

PROGRAMMA PROMOZIONALE FEMMINILE a.s. 2021-2022

Il programma prevede:

- Campionato regionale **individuale** allieve, junior e senior
- Campionato regionale a squadre allieve-junior-senior-miste

Le Categorie sono:

- **PROMOSMALL:** GARA INDIVIDUALE e TEAM per atlete che si avvicinano da poco alla ginnastica artistica (corpo libero, trave e a scelta uno tra: volteggio, trampolino) allieve, junior, senior. Le atlete che hanno già gareggiato negli scorsi anni nella categoria PROMOMEDIUM, non possono gareggiare nella categoria PROMOSMALL
- **PROMOMEDIUM:** GARA INDIVIDUALE e TEAM (corpo libero, trave e a scelta uno tra: volteggio, trampolino con possibilità di eseguire entrambi scartando il punteggio più basso) allieve, junior, senior.
- **PROMOSUPER:** GARA INDIVIDUALE e TEAM (corpo libero, trave ,volteggio e trampolino) allieve, junior, senior.

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

GARA A SQUADRE da 2 a 4 componenti. Si effettuano 2 salite ad attrezzo (corpo libero, trave e a scelta uno tra: volteggio, trampolino) categorie: allieve, junior, senior e mista (atlete di età differenti)

Anno Sportivo 2021/2022 TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' :

ALLIEVE : anno di nascita 2014(8 anni compiuti) 2013 -2012

JUNIOR : anno di nascita 2011 -2010-2009

SENIOR : anno di nascita 2008 e precedenti

ATTENZIONE per l'anno 2021/22 le ginnaste nate nel 2012 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.

Le ginnaste nate nel 2009 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.

Il Programma Tecnico entrerà in vigore dal 1° settembre 2021

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.

SOLO LE GINNASTE CHE GAREGGIANO IN ACROBATICA NELLA CAT. MINIPRIMA POSSONO(SE NON INSERITE NEL PROGRAMMA GAF

NAZIONALE)ACCEDERE AL PROGRAMMA PROMOZIONALE DALLA CAT. MEDIUM,dalle altre categorie devono accedere al programma agonistico. 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 **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 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 lombardia oppure al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2017) con le successive variazioni. Le ginnaste parteciperanno ai Campionati Regionali UISP Le Ginnastiche

PROGRAMMA PROMOSMALL

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

VOLTEGGIO PROMOSMALL

TAPPETONI:	PUNTI 4.50	PUNTI 5.00	
<p>ALLIEVE: 40cm</p> <p>JUNIOR: a scelta tra 40cm e 60cm</p> <p>SENIOR: a scelta tra 40cm e 60 cm A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rincorsa, battuta a piedi pari in pedana, salto pennello teso o flesso con arrivo sui tappetoni + capovolta avanti - Rincorsa, battuta in pedana a piedi alternati, verticale sui tappetoni con arrivo supino - Rincorsa, battuta in pedana a piedi alternati, ruota sui tappetoni 	<ul style="list-style-type: none"> - Rincorsa, battuta a piedi pari in pedana, cavovolta avanti rotolata sui tappetoni - Rincorsa, battuta a piedi pari in pedana, verticale piego/stendo sui tappetoni arrivo supino (senza repulsione) 	<p>Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.</p>

TRAMPOLINO PROMOSMALL

TAPPETONI:	PUNTI 4.50	PUNTI 5.00	
<p>ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR: 40/50cm A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pennello - Pennello flesso 	<ul style="list-style-type: none"> - cosacco - pennello o raccolto con mezzo giro - divaricato 90° - divaricato/carpiato 90° - enjambè 90° - tuffo - verticale senza repulsione 	<p>Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.</p>

