



UISP

sportpertutti

Lega Le Ginnastiche - Parma

Gara Provinciale Uisp Ginnastica Artistica Femminile e Maschile



Volteggio

Due salti uguali o differenti vale il migliore

1^ Categoria

Salto Pennello	in due tempi, appoggiare le mani poi i piedi sul tappeto, gambe libere	Capovolta Avanti
----------------	------------------------------------------------------------------------	------------------

2^ Categoria

Tuffo Capovolta	Verticale con arrivo supino	Ruota
-----------------	-----------------------------	-------

3^ Categoria

Rondata	Verticale con repulsione	Ribaltata
---------	--------------------------	-----------

Trampolino

Due salti uguali o differenti vale il migliore

Rincorsa con o senza panchina

1^ Categoria

Pennello	Raccolto	Salto Divaricato
----------	----------	------------------

2^ Categoria

Capovolta saltata	Verticale arrivo supino	Ruota
Pennello 180°		

3^ Categoria

Rondata	Verticale con repulsione	Flic Avanti
Salto Avanti	Pennello 360°	

Corpo Libero

1 elemento di mobilità 1 ginnico 1 acrobatico 5 elementi scelta (tot elementi 8)

1^ Categoria

Mobilità:

Spaccata dx o sx o frontale	Ponte	Flessione busto su arti inferiori Tesi o divaricati
-----------------------------	-------	--------------------------------------------------------

Ginnici

Pennello	Salto del Gatto	½ giro su 2 avampiedi
Candela	3 slanci in 3 diverse direzioni con la stessa gamba	

Acrobatici

Capovolta Avanti arrivo libero braccia in alto	Capovolta Indietro partenza e arrivo liberi	Rotolamento laterale 360° A/L partenza e arrivo supino
Ruota	Slancio in Verticale	Verticale
4 saltelli in successione (divaricato unito divaricato unito) coordinato dal movimento delle braccia (fuori, alto, fuori, alto)		

2^ Categoria

Mobilità:

Spaccata dx o sx o frontale	Ponte con 1 gamba sollevata a 90°	Flessione busto su arti inferiori Tesi o divaricati
-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------------------------

Ginnici

Pennello 180°	Salto del Gatto	½ giro passè
Salto Raccolto	Salto Pennello	

Acrobatici

Capovolta Avanti	Capovolta Indietro partenza e arrivo in piedi	Ruota
2 Ruote in serie	Ruota con 1 mano	Verticale
Dalla posizione accosciata spinta degli arti inferiori portare il bacino in verticale		

3^a Categoria

Mobilità:

Spaccata dx e sx oppure frontale+ dx o sx	Ponte con partenza da in piedi
-------------------------------------------	--------------------------------

Ginnici

Sforbiciata	Salto del Gatto+Pennello	Salto del Gatto + Raccolto
Pennello 360°	Salto del gatto 180°	Pivot 360°

Acrobatici

Ruota con 1 mano	Ruota spinta o saltata	Verticale capovolta
Rovesciata avanti	Rovesciata dietro	Ribaltata
Capovolta Indietro a gambe tese	Rondata	

Trave

1^a Categoria

1 entrata, 1 posizione d'equilibrio, 5 elementi a scelta, 1 uscita

Entrate

1 passo	Spinta di entrambi i piedi arrivo in appoggio su 1 o 2 piedi
---------	--------------------------------------------------------------

Equilibrio

In appoggio sulla pianta del piede passè avanti tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede elevare una gamba avanti o laterale minimo 45°
-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Elementi

2 passi avanti sugli avampiedi + 2 passi a gambe piegate	2 passi indietro sugli avampiedi	2 slanci avanti (passo slancio dx+passo slancio sx)
2 slanci laterali (passo slancio dx+passo slancio sx)	Salto Pennello	Salto del Gatto
Passo composto (chassè)	½ giro su 2 avampiedi	Passaggio libero con busto a contatto della trave
Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe avanti (angolo busto – gambe a 90°) divaricare le gambe frontalmente e riunirle		

Uscite

Salto Pennello	Salto Raccolto	Salto Divaricato (apertura minimo 45°)
----------------	----------------	----------------------------------------

2^ Categoria

1 entrata, 1 posizione d'equilibrio, 5 elementi a scelta, 1 uscita

Entrate

1 passo	Spinta di entrambi i piedi arrivo in appoggio su 1 o 2 piedi
---------	--------------------------------------------------------------

Equilibrio

In relevè passè avanti tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede elevare una gamba avanti o laterale minimo 45°
----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Elementi

In appoggio su 1 gamba mettersi a sedere	Candela di passaggio	3 slanci avanti sugli avampiedi
Salto Raccolto	Salto Pennello	Salto del Gatto
½ giro in passè	½ giro su 2 avampiedi	Da posizione quadrupedica eseguire un piccolo saltello per arrivare con i piedi sulla trave
dal decubito supino eseguire una massima squadra Indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto sulla trave impugnatura sotto la trave. Discesa e salita libera		

Uscite

Salto Pennello con 180°	Salto Raccolto	Salto Divaricato (apertura minimo 90°)
-------------------------	----------------	----------------------------------------

3^a Categoria

1 entrata, 1 posizione d'equilibrio, 1 elemento acrobatico, 4 elementi a scelta, 1 uscita

Entrate

Squadra libera divaricata Tenuta 2"	Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi esterni alle mani (gambe divaricate)
----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Equilibrio

Orizzontale prona tenuta 2" (angelo)	In appoggio sulla pianta del piede elevare una gamba avanti o laterale a 90°
-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

Ginnici

Salto del Gatto	Sforbiciata	Salto Raccolto
½ giro passè su 1 avampiede	½ giro passè su 1 avampiede + 1/2 giro su 2 avampiedi	

Acrobatici

Capovolta avanti	Slancio in verticale	Verticale di passaggio
Ruota	Candela (tenuta 2")	da posizione accosciata, spinta a piedi uniti portare il bacino in verticale a gambe flesse

Uscite

Salto Pennello con 180°	Ruota	Salto Pennello con 360°
Rondata		