



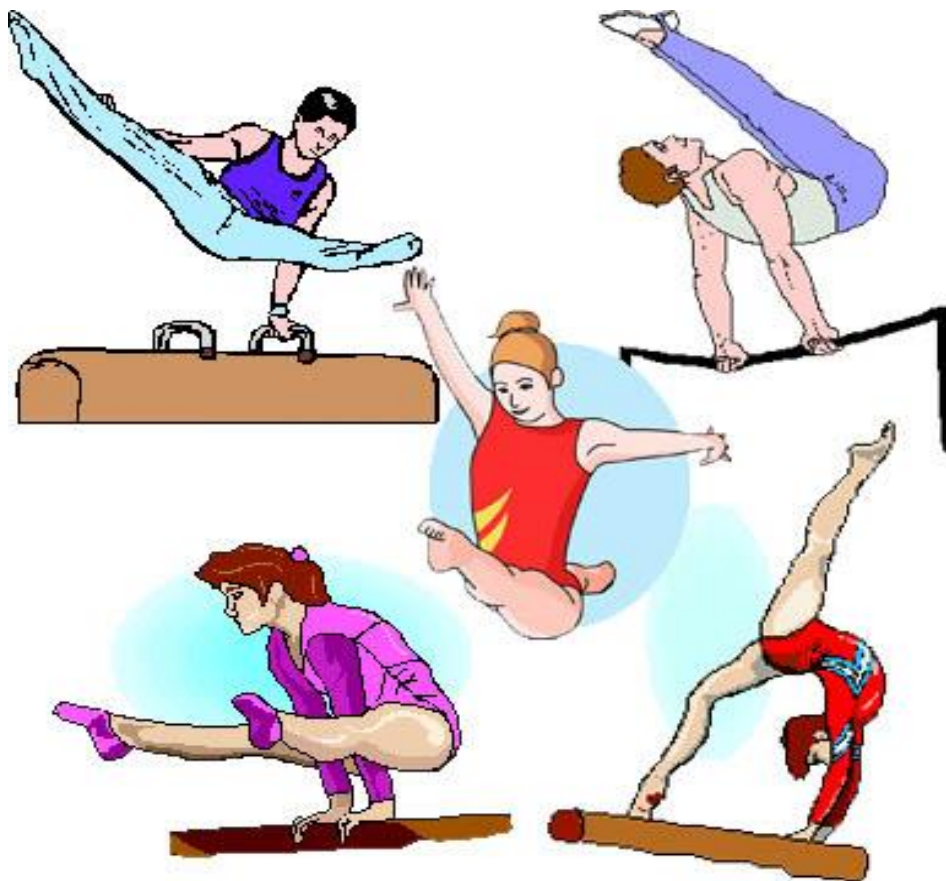
# UISP

---

## 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	Capovolta Avanti
	poi i piedi sul tappeto, gambe libere	

## 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)  
Valore di partenza p. 15,00 Abbuono di p. 0,50 per chi esegue almeno uno degli elementi  
 inserito nelle celle gialle

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

Valore di partenza p. 15,00 Abbuono di p. 0,50 per chi esegue almeno uno degli elementi inserito nelle celle gialle

## 1^ Categoria

### 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

### 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<sup>a</sup> 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
1/2 giro passè su 1 avampiede	1/2 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		