

PROGRAMMA PROMOZIONALE GR

2017/2018

◆ **INDIVIDUALE** per categoria di età e per specialità d'attrezzo

◆ **SQUADRE** per categorie d'età

INFORMAZIONI GENERALI

◆ Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina ginnastica praticata.

◆ L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti al momento della gara.

◆ La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche GR UISP

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

◆ Ogni squadra deve avere body uguali. Non è obbligatorio il distintivo societario. Le eventuali fasciature devono essere rigorosamente color carne.

Programma INDIVIDUALE promozionale per corsi 2017/2018

• *ALLIEVE (2012 – 2011 - 2010)*

• *JUNIOR (2009 – 2008 - 2007)*

• *SENIOR (2006 E PRECEDENTI)*

PROGRAMMA TECNICO

1^ FASCIA (CLASSIFICA DI DUE ATTREZZI)

• musica 1"-1.15" (anche cantata)

• 1 esercizio libero con elementi imposti da scegliere tra: corpo libero, palla, cerchio.

• Ogni ginnasta può presentare un solo attrezzo più il corpo libero. Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05. È possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.

• Totale difficoltà 2,50 ogni elemento ha valore 0,50

• ESECUZIONE Punti 10,00 - Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà.

CORPO LIBERO

• salto a scelta

• equilibrio a scelta con movimento delle braccia

• pivot a scelta

• una preacrobatica a scelta tra capovolta avanti, indietro o ruota

• passi ritmici (minimo da 4 secondi)

PALLA

• palleggio su salto del gatto

• rotolamento nuca/dorso

• rotolamento avanti sulle due braccia su equilibrio a scelta

• lancio e ripresa liberi (anche a due mani)

• maneggio libero su sequenza di passi ritmici (min. 4 sec.)

CERCHIO

- Lancio libero
- Rotolamento al suolo con elemento corporeo
- Prillo su eq. Passe'
- Giri su salto a scelta
- Maneggio libero su passi ritmici (min. 4 sec)
-

2^ FASCIA (CLASSIFICA SU DUE ATTREZZI)

- Musica 1"-1.15" (anche cantata)
- 1 esercizio libero con elementi imposti a scelta tra: corpo libero, palla, cerchio. Ogni ginnasta può presentare un solo attrezzo più corpo libero. Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05
- Totale difficoltà 3,00 ogni elemento ha valore 0,50
- È possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.
- ESECUZIONE Punti 10,00 - Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà

CORPO LIBERO

- un salto a scelta
- equilibrio con movimento delle braccia
- pivot passè 360°
- onda totale del corpo da posizione eretta o spaccata o flessione dorsale in ginocchio
- sequenza di passi ritmici (minimo 4 secondi)
- una preacrobatica

•

PALLA

- lancio su salto a scelta
- rotolamento braccia/dorso
- 2 palleggi su equilibrio Cosacco
- maneggio cambio di mano coordinato a giro a passi
- maneggio libero su passi ritmici (min. 4 sec.)
- rotolamento al suolo con elemento corporeo

CERCHIO

- lancio libero su salto a scelta
- prillo su equilibrio passè
- giri su spaccata
- maneggio libero su passi ritmici
- pivot a scelta
- equilibrio a scelta da 0,10
-

3^ FASCIA (CLASSIFICA SU TRE ATTREZZI)

- musica 1"-1.15" (anche cantata)
- 1 esercizio libero con elementi imposti a scelta tra: corpo libero, cerchio, nastro. Ogni ginnasta può presentare due attrezzi più corpo libero. Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05. È possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.
- Totale difficoltà 4,00 ogni elemento ha valore 0,50
- ESECUZIONE Punti 10,00 - Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà

CORPO LIBERO

- salto biche o cosacco
- equilibrio sui gomiti con o senza movimenti delle gambe oppure eq. Cosacco
- pivot a scelta da 0,10

• spaccata o onda da posizione eretta

• una serie di passi ritmici

• salto a scelta

• equilibrio a 90° anche tutta pianta

• una preacrobatica

FUNE

• lancio (a fune doppia)

