



PROGRAMMA PROMOZIONALE GAM UISP

Il programma promozionale GAM UISP prevede:

LIVELLO A1: rassegna individuale per categoria di età, su almeno 3 attrezzi.

LIVELLO A2: rassegna individuale per categoria di età, su almeno 4 attrezzi.

INFORMAZIONI GENERALI

Il programma è aperto a tutti i ginnasti tesserati UISP con tesseramento (22 C) ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina di ginnastica praticata.

La partecipazione a questo programma esclude nell'anno sportivo in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche.

Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma.

I ginnasti tesserati FGI e/o partecipanti alle gare FGI del settore Silver GAM e/o acrosport non potranno partecipare a questo programma.

Il numero di ginnasti partecipanti alle prove, per ogni società, è libero.

In caso di più prove a livello regionale, il livello scelto A1 o A2 dovrà essere mantenuto uguale per entrambe le prove.

I ginnasti che si classificano in una prova della rassegna al 1° posto anche a pari merito, su una classifica di minimo 3 ginnasti, dovranno accedere nell'anno sportivo seguente almeno al livello successivo (A2 o agonismo) se compatibile con età.

CATEGORIE di ETÀ

- LIVELLO A1 è aperto a tutti i ginnasti a partire dai 5 anni compiuti
- LIVELLO A2 è aperto a tutti i ginnasti a partire dai 6 anni compiuti

CLASSIFICA

La classifica è sui 3 migliori attrezzi per il LIVELLO A1 e sui 4 migliori attrezzi per il LIVELLO A2.

In caso di pari merito precede il ginnasta più giovane.

LIVELLO A1 GAM UISP

PROGRAMMA	CATEGORIA	2019/2020	200/2021
A1	PULCINI	2015-2014 (5 ANNI COMPIUTI)	2016-2015 (5 ANNI COMPIUTI)
A1	ALLIEVI	2013-2012 (UNDER 8 ANNI)	2014 - 2013 (UNDER 8 ANNI)
A1	JUNIOR	2012 - 2011- 2010	2013 - 2012 - 2011
A1	SENIOR	2009 E PRECEDENTI	2010 E PRECEDENTI

CORPO LIBERO

STRISCIA 12 M.

PROGRESSIONE NON SUPERIORE AI 40''

ESIGENZE SPECIFICHE:

- 5 ELEMENTI SCELTI OBBLIGATORIAMENTE DA ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DELLA GRIGLIA;
- LA COLONNA D NON SI PUÒ UTILIZZARE.

GRUPPO/I STRUTTURALE MANCANTE:

- 0,50 PENALITÀ, DETRATTA DA VALORE DI PARTENZA

TOTALE PUNTEGGIO DI PARTENZA:

- SOMMA DEL VALORE DEGLI ELEMENTI PRESCELTI + PUNTI 10 DI ESECUZIONE.

VOLTEGGIO

TAPPETONI DA 40 CM

A SCELTA TRA:

- PENNELLO TESO 10.50 PT
- CAPOVOLTA 11.00 PT
- TUFFO 11.50 PT

TRAMPOLINO

TAPPETONI DA 40 CM PANCA OBBLIGATORIA

A SCELTA TRA:

- PENNELLO TESO 10.50 PT
- PENNELLO RACCOLTO 11.00 PT
- PENNELLO 180° 11.00 PT
- CAPOVOLTA SALTATA 11.50 PT
- RACCOLTO 180° 11.50 PT

PARALLELE PARI

Esigenze specifiche: 4 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 2 gruppi strutturali diversi della griglia.

Gruppo/i strutturale mancante: 0,50 penalità detratta da valore di partenza

Totale punteggio di partenza: somma del valore degli elementi prescelti + punti 10 di esecuzione.

SBARRA

Esigenze specifiche: 4 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 2 gruppi strutturali diversi della griglia.

Gruppo/i strutturale mancante: 0,50 penalità detratta da valore di partenza

Totale punteggio di partenza: somma del valore degli elementi prescelti + punti 10 di esecuzione.

LIVELLO A2 GAM UISP

PROGRAMMA	CATEGORIA	2019/2020	200/2021
A2	PULCINI	2015-2014 (5 ANNI COMPIUTI)	2016-2015 (5 ANNI COMPIUTI)
A2	ALLIEVI	2013-2012 (UNDER 8 ANNI)	2014 - 2013 (UNDER 8 ANNI)
A2	JUNIOR	2012 - 2011- 2010	2013 - 2012 - 2011
A2	SENIOR	2009 E PRECEDENTI	2010 E PRECEDENTI

CORPO LIBERO

striscia 12 m.

Progressione non superiore ai 50''

Esigenze specifiche: 6 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 5 gruppi strutturali diversi e almeno un elemento scelto nella colonna D della griglia.

Gruppo/i strutturale mancante o nessun elemento colonna D: 0,50 penalità detratta da valore di partenza

Totale punteggio di partenza: somma del valore degli elementi prescelti + punti 10 di esecuzione.

