

PROGRAMMA PROMOZIONALE FEMMINILE a.s. 2015-2016

aggiornato 22 settembre 2015

Il programma prevede: un Campionato individuale allieve, junior e senior.

Le Categorie sono:

PROMOZIONALE 1° LIVELLO 22B(corpo libero, trave e a scelta uno tra: volteggio, trampolino) allieve, junior, senior

PROMOZIONALE 2° LIVELLO 22B(corpo libero, trave e a scelta uno tra: volteggio, trampolino) allieve, junior, senior.

Il Campionato per tutte le categorie si svolgerà a livello **REGIONALE**.

DTR UISP GAF Paola Vasta
Vice DTR GAF Elena Dragoni
DGR GAF Erika Benedetti
Vice DGR Alice Perissinotti

N.B. Il Programma Tecnico entrerà in vigore dal 1° gennaio 2013
PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D’ATTIVITA’ – RETROCESSIONI

Le ginnaste, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell’anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un’altra Categoria.

Ogni ginnasta potrà scegliere all’inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori.

Durante il quadriennio una ginnasta non può retrocedere di Categoria.

Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, la ginnasta, quando riprende l’attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritta.

Fanno eccezione a questa regola le ginnaste che sospendono l’attività per infortunio o motivi di salute. Per queste ginnaste, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l’autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore (si può scendere di un solo grado).

In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.

N.B.

Con l’ingresso dei nuovi programmi tecnici, non sono ammesse retrocessioni di Categoria

Anno Sportivo 2014/2015

TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA'

ALLIEVE : anno di nascita 2008 (8 anni compiuti)-2007-2006

JUNIOR : anno di nascita 2005-2004-2003

SENIOR : anno di nascita 2002 e precedenti

ATTENZIONE

• per l'anno 2015/16 le ginnaste nate nel 2006 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.
Le ginnaste nate nel 2003 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.

NORME GENERALI

- Le ginnaste partecipanti alle gare devono essere tesserate all'UISP per l'anno sportivo in corso.
- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche le ginnaste tesserate F.G.I. settore Agonistico o settore di Ginnastica per Tutti purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.
- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla UISP
Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento *al Mini Codice UISP* oppure al *Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2009)* con le successive variazioni.
- **Le ginnaste parteciperanno ai Campionati Regionali UISP Le Ginnastiche individuali**

PROGRAMMA PROMOZIONALE 1° LIVELLO FEMMINILE

classifica su 3 attrezzi(trave e cl e uno a scelta tra volteggio e trampolino)

GAF UISP PROMOZIONALE 1° LIVELLO Volteggio	Tappetoni: allieve 40 cm juniores 40/60cm seniores 60 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: punti 4.00 - capovolta saltata - verticale senza repulsione	Valore dei salti: punti 5.00 - tuffo - Ruota - verticale con repulsione	Classifica 2 salti: vale il migliore	
Trave bassa durata esercizio max. 50"	Difficoltà richieste: 2 A scelte dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009	1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	2 -EC elemento a contatto (da codice ,busto,basta il contatto del body)	3-EC uscita libera	N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP/FIG
Corpo libero eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio max. 50"	Difficoltà richieste: 4 A 2 A acro + 2 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009	1 -EC S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP UISP e CdP 2009). Per comporre la serie acrobatica si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro			2 -EC -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini codice UISP o nel CdP 2009). N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP/FIG
Trampolino I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra. Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 4 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione (anche uguali). Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Media dei 2 salti		Punti 4 Salto pennello capovolta	Punti 4,50 Salto pennello raccolto Capovolta saltata	Punti 5,00 Salto pennello 1/2 giro salto cosacco salto pennello divaricato verticale	

PROGRAMMA PROMOZIONALE 2° LIVELLO FEMMINILE

classifica su 3 attrezzi(trave e cl e uno a scelta tra volteggio, trampolino)

GAF UISP PROMOZIONALE 2° LIVELLO Volteggio	Tappetoni: allieve 40 cm juniores 40/60cm seniores 60 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: punti 4.00 - verticale senza repulsione	Valore dei salti: punti 5.00 - Ruota - verticale con repulsione - rondata - ribaltata	Classifica 2 salti: vale il migliore	
Trave bassa durata esercizio max. 50"	Difficoltà richieste: 3 A scelte dal Mini CdP UISP oppure CdP 2009	1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	2 - EC elemento a contatto (da codice,busto)	3-EC uscita libera	N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP/FIG
Corpo libero eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio max. 50"	Difficoltà richieste: 5 A 2 A acro + 3 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2009	1 -EC S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP UISP e CdP 2009). Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro	2 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP lombardia enjambèè sul posto 90°, enjambèè laterale 90°, sissone con apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2009).		3 -EC -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini codice UISP o nel CdP 2009). N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP/FIG
Trampolino I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra. Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 4 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione (anche uguali). Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. Media dei 2 salti			Punti 4 Salto pennello Capovolta saltata	Punti 4,50 salto raccolto Salto pennello ½ giro Salto divaricato verticale	Punti 5,00 Salto cosacco Salto carpiato divaricato Verticale con repulsione ruota