• giri a fune doppia sul piano trasversale su pivot a scelta

• abbandono o ripresa su piano sagittale su eq. Passè

• 1 serie di saltelli

• maneggio libero su serie di passi ritmici

• un salto a scelta con attraversamento

• una preacrobatica

• 1 serie di saltelli con fune che gira per dietro

NASTRO

• circonduzione su salto a scelta

• spirali su pivot passe'

• serpentine su eq. a scelta da 0,20

• echappè su elemento corporeo

• maneggio libero su passi ritmici

• movimento a 8 su onda

• passaggio sopra o attraverso il disegno del nastro

• rotazione della bacchetta intorno ad una mano

CERCHIO

• lancio libero su salto a scelta

• prillo su equilibrio passè

• giri su spaccata

• maneggio libero su passi ritmici

• pivot a scelta

• equilibrio a scelta da 0,10

4^ FASCIA (CLASSIFICA SU 3 ATTREZZI)

• musica 1'- 1'15 (anche cantata)

• 1 esercizio a scelta tra corpo libero, fune e nastro con elementi imposti. Ogni ginnasta può presentare tre attrezzi. Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05. È possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.

• Totale difficoltà 4,00 ogni elemento ha valore 0,50

• ESECUZIONE Punti 10,00 - Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà

CORPO LIBERO

• salto a scelta

• pivot da 0,10

• equilibrio a scelta o equilibrio sui gomiti con o senza movimento delle gambe

• onda da posizione eretta o spaccata

• una serie di passi ritmici

• una preacrobatica

• equilibrio gamba a 90°

• salto biche

FUNE

- attraversamento con salto a scelta
- una serie di saltelli con e senza incrocio
- giri di fune su pivot da 0,10
- echappè su equilibrio da 0,10
- maneggio su passi ritmici
- lancio libero su elemento corporeo
- preacrobatica
- una serie di saltelli con fune che gira per dietro

NASTRO

- salto da 0,20 con maneggio libero
- spirali con pivot a scelta da 0,10
- serpentine su eq. Cosacco
- echappè su elemento corporeo
- maneggio su passi ritmici

CERCHIO

- lancio libero su salto a scelta
- prillo su equilibrio passè
- giri su spaccata
- maneggio libero su passi ritmici
- pivot a scelta
- equilibrio a scelta da 0,10

Programma A SQUADRE

PROGRAMMA TECNICO

•Categoria ALLIEVE (anni di nascita 2012 – 2011 - 2010)

•**Corpo libero composto da 3 a 8 ginnaste.** Per completare la squadra è ammessa **una sola** ginnasta di età superiore. Durata del esercizio da 50'' a 1'00'' con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata.

•**Composizione max.3,00 punti**

•**Valore 1,50 punti**

•**3 difficoltà imposti, 1 difficoltà per ogni GC:**

•**1. Salto del gatto o raccolto;**

•**Equilibrio passé in pianta;**

•**Giro a passi o chainée;**

•**Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza. Valore 1,00 punti**

•**3 elementi di collaborazione:**

•**1) Collaborazione semplice: 0,10**

•**2) Collaborazione con passaggio sopra o sotto delle compagne: 0,40**

•**3) Collaborazione con rovesciamento: 0,50**

•**La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste partecipano assieme o in sottogruppi Valore 0,50 punti.**

•**1 combinazione dei passi di danza (classica, moderna, folklore ecc.) continui in stretto contatto con la musica** per trasmettere il carattere emozionale della musica. La combinazione può essere uguale o differente per tutte le ginnaste o per sottogruppi.

•**Durata min 6 sec.**Esecuzione (E): max 10.00 p.

•**Falli artistici (coreografia, aderenza sulla musica, uso di tutto il corpo)**

•**Falli tecnico (corpo)**

•**Punteggio : C (3,00) + E (10.00) = 13.00 punti**

♣ **Categoria GIOVANILE (anni di nascita dal 2008 – 2009)**

♣ **Corpo libero composto da 3 a 8 ginnaste**

♣ Per completare la squadra è ammessa **una sola** ginnasta di età superiore. Durata del esercizio da 50'' a 1'30'' con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

♣ **Composizione max.4,00 punti**

♣ **Valore 1,50 punti**

♣ 3 difficoltà imposti, 1 difficoltà per ogni GC:

