



**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> di eseguire <sup>prove uguali vale la migliore.</sup> Rincorsa libera oppure con panchetta
- Esecuzione di due \_\_\_\_\_

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 torsione 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™