

## **PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP - TRENINO**

In vigore dalla stagione sportiva 2015-2016

### **Categorie**

Ogni categoria è definita dalla fascia di età come segue e si suddivide in programma base e avanzato. La classifica è data dalla somma dei tre attrezzi.

Cat. B: 1° e 2° Elementare

Cat. C: 3°, 4° e 5° Elementare

Cat. D: Scuole Medie

Cat. E: Scuole superiori

Un atleta può partecipare ad una categoria più elevata della fascia di età, mentre non è consentito partecipare ad una categoria inferiore.

L'atleta che partecipa ad un programma avanzato non può presentarsi l'anno successivo al programma base della stessa categoria.

Ogni società può presentare fino a un massimo di 40 atlete.

Ogni atleta deve avere la scheda di dichiarazione con evidenziati gli elementi che porterà nell'esercizio all'attrezzo.

La classifica è data dalla somma dei tre attrezzi.

### **Composizione del Punteggio e Penalità Generali**

Il punteggio di partenza è di pt. 10,00, con possibilità di abbuono di pt. 0,10 specifica per ogni attrezzo.

- Penalità di caduta dell'attrezzo pt. 1,00.
- Penalità per mancanza ES 0,50 per ognuna.
- Penalità per mancanza elemento 1,00 per ognuno.

### **Penalità specifiche valide su tutti gli attrezzi**

- Salti di grande ampiezza: se non diversamente specificato devono essere  $>90^\circ$ . Se l'ampiezza è  $=90^\circ$  penalità 0,10, se è compresa tra  $45^\circ$  e  $90^\circ$  penalità 0,30, se  $<45^\circ$  l'elemento non viene assegnato.
- Salti artistici flessi o tesi: il o le ginocchio/a o le gambe devono essere  $>90^\circ$ . Se l'ampiezza è  $=90^\circ$  penalità 0,10, se è compresa tra  $45^\circ$  e  $90^\circ$  penalità 0,30, se  $<45^\circ$  l'elemento non viene assegnato.
- Salti carpiati: i piedi devono essere all'altezza delle spalle. Se compresi tra le spalle e l'orizzontale penalità 0,30, sotto l'orizzontale l'elemento non viene assegnato.
- Passé: il piede deve essere all'altezza del ginocchio, sia nei giri che nelle tenute.
- Ruota: arrivo laterale o frontale.
- Rovesciate e ribaltamenti: non è richiesto l'arrivo a gamba alta, ma il peso deve essere sulla gamba di appoggio.

Nella composizione dell'esercizio un elemento non dichiarato e in esubero rispetto alla richiesta di composizione vale per la composizione delle serie, e qualora un altro elemento non venisse dato, l'elemento in esubero può subentrare, nel rispetto dei limiti di valore e di esigenze per ogni categoria, nel calcolo della composizione dell'esercizio.

Per tutte le altre penalità generali si fa riferimento al Codice dei Punteggi.

## Corpo Libero

Deve essere eseguito sulla musica, sia strumentale che con parole, la quale deve essere tagliata giusta sul finale dell'esercizio.

La durata della musica deve essere compresa tra:

0:45 - 1:00 Cat. BB e BA

0:50 - 1:10 Cat. CB

1:00 - 1:30 Cat CA, DB, DA, EB, EA

L'esercizio deve contenere le esigenze e il numero di elementi compresi nei valori per categoria come specificato dalla tabella, inserendoli armonicamente all'interno di una coreografia.

CAT	MIN	MAX		ES
BB	0,1	0,2	5 elementi di 3 righe differenti	
CB	0,1	0,3	6 elementi di 3 righe differenti	- Serie acro di 2 el ug o diff
DEB	0,1	0,4	7 elementi di 4 righe differenti	- Serie acro di 2 el diff - Serie ginnica diretta di 2 el ug o diff
BA	0,1	0,4	6 elementi di 3 righe differenti	- Serie acro di 2 el ug o diff
CA	0,2	0,5	7 elementi di 4 righe differenti	- Serie acro di 2 el diff - Serie ginnica diretta di 2 el ug o diff - Ginnico con almeno 180°
DEA	0,3	0,6	8 elementi di 4 righe differenti	- Serie acro di 2 el diff - Serie ginnica diretta o indiretta di 2 el diff - Ginnico con almeno 180°