♣ Salto del gatto o sforbiciata;

♣ Equilibrio passé in pianta;

♣ Giro a passi o chainée o in passsé 1/2 giro;

♣ **Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.max 2,00 punti**

♣ Min 3 elementi di collaborazione:

♣ 1) Collaborazione semplice: 0,10

♣ 2) Collaborazione con passaggio sopra o sotto delle compagne: 0,40

♣ 3) Collaborazione con rovesciamento: 0,50

♣ **La collaborazione è valida quando tutte le ginnasta partecipano assieme o in sottogruppi Valore 0,50 punti.**

♣ 1 combinazione dei passi di danza (classica, moderna, folklore ecc.) continui **in stretto contatto con la musica** per trasmettere il carattere emozionale della musica. La combinazione può essere uguale o differente per tutte le ginnaste o per sottogruppi.

♣ **Durata min 6 sec. Esecuzione (E): max 10.00 p.**

♣ **Falli artistici (coreografia, aderenza sulla musica, uso di tutto il corpo)**

♣ **Falli tecnico (corpo)**

♣ **Punteggio : C (4,00) + E (10.00) = 14.00 punti**

♣ **Categoria JUNIOR (anni di nascita 2006 – 2007) Esercizio a squadra con unico tipo di attrezzo a scelta (es. tutti cerchi oppure palle) composto da 3 a 8 ginnaste**

♣ Per completare la squadra è ammessa **una sola** ginnasta di età superiore. Durata del esercizio da 1' a 1'30'' con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

♣ **Composizione max.4,00 punti**

♣ **Valore 1,50 punti**

♣ 3 difficoltà imposti, 1 difficoltà per ogni GC:

♣ Salto sforbiciata o cosacco o cervo ;

♣ Equilibrio con la gamba tesa a 45° o più alta fuori, avanti o dietro in punta;

♣ Giro in passé anche 1/2 giro.

♣ **Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.**

♣ **max 2,00 punti Collaborazioni** diverse a scelta.

♣ (C) senza lancio: 0,20 (C) con lancio (anche piccolo, min 1 m. sopra la testa) : 0,30

♣ (CR) Con lancio(anche piccolo, min 1 m. sopra la testa) + passaggio sopra o sotto o attraverso l'attrezzo/i o la/e compagna/e : 0,50

♣ **La collaborazione è valida quando tutte le ginnasta partecipano assieme o in sottogruppi**

♣ **Valore 0,50 punti.**

♣ 1 combinazione dei passi di danza (classica, moderna, folklore ecc.) continui **in stretto contatto con la musica** per trasmettere il carattere emozionale della musica. La combinazione può essere uguale o differente per tutte le ginnaste o per sottogruppi. L'attrezzo deve essere in movimento

♣ **Durata min 6 sec.**

♣ **ESECUZIONE (E) : max.10,00 p.**

♣ **Falli artistici** (coreografia, aderenza sulla musica, basilare uso del corpo.)

♣ **Falli tecnici** (corpo)

♣ **Punteggio : C (4,00) + E (10,00) = 14,00 punti**

Categoria SENIOR (2005 E PRECEDENTI)Esercizio a squadra con al massimo due tipi di attrezzo

a scelta (es. tutti cerchi oppure palle + cerchi) composto da 3 a 8 ginnaste. Per completare la squadra è ammessa **una sola** ginnasta di età superiore.

• **Durata del esercizio da 1' a 1'30'' con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .**

• **Composizione max.4,00 punti**

• **Valore 1,50 punti**

• **3 difficoltà imposti, 1 difficoltà per ogni GC:**

• **Salto cosacco o cervo ;**

• **Equilibrio con la gamba tesa a 45° o più alta, fuori, avanti o dietro in punta;**

• **Giro in passé o attitude 1/2 giro.**

• **Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.**

• **max 2,00 punti Collaborazioni diverse a scelta.**

• **(C) senza lancio: 0,20**

• **(C) con lancio (anche piccolo, min 1 m. sopra la testa) : 0,30**

• **(CR) Con lancio(anche piccolo, min 1 m. sopra la testa) + passaggio sopra o sotto o attraverso l'attrezzo/i o la/e compagna/e : 0,50**