TRAVE BASSA PROMOSMALL

<p>5 DIFFICOLTA' RICHIESTE: 1) UN SALTO GINNICO ESEGUITO SULLA TRAVE 2) UN'ANDATURA 3) UN ELEMENTO DI EQUILIBRIO 4) UN ELEMENTO A CONTATTO (BODY CHE TOCCA LA TRAVE) 5) USCITA CON UN GINNICO NON UGUALE A QUELLO SVOLTO SULLA TRAVE</p>	<p>SALTO GINNICO: SCELTO DAL MINI CODICE UISP O DAL CDP</p> <p>ANDATURA almeno due passi a scelta tra: - passaggio sugli avampiedi avanti - passaggio in quadrupedia - passaggio laterale sulla pianta dei piedi o sugli avampiedi - passaggio indietro sulla pianta dei piedi o sugli avampiedi</p>	<p>ELEMENTO DI EQUILIBRIO: - Equilibrio su due avampiedi tenuto 2 secondi - Equilibrio su un piede (gamba libera) tenuto 2 secondi</p> <p>ELEMENTO A CONTATTO (basta il contatto del body)</p> <p>USCITA con elemento ginnico (NO ACRO) diverso da quello svolto sulla trave</p>	<p>Un solo percorso Durata max 1 minuto</p>
--	--	--	--

CORPO LIBERO PROMOSMALL

<p>5 DIFFICOLTA' RICHIESTE: 1) DUE SALT GINNICI DIVERSI (anche non in serie) 2) UN ELEMENTO DI MOBILITA'/FORZA 3) UN ELEMENTO DI EQUILIBRIO 4) UN ELEMENTO A CONTATTO (BODY CHE TOCCA LA STRISCIA) 5) UN ELEMENTO ACROBATICO</p>	<p>DUE SALT GINNICI: SCELTO DAL MINI CODICE UISP O DAL CDP</p> <p>MOBILITA'/FORZA: - Staccata sagittale o frontale tenuta 2" - ponte tenuta 2" gambe libere - seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti tenuta 2" (partenze e arrivi liberi) - candela con le mani 2"</p>	<p>ELEMENTO DI EQUILIBRIO: - Equilibrio su due avampiedi tenuto 2 secondi - Equilibrio su un piede (gamba libera) tenuto 2 secondi</p> <p>ELEMENTO A CONTATTO (da codice busto, basta il contatto del body con la striscia)</p>	<p>UN ELEMENTO ACROBATICO: SCELTO DAL MINI CODICE UISP O DAL CDP</p>	<p>Eseguito sulla striscia Accompagnamento musicale senza parole Durata max 1 minuto</p>
--	--	---	--	--

PROGRAMMA PROMOMEDIUM

classifica su 3 attrezzi (trave e corpo libero obbligatori), con possibilità di eseguirne 4 scartando il punteggio più basso tra volteggio e trampolino

VOLTEGGIO PROMOMEDIUM			
<p>TAPPETONI:</p> <p>ALLIEVE: 40cm</p> <p>JUNIOR: a scelta tra 40cm e 60cm</p> <p>SENIOR: a scelta tra 40cm e 60 cm A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.</p>	<p style="text-align: center;">PUNTI 4.50</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rincorsa, battuta a piedi pari in pedana, cavovolta avanti rotolata sui tappetoni - Rincorsa, battuta a piedi pari in pedana, verticale piego/stendo sui tappetoni arrivo supino (senza repulsione) 	<p style="text-align: center;">PUNTI 5.00</p> <p>Rincorsa, battuta a piedi pari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capovolta saltata - tuffo - verticale gambe tese senza repulsione - ruota -rondata 	<p>Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.</p>

TRAMPOLINO PROMOMEDIUM			
<p>TAPPETONI:</p> <p>ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR: 40/50cm A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti. 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.</p>	<p style="text-align: center;">PUNTI 4.50</p> <ul style="list-style-type: none"> - cosacco - pennello o raccolto mezzo giro - divaricato 90° - divaricato/carpato 90° - enjambè 90° - tuffo 	<p style="text-align: center;">PUNTI 5.00</p> <ul style="list-style-type: none"> - enjambè 135° - pennello o raccolto 360 - divaricato 135° - divaricato/carpato 135° - due pennelli sul trampolino + flesso mezzo giro arrivo sui tappeti - verticale gambe tese con repulsione - ruota - rondata 	<p>Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.</p>