## Abbuono

L'abbuono di 0,10 sul punteggio di partenza viene assegnato come segue:

- Cat BB: Almeno 3 elementi di valore 0,2
- Cat CB: Almeno 4 elementi di valore 0,3
- Cat DEB: Almeno 4 elementi di valore 0,4
- Cat BA: Almeno 4 elementi di valore 0,4
- Cat CA: Almeno 4 elementi di valore 0,5
- Cat DEA: Almeno 4 elementi di valore 0,6

## Indicazioni di giuria e penalità specifiche

- Capovolta indietro: Partenza libera, ma sui piedi.
- Gatto 1/2: la seconda gamba deve appoggiare dietro.
- Salto del cervo: la gamba dietro in secondo tempo deve essere = 90°.
- Staccata sagittale: si può scendere con l'appoggio delle mani.
- Staccata frontale: Si può scendere con l'appoggio delle mani e mantenere la posizione con il busto a terra.
- Ponte con gamba sollevata: la gamba deve essere verticale.
- I giri in passé contano come elementi artistici e quindi valgono nella composizione delle serie.
- Capovolta avanti per la serie: perchè la serie con primo elemento capovolta e secondo elemento con partenza dall'affondo venga assegnata, la salita deve essere ad un piede fino a che il ginocchio della gamba sotto superi i 90°.

Penalità per musica non tagliata e stoppata manualmente alla fine dell'esercizio Pt. 1,00.

## Trave

L'esercizio deve contenere le esigenze e il numero di elementi compresi nei valori per categoria come specificato dalla tabella, inserendoli armonicamente all'interno di una coreografia.

CAT	MIN	MAX			ES	
BB	0,1	0,2	Entrata	2 elementi di 2 righe differenti		Uscita
CB	0,1	0,3	Entrata	3 elementi di 2 righe differenti	Mov laterale	Uscita
DEB	0,1	0,4	Entrata	4 elementi di 3 righe differenti	Mov laterale Contatto dorso/petto	Uscita
BA	0,1	0,4	Entrata	3 elementi di 2 righe differenti	Piegamento in relevè	Uscita
CA	0,2	0,5	Entrata	4 elementi di 3 righe differenti	Mov laterale Contatto dorso/petto Serie ginnica di 2 el ug o diff Un elemento acro	Uscita
DEA	0,3	0,5	Entrata	5 elementi di 3 righe differenti	Mov laterale Contatto dorso/petto Serie ginnica di 2 el ug o diff Due elementi acro	Uscita

## Abbuono

L'abbuono di 0,10 sul punteggio di partenza viene assegnato come segue:

- Cat BB: Almeno 3 elementi di valore 0,2
- Cat CB: Almeno 3 elementi di valore 0,3
- Cat DEB: Almeno 4 elementi di valore 0,4
- Cat BA: Almeno 3 elementi di valore 0,3
- Cat CA: Almeno 4 elementi di valore 0,4
- Cat DEA: Almeno 4 elementi di valore 0,5

### Indicazioni di giuria e penalità specifiche

- Capovolta indietro: Partenza libera.
- Coniglio (Entrata): il bacino deve raggiungere l'altezza delle spalle, altrimenti l'elemento viene declassato come entrata libera.
- Arabesque (Entrata): la gamba deve essere  $>90^\circ$  e le spalle devono essere sopra l'orizzontale.
- Protesa avanti (Entrata): la gamba deve essere  $>90^\circ$ .
- Capovolta avanti: l'arrivo in piedi è libero (a un piede, piedi uniti o con appoggio successivo)
- Verticale sforbiciata o giraffa: la gamba di slancio deve raggiungere la verticale.
- Angelo: la gamba sotto può essere flessa o tesa, il busto deve essere all'orizzontale, la gamba deve superare l'orizzontale.
- Squadra: le gambe devono essere all'orizzontale. Tra l'orizzontale e la superficie della trave penalità pt. 0,30; sotto la trave elemento non assegnato.

## Trampolino

I salti devono essere compresi nei valori per categoria come specificato dalla tabella.

