



**CAMPIONATO REGIONALE**

**UISP NAPOLI**

**ANNO SPORTIVO 2015-2016**

**PROGRAMMA DI SQUADRA**

**CONTATTI : 339 4785266 - CARMELA**

**E-MAIL : [carmelacolurciello@libero.it](mailto:carmelacolurciello@libero.it)**

**N.B : è POSSIBILE CONTATTARE IL NUMERO SOPRAINDICATO (CARMELA ) SOLAMENTE  
NEI GIORNI PARI DOPO LE ORE 18.30**

# CAMPIONATO A SQUADRE

CATEGORIE	PARTECIPAZIONE	COMPOSIZIONE SQUADRA	PROGRAMMA TECNICO - PER TUTTE LE CATEGORIE	CLASSIFICA - PER TUTTE LE CATEGORIE
<b>Anni di nascita</b>				
❖ <u>ESORDIENTI</u> 2010-2009-2008	A Squadra con esecuzione individuale	Min 3 max 5 componenti	3 attrezzi:  Suolo	A squadre
❖ <u>ALLIEVE</u> 2007-2006-2005			Trave Minitrapolino	Premiazione per fasce di merito :fascia oro – argento-bronzo
❖ <u>JUNIOR</u> 2004-2003-2002				
❖ <u>SENIOR</u> 2001 E PRECEDENTI				

## Regolamento Tecnico

1. Competizione a squadre riservata a ginnaste principianti.
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di **cinque** ginnaste ed ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
3. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 10**
- 5 La classifica sarà determinata dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e sarà stilata una classifica per fasce ORO – ARGENTO - BRONZO
- 6 In caso di pari merito, per le categorie, vincerà la squadra più giovane; per la squadra più anziana, sempre prendendo in considerazione il numero minimo di ginnaste richiesto per comporre la squadra (3 ginnaste)
- 7 LA GARA SI SVOLGERA' SENZA MUSICA
- 8 Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.0.50 + p.0.50 per composizione errata dell'esercizio**
- 9 Criteri di valutazione:

Elementi: p. 3

Esecuzione: p. 7

# CATEGORIA ESORDIENTI

## ➤ PROGRAMMA TECNICO

<b>ESERCIZIO AL SUOLO</b>	<b>5 elementi</b> da scegliere dalla griglia specifica
<b>ESERCIZIO ALLA TRAVE</b>	<b>5 elementi</b> da scegliere dalla griglia specifica
<b>MINITRAMPOLINO</b> O VOLTEGGIO	1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica

### ★ CORPO LIBERO P. 10

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota
4. Salto del Gatto + pennello
5. Candela (anche con aiuto delle mani)
6. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate e con appoggio delle mani(2")
7. Seduti a gambe divaricate: flettere il busto avanti, petto a terra
8. Ponte (2 secondi)
9. Mezzo giro perno (180°)
10. Salto pennello sul posto

### ★ TRAVE BASSA P. 10

Durata dell'esercizio max 40" almeno Una lunghezza da percorrere

1. **Entrata:** piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba
2. Pennello
3. Passo composto
4. 3 passi sugli avampiedi
5. Salto del Gatto
6. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
7. Da impiedi: piegamento sulle gambe (max accosciata)
8. Equilibrio in passé su pianta (2")
9. 2 slanci consecutivi
10. **Uscita:** Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)

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

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

- ★ Scegliere e dichiarare <sup>1 salto tra quelli elencati</sup> <sup>di seguito</sup> Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Rincorsa libera oppure con panchetta

VALORE ELEMENTO	SEQUENZE DI SALTII
9.00	PENNELLO
9.50	CAPOVOLTA AVANTI
10.00	PENNELLO DIVARICATO

# CATEGORIA ALLIEVE



## PROGRAMMA TECNICO

<b>ESERCIZIO AL SUOLO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>ESERCIZIO ALLA TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>MINITRAMPOLIN O O VOLTEGGIO</b>	1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica

### ★ CORPO LIBERO P. 10

- Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
- Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
- Ruota
- Salto del Gatto + pennello
- Candela (2" senza aiuti delle mani)
- Salto del Gatto
- Sforbiciata tesa
- Salto grupeè (salto raggruppato)
- Staccata sagittale (aiuti delle mani consentito solo per raggiungere la posizione 2")
- Ponte (2")
- ½ giro perno

