale sulla Disabilità che identifica una persona con deficit cognitivi o motori temporanei e/o permanenti più o meno gravi.

Da esperienze fatte già in altri ambiti si è potuto constatare come le persone disabili che praticano regolarmente uno sport accrescano la propria autostima, favoriscano il proprio percorso di reintroduzione nel tessuto sociale come parte attiva riducendo inoltre sensibilmente l'intervento sanitario; per questo La Lega Le ginnastiche Veneto propone un Programma Tecnico denominato SpecialDue nel quale si promuove una ginnastica che Tutti possono praticare e consentendo ad ogni individuo la massima espressione di sé.

Un Programma Tecnico di Ginnastica rispettoso dei tempi individuali di apprendimento e che abbia come obiettivo l'apprendimento di elementi tecnici di base attraverso una variabilità di stimolazioni di tipo coordinativo ed espressivo, favorendo l'inclusione sociale, la crescita dell'autostima e la piena valorizzazione di sé.

Il Programma Tecnico Specialdue è stato studiato sulla base di questi presupposti ed infatti prevede un lavoro di coppia che mira a favorire la socializzazione e l'instaurarsi di relazioni; si basa sulle griglie previste dal Programma Tecnico Promozionale e pertanto il lavoro in palestra dei bambini con disabilità aderisce al lavoro del gruppo nonché sulla possibilità di lavorare sulla libera composizione degli esercizi, dando spazio alla fantasia motoria ed alla personalizzazione degli esercizi stessi.

La Lega Le Ginnastiche Veneto tenta di stimolare una crescita culturale con criteri inclusivi, assieme ai tecnici, dirigenti e quanti operano nel settore GAF per intraprendere strade a sostegno dello sport per Tutti.

*D.T.R. Tania Festari
Pres. Roberto Loreggia*

SPECIALDUE

Il codice di tesseramento per la partecipazione alla SpecialDue è 22C.

Si svolgerà su 4 attrezzi ma saranno considerati i tre attrezzi che otterranno il maggior punteggio.

SpecialDue è un lavoro di coppia. La coppia dovrà essere formata da due ginnaste di cui una normodotata.

Le due ginnaste che lavoreranno in coppia devono eseguire lo stesso esercizio: alle parallele, alla trave e al volteggio eseguiranno il proprio esercizio singolarmente una dopo l'altra, al suolo, invece, eseguiranno l'esercizio contemporaneamente.

Il Punteggio di partenza sarà dato dalla somma degli elementi presentati nell'esercizio.

Per determinare il Punteggio Finale le penalità della prima ginnasta saranno sommate alle penalità della seconda e poi sottratte al Punteggio di Partenza che è dato dalla somma dei due punteggi di partenza.

<i>SUOLO</i>	<i>PARALLELE</i>	<i>TRAVE</i>	<i>VOLTEGGIO</i>
<i>5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA PRESENTE NELLA GRIGLIA + + 3 ELEMENTI A SCELTA PRESENTI NELLA GRIGLIA MAX DUE TOTALI PER RIGA.</i>	<i>5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA PRESENTE NELLA GRIGLIA .</i>	<i>5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA PRESENTE NELLA GRIGLIA.</i>	<i>1 SALTO PRESENTE NELLA GRIGLIA da ripetere due volte. VALE IL MIGLIORE</i>

LE CATEGORIE

La categoria di appartenenza è data dall'età anagrafica. E' vietato iscrivere una ginnasta in una categoria diversa da quella data dalla sua età.

1^ CATEGORIA: 2007 - 2006 - 2005 Primaria

2^ CATEGORIA: 2004 - 2003 - 2002 Secondaria Inferiore

3^ CATEGORIA: 2001 in poi. Secondaria Superiore.

	LE SPECIFICHE ATTREZZI	PENALITA'
GENERALI	<p>PUNTEGGIO FINALE = SOMMA VALORE ELEMENTI + (10,00 - PENALITA' D'ESECUZIONE) della prima ginnasta + SOMMA VALORE ELEMENTI + (10,00 - PENALITA' D'ESECUZIONE) della seconda ginnasta .</p> <p>Un elemento tentato non può essere ripetuto. In caso di mancata assegnazione di una casella, il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile.</p>	<p>Per ogni riga mancante pen. 1.00. Per ogni elemento mancante pen.0.50</p>
VOLTEGGIO	<p>Il salto è considerato NULLO quando la ginnaste, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con una evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari. Il salto deve essere dichiarato.</p>	<p>In caso di salto NULLO la ginnasta può ripetere il salto (una sola volta) senza incorrere in alcuna penalità.</p>
PARALLELE	<p>L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico. Durante l'esercizio la ginnasta nell'esecuzione di alcuni elementi potrà essere aiutata dall'istruttore.</p>	
TRAVE	<p>L'esercizio deve essere eseguito con ritmo. L'esercizio alla trave deve contenere un movimento di contatto del busto(body) sulla trave. Nell'esercizio i passi di collegamento devono essere eseguiti a gambe tese.</p>	<p>Mancanza di ritmo di esecuzione pen - 0.30 Mancato contatto busto-bacino pen. - 0.30</p> <p>Passi a gambe piegate o.v. pen.-0.10</p>
SUOLO	<p>Durata esercizio max. 1'30"</p> <p>L'esercizio deve contenere uno o più movimenti di coordinazione braccia gambe. L'esercizio deve essere eseguito con la musica.</p>	<p>Esercizio troppo lungo pen. 1.00</p> <p>Mancanza mov. di coordinazione braccia – gambe pen. - 0.30</p> <p>Mancato utilizzo della musica pen. -1.00</p>