CAT	MIN	MAX		
BB	0,1	0,2	Due salti uguali o diversi	Si valuta il migliore
CB	0,1	0,3	Due salti uguali o diversi	Si valuta il migliore
DEB	0,2	0,4	Due salti uguali o diversi	Si valuta il migliore
BA	0,1	0,3	Due salti diversi	Media tra i 2 salti
CA	0,2	0,5	Due salti diversi di 2 righe differenti	Media tra i 2 salti
DEA	0,3	0,6	Due salti diversi di 2 righe differenti	Media tra i 2 salti

## Abbuono

L'abbuono di 0,10 sul punteggio di partenza viene assegnato come segue:

- Categorie BASE: se i due salti sono diversi.
- Categorie AVANZATO: se entrambi i salti sono del massimo valore possibile per la categoria specifica.

## Indicazioni di giuria e penalità

- Pennello + capovolta: la capovolta deve essere di rimbalzo dal pennello e quindi saltata.
- Pennello carpiato 90°: le gambe devono essere all'orizzontale.

## **SCHEDE DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:**

## CORPO LIBERO

Nome Cognome: \_\_\_\_\_!

Categoria: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

CORPO LIBERO	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
1	vert sulla testa	ruota	vert sforb	ruota 1 mano	vert cap o vert 2"	vert 1/2 perno
2	cap av arr sed	cap av	cap saltata	rondata	rov av	ribaltato a 1 o a 2
3	cap ind arr ginocchio	cap ind - anche con arr g. tese aperte	cap ind arr g tese	rov ind	capovolta alla verticale	flick unito o smezzato
4	pennello	raccolto o pennello 1/2	raccolto 1/2	cosacco	pennello 1/1	pennello carpiato
5	gatto	sforbiciata	gatto 1/2	cervo o enjambè 90°	enjambè 180°	enjambè cambio
6	passè	candela con mani	angelo	equilibrio sui glutei	candela	salto dietro raccolto
7	schacciata	ponte	staccata o ponte con g sollevata	staccata frontale	presa fuori >90°	I
8		1/2 giro in passè		1 giro in passè o 1/2 gamba a 90°	1 e 1/2 giro in passè	2 giri in passè o 1 gamba a 90°

Punteggio di partenza: 10,00

Abbuono: \_\_\_\_\_

Penalità: \_\_\_\_\_

**Punteggio:** \_\_\_\_\_

Nome Cognome: \_\_\_\_\_!

Categoria: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

**Punteggio:** \_\_\_\_\_

## TRAVE

Nome Cognome: \_\_\_\_\_!

Categoria: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

TRAVE	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
<b>Entrata</b>	entrata libera	coniglio	Arabesque o protesa avanti	pennello (battuta) arr a 1 o a 2 piedi	capovolta avanti arr in piedi
<b>2</b>	pennello	salto del gatto	raccolto o pennello 1/2	pennello con cambio 45° o enjambèe unito 90° o gatto 1/2	sforbiciata o enjambè 180° unito / a 1 piede o penn 1/1 o racc 1/2
<b>3</b>	cap av arr libero	cap av	ruota	vert cap o vert 2"	rov av
<b>4</b>	cap in arr libero	cap ind	vert sforb o giraffa	rov ind	rondata
<b>5</b>	1/2 relevè	slancio > 90°	1/2 passè	1/2 gamba tesa 90°	1 giro in passè
<b>6</b>	passè	angelo	tenuta av 90° tesa	candela	squadra
<b>Uscita</b>	pennello	raccolto	pennello 1/2	ruota o rondata	pennello carpiato

Punteggio di partenza: 10,00

Abbuono: \_\_\_\_\_

Penalità: \_\_\_\_\_

**Punteggio:** \_\_\_\_\_

---

Nome Cognome: \_\_\_\_\_!

Categoria: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

**Punteggio:** \_\_\_\_\_



## TRAMPOLINO

Nome Cognome: \_\_\_\_\_!

Categoria: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

TRAMPOLINO	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
1	Pennello	divaricato o raccolto	cosacco	pennello 1/1	pennello carpiato	
2	pennello + capovolta	capovolta saltata	tuffo	salto avanti	salto av. carpiato	teso avanti
3	pennello carpiato a 90°	pennello 1/2 giro	verticale tavoletta con spinta	capovolto	salto av. racc. 1/2 giro	salto av. carpiato 1/2 giro
4	vert tavoletta	ruota	rondata			

Punteggio di partenza: 10,00

Abbuono: \_\_\_\_\_

Penalità: \_\_\_\_\_

**Punteggio:** \_\_\_\_\_

---

Nome Cognome: \_\_\_\_\_!

Categoria: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

**Punteggio:** \_\_\_\_\_