### ★ TRAVE BASSA P. 10

Durata dell'esercizio max 40" - almeno Una lunghezza da percorrere

- **Entrata laterale** alla trave : piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba, l'altra protesa dietro (2")
- Salto Pennello con cambio dei piedi + Salto Pennello (o viceversa pennello+pennello con cambio)
- Salto del Gatto
- Pennello sul posto
- Mezzo giro perno
- Equilibrio in passé su pianta (2")
- Equilibrio gamba 45° su pianta (2")
- Squadra equilibrata in appoggio sulle mani (gambe tese unite/divaricate)
- **Uscita:** pennello raccolto (partenza da fermo) o Ruota

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

- ★ (\*\* il Volteggio avrà la stessa altezza dei tappetoni del Minitrampolino)  
Scegliere e dichiarare il salto tra quelli elencati, seguito da una prova di qualifica da eseguire a torsa libera o con pancetta
- Esecuzione di due \_\_\_\_\_

	Tipologia Salto	Valore Salto
1)	<b>Groupé</b>	p. 9.00
2)	<b>Salto carpio divaricato</b>	p. 9.50
3)	<b>Pennello 180°</b>	p. 9.80
4) ..5)	<b>Capovolta saltata</b> <b>Ruota con battuta a piedi uniti sul trampolino</b>	p. 10.00 p.10.50

# CATEGORIA JUNIOR / SENIOR

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

## PROGRAMMA TECNICO

<b>ESERCIZIO AL SUOLO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>ESERCIZIO ALLA TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>MINITRAMP. O VOLTEGGIO</b>	1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica

### ★ CORPO LIBERO P. 10

1. Ruota
2. Ruota con 1 mano oppure spinta o saltata
3. Rovesciata indietro oppure Rovesciata avanti
4. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite/divaricate (2")
5. Pennello 360°
6. Tic tac
7. Ponte
8. Salto divaricato frontale
9. Gatto 180°
10. Staccata sagittale o frontale senza mani
11. Giro perno 360°
12. Vertical + capovolta rotolata Avanti arrivo in piedi (o bacino sollevato da terra senza aiuto delle mani)

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

1. **Entrata:**
  - a. pennello
  - b. squadra
  - c. Un Piede in appoggio sulla trave : rizzarsi con l'altro piede proteso dietro e salire in trave in arabesque 2" secondi
2. Salto del Gatto oppure Groupè
3. 2 saltelli con cambio di piedi
4. Mezzo giro perno o passe' o su 2 avampiedi
5. Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera
6. Arabesque (gambe e busto all'orizzontale almeno 2 secondi)
7. Massima accosciata
8. Candela (2")
9. **Uscita a scelta** : Pennello div. frontale (salto ad X) oppure Groupè Ruota o Rondata

### ★ 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, seguito da un'altra prova uguale. Vale la migliore. Rincorsa libera senza pancette

▪ <b>Groupé</b>	p. 9.00
▪ <b>Salto carpio divaricato</b>	p. 9.50
▪ <b>Tuffo + capovolta</b>	P.9.80
▪ <b>Ruota</b>	p. 10.00
▪ <b>Verticale spinta</b>	10.50
▪ <b>Pennello 360 ° (un giro completo)</b>	10.80
▪ <b>Flic avanti/ribaltata</b>	11.00
▪ <b>Salto giro avanti</b>	11.50

**\*\*IL SALTO GIRO AVANTI ESEGUITO AL VOLTEGGIO PARTE DA 11.80 Punti**

# CATEGORIA JUNIOR-SENIOR

## “programma B”

PROGRAMMA FACILITATO CON CLASSIFICA a parte unificata sia  
JUNIOR CHE SENIOR B assieme

Vedi pagina 4 come programma ALLIEVE

QUESTA CATEGORIA “B” è una categoria di gara semplificata per atlete che hanno maggiori difficoltà nell’eseguire il programma di gara JUNIOR.

DUNQUE con una classifica a parte appunto CLASSIFICA JUNIOR SENIOR B è diversa dalla classifica JUNIOR

IL PROGRAMMA DI GARA è QUELLO DELLE ALLIEVE

wondershare™