



CAMPIONATO REGIONALE

UISP NAPOLI

ANNO SPORTIVO 2015-2016

PROGRAMMA INDIVIDUALE

CONTATTI : 339 4785266 - CARMELA

E-MAIL : carmelacolurciello@libero.it

PROGRAMMI DI "GARA INDIVIDUALE"

A.S. 2015-2016

Responsabili di settore

- Prof.ssa Carmela Colurciello



CAMPIONATO INDIVIDUALE

CATEGORIE	PARTECIPAZIONE	PROGRAMMA TECNICO - PER TUTTE LE CATEGORIE	CLASSIFICA - PER TUTTE LE CATEGORIE
Anni di nascita	individuale	3 attrezzi: - Suolo - Trave - Minitrapolino	individuale classifica con la somma dei tre attrezzi
❖ <u>ESORDIENTI</u>			
2010-2009-2008			
❖ <u>ALLIEVE</u>			
2007- 2006-2005			
❖ <u>JUNIOR</u>			
2004-2003-2002			
❖ <u>SENIOR</u>			
2001 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:

Elementi: p. 3	Esecuzione: p. 7
+ eventuali BONUS**	

- ★ **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 ilVolteggio 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

ESERCIZIO AL SUOLO	4 elementi da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
ESERCIZIO ALLA TRAVE	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
MINITRAMPOLINO	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

	Tipologia Salto	Valore Salto
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

ESERCIZIO AL SUOLO	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
ESERCIZIO ALLA TRAVE	4 elementi da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
MINITRAMPOLINO	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

ESERCIZIO AL SUOLO	6 elementi da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
ESERCIZIO ALLA TRAVE	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica + 1 OBBLIGATORIO
MINITRAMPOLINO	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

- a. Capovolta avanti fermata gambe a raccolta
- b. Squadra equilibrata a gb divaricate
- c. 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:

- a. pennello 360 °
- b. Rondata
- c. Ribaltata avanti (vale 0.50 in piu' al valore di partenza di 10)**
- d. 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	Salto Giro Avanti raccolto	p. 9.80	10.30
5	Salto Giro Avanti carpiato	p. 10.00	11.00
6	Salto giro avanti teso oppure Rondata flic con panchetta (x volteggio senza panchetta con tappeto sarneije)	p.10.30	11.20
7	Rondata salto dietro raccolto con panchetta (o sarneje x volteggio)	p.11.00	11.50
8	Rondata + salto teso con panchetta (o sarneje x volteggio)	p.11.50	12.00

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.