VOLTEGGIO

	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
SALTI	Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappeto cm.10.	Da ferme: 2 rimbalzi e capovolta	CAPOVOLTA	TUFFO corpo in linea	VERTICALE A CORPO TESO E DISCESA IN TENUTA	VERTICALE CON REPULSIONE	RONDATA RIBALTATA
	Da ferme : 2 rimbalzi e il terzo in uscita e arrivo.						
	PENNELLO cm.40	Da ferme: 2 rimbalzi e arrivo framezzo in accosciata	FRAMEZZO ARRIVO IN ACCOSCIATA			RUOTA LATERALE	

PARALLELE

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
ENTRATE				Salire all'appoggio ritto frontale braccia tese da 60cm	Salire all'appoggio ritto frontale braccia tese alla pedana anche con alcuni passi di rincorsa	Capovolta con ausilio di pedana e cubotto	Capovolta dietro con slancio della gamba	entrata in capovolta di forza
SLANCI				Slancio DIETRO e ritorno.	2 Slancio dietro consecutivi.	1 Slancio dietro sopra i 45°	2 Slanci dietro sopra i 45° consecutivi	Slancio dietro altezza dello staggio
AVANTI				In appoggio e preparazione passaggio g. dx	Cambio di appoggio con spostamento verso dx	Passaggio gamba avanti		In appoggio passaggio gamba e cambio di fronte in appoggio.
INDIETRO				In appoggio e preparazione passaggio g. sx	Cambio di appoggio con spostamento verso sx	Passaggio gamba indietro		Giro addominale indietro
USCITE				Capovolta avanti		Slancio dietro e spinta.	Guizzo	Fioretto

TRAVE

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
1	ENTRATE	Lateralmente mani in appoggio e spinta delle gambe e arrivo in accosciata.	Salita sulla trave ad 1 piede e subito g.libera in appoggio avanti.		Salita sulla trave ad 1 piede, tenuta g.dietro tesa 1"	Squadra tenuta 1 "	Squadra 2" all'estremità della trave.	Framezzo frontale g. divaricate e tese	Salita sulla trave ad 1 piede con evidente fase di volo. Squadra tenuta 2 "
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1	chassè		Pennello con g. elevata a 45°	Enjambè a 90°	Sforbiciata a 45°	Pennello con gamba elevata a 90°	Sforbiciata a 90°
					Salto del gatto a 45°	Salto del gatto a 90°			Enjambè a 135°
	SPINTA 2	Pennello	Pennello scambiato		Pennello + pennello	Raccolto a 45°	Enjambè II a 90°	Raccolto a 90°	Cosacco a 90°
							Cosacco a 45°		Enjambè II a 135°
3	IBRI	EQUIL	3 passi avanti relevè a gambe tese+ accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 2"	Tenuta gamba tesa a 45° 2"	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	Passè releve 1"	Passè releve 2"	Tenuta gamba tesa avanti a 90° 2"
		GIRI	¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè.	2 passi in relevè e ½ g. accosciata		½ g. in relevè doppio appoggio.		½ g. relevè + ½ g. relevè (passo in mezzo)	
4	ACROBATICI		1 Coniglietto		2 coniglietti		1 Coniglietto a 45°	Verticale a L	1 Coniglietto bacino in verticale
5	USCITE		Pennello	Raccolto	Pennello 1/2 giro		Rondata senza fase di volo	Pennello con giro	Rondata con fase di volo

SUOLO

			0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
1	ROTOLAMENTI	AVANTI		Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate		Capovolta avanti arrivo in piedi	Da ferme: capovolta saltata	Verticale e capovolta	Verticale 2" e capovolta	Capovolta + verticale dal coniglietto e capovolta
		INDIETRO	Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto.		Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia.	Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia bacino sollevato	Capovolta e coniglio con bacino in verticale.			
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1	chassè	Salto del gatto a 45°	Pennello con gamba elevata a 90°	Sforbiciata a 45°		Enjambè 90°	Sforbiciata a 90°	Enjambè a 135°
			Pennello con gamba elevata a 45°			Salto del gatto a 90°				
		SPINTA 2	Pennello	Raccolto a 45°	Pennello + pennello ½	Raccolto a 90°	Enjambè a 90°	Pennello con 1 giro.	Sisonne a 135°	Enjambè II a 135°
						Cosacco a 45°				
3	GIRI e EQUILIBRI	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia	Passè in appoggio .2"	Passè relevè 2"	3 passi in relevè + ½ g. relevè + ½ g. relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa a 90° 1"	½ giro in passè relevè	Tenuta gamba tesa a 90° 2"	1 g. passè relevè	
		Candela 2"		½ g. in relevè doppio appoggio.						
4	MOBILITA'	Schiacciata g.u. 2"	Schiacciata g.u. + schiacciata g.a.		Ponte g. aperte tese	Pesce	Ponte g.unite tese	Spaccata dx e sx eseguite in successione		
					Spaccata					
5	ACROBATICA		Da in ginocchio: verticale a L	Verticale a L	Verticale 1"	Ruota	Ponte e rovesciata indietro	Ruota con arrivo piedi uniti in relevè	Presalto + rondata + pennello	
					Ruota da in ginocchio				Ruota costale	Ruota spinta