TRAVE BASSA PROMOMEDIUM

<p>5 DIFFICOLTA' RICHIESTE: 1) DUE SALTII GINNICI ESEGUITI SULLA TRAVE anche non in serie 2) UN'ANDATURA 3) UN ELEMENTO DI EQUILIBRIO 4) UN ELEMENTO A CONTATTO (BODY CHE TOCCA LA TRAVE) 5) USCITA CON UN GINNICO NON UGUALE A QUELLO SVOLTO SULLA TRAVE O UN ACROBATICO</p>	<p>SALTII GINNICI: SCELTI DAL MINI CODICE UISP O DAL CDP anche non in serie</p> <p>ANDATURA almeno due passi consecutivi, a scelta tra: - passaggio laterale sulla pianta dei piedi o sugli avampiedi - passaggio indietro sulla pianta dei piedi o sugli avampiedi - passaggio a gambe piegate (posizione accovacciata) sulla pianta dei piedi o sugli avampiedi</p>	<p>ELEMENTO DI EQUILIBRIO: - Equilibrio su due avampiedi tenuto 2 secondi - Equilibrio su un piede (gamba libera) tenuto 2 secondi</p> <p>ELEMENTO A CONTATTO (basta il contatto del body)</p> <p>USCITA con elemento ginnico diverso da quello svolto sulla trave, oppure un acrobatico</p>	<p>Un solo percorso Durata max 1 minuto</p>
---	--	--	--

CORPO LIBERO PROMOMEDIUM

<p>5 DIFFICOLTA' RICHIESTE: 1) TRE SALTII GINNICI DIVERSI: SERIE GINNICA DI DUE ELEMENTI DIFFERENTI SPINTI A UNO O DUE PIEDI SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA 2) UN ELEMENTO DI MOBILITA'/FORZA 3) UN ELEMENTO DI EQUILIBRIO o UN MEZZO GIRO 4) UN ELEMENTO A CONTATTO (BODY CHE TOCCA LA STRISCIA) 5) DUE ELEMENTI ACROBATICI anche NON in serie Oppure SERIE MISTA (<u>il ginnico nella serie mista non è da conteggiare nei 3 ginnici richiesti al punto 1</u>): UN ACROBATICO + UN GINNICO O VICEVERSA ESEGUITI IN SERIE</p>	<p>SALTII GINNICI SCELTI DAL MINI CODICE UISP O DAL CDP ESEGUITI IN SERIE SPINTI A UNO O A DUE PIEDI SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA codificati dalla UISP Lombardia: enjambè 90°, enjambè laterale 90°, sissone con apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP MOBILITA'/FORZA: - Staccata sagittale o frontale tenuta 2" senza appoggio delle mani - ponte tenuta 2" gambe unite tese - seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti tenuta 2" (partenze e arrivi liberi) - candela con o senza mani 2" - verticale sui tre appoggi 2"</p>	<p>ELEMENTO DI EQUILIBRIO/GIRI: - Equilibrio su un piede (gamba libera) tenuto 2 secondi in relevè Oppure - Mezzo giro su uno o due avampiedi</p> <p>ELEMENTO A CONTATTO (basta il contatto del body)</p>	<p>ELEMENTI ACROBATICI: eseguiti anche non in serie Oppure SERIE MISTA: UN ACROBATICO + UN GINNICO O VICEVERSA ESEGUITI IN SERIE Per comporre la serie mista si possono utilizzare le capovolte avanti e/o indietro <u>il ginnico nella serie mista non è da conteggiare nei 3 ginnici richiesti al punto 1</u></p>	<p>Eseguito sulla striscia Accompagnamento musicale senza parole Durata max 1 minuto</p>
--	--	---	---	--

PROGRAMMA PROMOSUPER

classifica su 4 attrezzi(trave, corpo libero volteggio e trampolino)

VOLTEGGIO PROMOSUPER

<p>TAPPETONI:</p> <p>ALLIEVE: 40cm</p> <p>JUNIOR: a scelta tra 40cm e 60cm</p> <p>SENIOR: a scelta tra 40cm e 60 cm A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.</p>	<p>PUNTI 4.50</p> <p>Rincorsa, battuta a piedi pari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capovolta saltata - tuffo - verticale gambe tese senza repulsione 	<p>PUNTI 5.00</p> <ul style="list-style-type: none"> - verticale con repulsione - ruota - rondata - ribaltata - rondata in pedana con arrivo sdraiato sui tappeti 	<p>Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.</p>
--	---	---	---