• **La collaborazione è valida quando tutte le ginnasta partecipano assieme o in sottogruppi**

• **Valore 0,50 punti.**

• **1 combinazione dei passi di danza (classica, moderna, folklore ecc.) continui in stretto contatto con la musica per trasmettere il carattere emozionale della musica. La combinazione può essere uguale o differente per tutte le ginnaste o per sottogruppi. L'attrezzo deve essere in movimento**

• **Durata min 6 sec.**

• **ESECUZIONE (E) : max.10,00 p.**

• **Falli artistici (coreografia, aderenza sulla musica, basilare uso del corpo.)**

❖Fatti tecnici (corpo)

❖Punteggio : C (4,00) + E (10,00) = 14,00 punti

•

❖Fatti artistici

❖Il valore presenta il punteggio di partenza più alto, in quanto finalità di questo programma non è quello di vedere un esercizio di elevato livello tecnico, bensì un esercizio che punta sulla coreografia, sulla aderenza musicale, sul corretto ma basilare uso del tutto corpo e del attrezzo.

❖Fatti tecnici

❖Per semplificare la valutazione le penalità vengono così suddivise:

❖**Fallo piccolo – penalità 0,10 punti:** mancanza di ampiezza nella forma delle difficoltà corporee, piccoli squilibri, scorretto uso di un segmento corporeo, maneggio scorretto del attrezzo, piccola perdita con recupero immediato, ecc.

❖**Fallo medio – penalità 0,30 punti:** perdita di equilibrio, staticità della ginnasta o attrezzo, elementi preacrobatici non autorizzati o eseguiti con la tecnica scorretta, mancanza di lavoro tra mano destra/sinistra, perdita del attrezzo e recupero dopo un piccolo spostamento (1 -3 passi), ecc.

❖**Grave fallo – penalità 0,50 punti:** grave perdita di equilibrio con caduta, grande perdita del attrezzo con recupero dopo 4 passi o più, uscita di pedana del attrezzo/ ginnasta, uso del attrezzo di riserva, ecc.

PROGRAMMA TECNICO PERCORSI CORSI BASE (percorsi senza musica)

•

PULCINE: 2013 - 2014

PERCORSO AGLI ATTREZZI

CORPO LIBERO:

- Equilibrio passè avanti o laterale a tutta pianta con circonduzione simultanea delle braccia sul piano frontale
- Giro passè 180 °
- Chassé e salto groupè
- Capovolta avanti

FUNE

- braccia parallele avanti, fune tenuta ai nodi eseguire oscillazione sagittale a destra seguita senza interruzione da allungo avanti e oscillazione sagittale a sinistra seguita senza interruzione da allungo avanti e senza interrompere il movimento 4 saltelli a piedi uniti senza rimbalzo.
- giro a passi con avvolgimento della fune attorno alla vita

CERCHIO:

- rotolamento a terra del cerchio di almeno mt. 2, piccola corsa a riprendere il cerchio.
- Eseguire un prillo al suolo con movimento libero delle braccia, bloccare e proseguire con l'attraversamento del cerchio su salto sforbiciata flessa (salto del gatto).
- piccolo lancio ribaltato (almeno 1/2 giro) e ripresa

PALLA :

- palla a mano destra/sinistra o 2mani, eseguire figure a otto con movimenti circolari delle braccia,
- continuare con un lancio (eseguito ad una mano e almeno sopra la testa) riprendendolo a due mani e senza interrompere il movimento eseguire

• un rotolamento della palla di andata sulle due braccia parallele avanti ,bloccarla al petto incrociando le braccia poi stendere le braccia ed eseguire il rotolamento di ritorno.

• Proseguire con 3 palleggi (ad una mano) coordinati a 3 passi.

•PENALIZZAZIONI

• *DIFFICOLTA'* punti 12.00

• Ogni elemento ha valore di 0,50

• Il punteggio viene assegnato all'elemento se lo stesso è eseguito senza falli tecnici ed esecutivi di base.

• Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (verrà sottratta dal totale delle difficoltà)

• *ESECUZIONE* su punti 20,00 come da C.d.P