VOLTEGGIO

tappetoni da 40 cm

A scelta tra:

- CAPOVOLTA SALTATA 11.00 PT
- TUFFO 11.50 PT
- VERTICALE ARRIVO SUPINO 12.00 PT
- RUOTA ARRIVO LIBERO 12.50 PT

TRAMPOLINO

tappetoni da 40 cm

A scelta tra:

- CAPOVOLTA SALTATA 11.00 PT
- PENNELLO 180° 11.00 PT
- TUFFO 11.50 PT
- PENNELLO 360° 11.50 PT
- RONDATA 12.00 PT
- FLIC AVANTI 12.00 PT
- FLIC DIETRO PARTENZA DA FERMO 12.50 PT
- SALTO AVANTI RACCOLTO 12.50 PT

PARALLELE PARI:

Esigenze specifiche: 5 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 3 gruppi strutturali diversi e almeno 1 elemento scelto nella colonna D .

Gruppo/i strutturale mancante: 0,50 penalità detratta da valore di partenza

Totale punteggio di partenza: somma del valore degli elementi prescelti + punti 10 di esecuzione.

SBARRA

Esigenze specifiche: 5 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 3 gruppi strutturali diversi e almeno 1 elemento nella colonna D .

Gruppo/i strutturale mancante: 0,50 penalità, detratta da valore di partenza

Totale punteggio di partenza: somma del valore degli elementi prescelti + punti 10 di esecuzione.

CORPO LIBERO

Gruppi strutturali	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40
ROTOLAMENTI	Da supini rotolamento 360° a dx o sx con corpo in tenuta	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Capovolta saltata
ROVESCIAIMENTI	Verticale di passaggio	Ruota Verticale tenuta 2"	Verticale e capovolta avanti Ruota con un braccio	Rovesciata avanti Rovesciata indietro
MOBILITA' ARTICOLARE (tenuta 2")	Da sedute massima flessione del	Da sedute massima flessione del	Staccata (frontale o sagittale)	Ponte
EQUILIBRIO (tenuto 2")	Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Candela braccia in alto o in basso	Squadra da seduti	Squadra sulle mani
SALTI	1 pennello	2 pennelli di seguito Raccolto	Sforbiciata Pennello ½	Pennello giro intero
ELEMENTO di COORDINAZIONE	Circonduzione delle braccia pari per basso- dietro- alto- avanti	Ensamblé (battuta a piedi pari) con max 3 passi di rincorsa. Si può utilizzare anche per l'esecuzione di un salto della riga "SALTI" Circonduz. Alternata delle braccia (una per avanti l'altra per indietro in	Pre-salto con partenza da fermo terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo	Esecuzione di passo e pre-salto terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo
A 1				
A 2				

VOLTEGGIO

TAPPETI 40 CM - A1	PENNELLO TESO 10.50	CAPOVOLTA 11.00	TUFFO 11.50	
TAPPETI 40 CM - A2	CAPOVOLTA SALTATA 11,00 PT	TUFFO 11.50 PT	VERTICALE 12.00 PT	RUOTA 12,50 PT

TRAMPOLINO

TAPPETI 40 CM - A1	PENNELLO 10.50 PT	RACCOLTO 11.00 PT	CAPOVOLTA SALTATA 11.50 PT	
		PENNELLO 180° 11.00 PT	PENNELLO RACCOLTO 180° 11.50 PT	
TAPPETI 40 CM - A2	CAPOVOLTA SALTATA 11.00 PT	TUFFO 11.50	RONDATA 12.00 PT	FLIC DIETRO (PARTENZA DA FERMO) 12.50 PT
	PENNELLO 180° 11.00 PT	PENNELLO 360° 11.50 PT	FLIC AVANTI 12.00 PT	SALTO GIRO AVANTI 12.50 PT

Gruppi strutturali	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50
A) OSCILLAZIONI	Oscillazioni avanti indietro	Oscillazione con	Oscillazione con battuta a gambe aperte frontale	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi
B) ELEMENTI STATICI O DI FORZA	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Da quadrupedia su 2 staggi corpo proteso dietro - un piegamento delle braccia	Squadra gambe unite tese 2"	Squadra gambe aperte, mani in mezzo alle gambe
C) USCITA	Oscillare indietro e uscita dentro	Camminata in appoggio fino al fondo degli staggi e uscita in mezzo	Oscillare indietro e uscita fuori	Oscillare avanti e uscita fuori
A 1				
A 2				

Gruppi strutturali	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50
A) ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE	Eeguire un rovesciamento in sospensione a gambe flesse	Salire in appoggio in capovolta con	Saltare all'appoggio con l'ausilio di una pedana / eseguire una massima squadra in sospensione e mantenere la posizione 3"	Salire in appoggio in capovolta
B) ELEMENTI VICINO ALLASBARRA	Sottoentrata di una gamba (anche senza fase di volo)	Dall'appoggio in divaricata sagittale, riunire le gambe, con mezzo giro, in appoggio	Slancio indietro (staccando il corpo dalla sbarra)	Bascule con gamba flessa Giro addominale
C) USCITE	Discesa dalla sospensione semplice	Discesa dalla sospensione rovesciata	Dall'appoggio eseguire una capovolta avanti a braccia tese terminando in sospensione e rilasciare la	Eeguire un piccolo slancio e uscire dietro
A 1				
A 2				