TRAMPOLINO PROMOSUPER

<p>TAPPETONI:</p> <p>ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR: 40/50cm A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti. 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.</p>	<p>PUNTI 4.50</p> <ul style="list-style-type: none"> - enjambè 135° - pennello o raccolto 180° - divaricato 135° - divaricato/carpiato 135° - verticale gambe tese con repulsione - ruota 	<p>PUNTI 5.00</p> <ul style="list-style-type: none"> - enjambè 180° - pennello teso o raccolto 360 - due pennelli + due raccolti sul trampolino e un pennello teso o raccolto con mezzo giro con arrivo sui tappeti - ribaltata - rondata - salto avanti (raccolto, carpiato, teso) - rondata con arrivo sul trampolino+ pennello teso o raccolto con arrivo sui tappeti 	<p>Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.</p>
---	--	--	---

TRAVE BASSA PROMOSUPER

<p>5 DIFFICOLTA' RICHIESTE: 1) DUE SALT GINNICI ESEGUITI SULLA TRAVE <u>IN SERIE</u> 2) UN GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA ESEGUITO <u>DA SOLO</u> 3) UN ELEMENTO A SCELTA 4) UN ELEMENTO A CONTATTO (BODY CHE TOCCA LA TRAVE) 5) USCITA CON UN ELEMENTO GINNICO CON ROTAZIONE 360° OPPURE ACROBatico</p>	<p>SALT GINNICI: SCELTO DAL MINI CODICE UISP O DAL CDP</p> <p>SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA: (codificati dalla UISP Lombardia: enjambè 90°, sissone con apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP)</p> <p>ELEMENTO A SCELTA: - squadra di forza 2" - candela 2" - equilibrio su un piede gamba tesa 90° - equilibrio in relevè gamba libera 2" - mezzo giro su 2 piedi arrivo tenuto 2" in relevè</p>	<p>ELEMENTO A CONTATTO (basta il contatto del body)</p> <p>USCITA con elemento ginnico con rotazione 360° oppure un acrobatico</p>	<p><u>Due percorsi</u> Durata max 1,30 min.</p>
--	--	--	--

CORPO LIBERO PROMOSUPER

<p>5 DIFFICOLTA' RICHIESTE: 1) TRE SALT GINNICI DIVERSI: SERIE GINNICA DI DUE ELEMENTI DIFFERENTI SPINTI A UNO O DUE PIEDI SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA 2) UNA SERIE ACROBatica DI DUE ELEMENTI DIFFERENTI 3) UN ELEMENTO CON ROTAZIONE 4) UN ELEMENTO A CONTATTO (BODY CHE TOCCA LA STRISCIA) 5) ELEMENTO A SCELTA</p>	<p>DUE SALT GINNICI SCELTI DAL MINI CODICE UISP O DAL CDP ESEGUITI IN SERIE SPINTI A UNO O A DUE PIEDI SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA codificati dalla UISP lombardia: enjambè 90°, enjambè laterale 90°, sissone con apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP</p> <p>SERIE ACROBatica DI DUE ELEMENTI DIFFERENTI. Nella serie acrobatica è possibile inserire le capovolte avanti ed indietro, NON è possibile eseguire entrambe nella serie (<u>NO capovolta avanti+capovolta indietro e viceversa</u>)</p>	<p>ELEMENTO CON ROTAZIONE: - mezzo giro su un piede + mezzo giro su due piedi - mezzo giro su un piede + mezzo giro sull'altro piede - piroette 360° Oppure - Pennello 360° (teso, raccolto)</p> <p>ELEMENTO A CONTATTO (basta il contatto del body con la striscia)</p>	<p>ELEMENTO A SCELTA: - verticale capovolta (braccia tese o piegate) - ruota spinta - ruota saltata - ruota una mano - rondata - capovolta indietro - rovesciata avanti o indietro <u>Se l' elemento a scelta viene inserito nella serie acrobatica assolve entrambe le difficoltà richieste</u></p>	<p>Eseguito sulla striscia Accompagnamento musicale senza parole Durata max 1,30 min.</p>
--	---	---	---	---

Per qualsiasi domanda sul programma inviare una mail a : gaftecniciombardia.uisp@gmail.com

Non verranno considerati eventuali whatsapp o telefonate, le risposte verranno date unicamente tramite e-mail.