

PROGRAMMA PROMOZIONALE GAF UISP 2016-2017

Il programma promozionale GAF UISP 2016-2017 prevede:

1. **PROMO TEAM UISP**: Rassegna a squadre formate da 3 a 5 ginnaste della stessa categoria di età su 3 attrezzi. Ogni team dovrà effettuare **minimo 3 prove ad attrezzo**; la scelta delle ginnaste ai 3 attrezzi avverrà preventivamente. La classifica unica prende in considerazione i migliori 3 punteggi ad attrezzo per team.
2. **PROMO INDIVIDUALE UISP 1° LIVELLO**: Rassegna individuale per categoria di età, su 3 attrezzi, a scelta tra 2 circuiti. La classifica è unica per ciascuna categoria d'età e circuito.
3. **PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIVELLO**: Rassegna individuale per categoria di età, su 3 attrezzi, a scelta tra 2 circuiti. La classifica è unica per ciascuna categoria d'età e circuito.

INFORMAZIONI GENERALI

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP con tesseramento (22C)
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno 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.
- Ogni società è libera di scegliere a quale **programma, livello e circuito** far aderire le proprie ginnaste; il livello e circuito prescelto non può essere modificato nel corso dello stesso anno sportivo, pertanto le ginnaste non possono partecipare in livelli o circuiti diversi nel medesimo anno sportivo.
- La partecipazione al PROMO TEAM UISP esclude la partecipazione al PROMO INDIVIDUALE UISP (1° e 2° livello) e viceversa.
- Le ginnaste che si classificano sul podio -prima, seconda e terza classificata anche a pari merito- in una delle prove del PROMO INDIVIDUALE, nell'anno sportivo successivo devono accedere al livello superiore (o al settore agonistico se qualificatesi nel podio del PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIV).
- Non ci sono obblighi di passaggio per il PROMO TEAM anche se si consiglia la progressione tecnica con la partecipazione all'INDIVIDUALE UISP.
- Le ginnaste che in anni precedenti hanno partecipato al programma PROMO INDIVIDUALE UISP non possono partecipare al PROMO TEAM. Parimenti non è possibile retrocedere di livello nell'INDIVIDUALE UISP da un anno all'altro o modificare il livello nel corso del medesimo anno.
- Il numero di ginnaste partecipanti alla 1^a e alla 2^a prova, per ogni società, è LIBERO.
- **Le ginnaste tesserate FGI che partecipano al programma SILVER e GOLD non possono partecipare a questo programma.**

CATEGORIE D'Età

- **PROMO TEAM UISP** è aperto a tutte le ginnaste a partire dai 5 anni compiuti (nate nel 2012) fino alle nate nel 2003 (senior)
- **PROMO INDIVIDUALE UISP 1° e 2° LIVELLO** è aperto a tutte le ginnaste a partire dai 6 anni compiuti (nate nel 2011) fino alle *over* (nate nel 2003 e precedenti).
- In caso di pari merito precede la ginnasta più giovane.

CIRCUITI

Il PROMO INDIVIDUALE UISP 1° e 2° LIVELLO PREVEDE:

- *CIRCUITO A*: corpo libero, trave e volteggio
- *CIRCUITO B*: corpo libero, trave e trampolino

PUNTEGGIO e CLASSIFICA

- Per ciascun esercizio il punteggio totale è dato da: VALORE DI PARTENZA (indicato nel dettaglio di ciascun programma e determinato dalle Esigenze di Composizione) + ESECUZIONE (punti 10 – penalità)
La classifica è unica per ciascuna categoria di età per i 3 attrezzi e per il PROMO TEAM UISP riguarda i 3 migliori punteggi ad attrezzo per ciascun team.
- In caso di pari merito precede la ginnasta più giovane. Nel caso del team, precede quello con la ginnasta più giovane.

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2016-2017
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

PROMO TEAM UISP

CORPO LIBERO, TRAVE e VOLTEGGIO

CATEGORIE:

TEAM PULCINI	2012-‘11 (5 anni compiuti al momento della manifestazione)
TEAM GIOVANISSIME	2010-‘09
TEAM JUNIOR	2008-‘06
TEAM SENIOR	2005-‘03

Qualora la società non riesca a comporre team di almeno 3 ginnaste della stessa categoria è possibile far salire le ginnaste da una categoria inferiore ad una superiore in base alla partecipante più anziana del team, per un massimo di 2/3:

Es: team composto da 3 ginnaste:

2 ginnaste pulcini + 1 giovanissima, il team entra nella classifica giovanissime

2 ginnaste giovanissime + 1 junior il team entra nella classifica junior

1 giovanissima + 2 junior il team entra nella classifica junior

Non sono possibili sostituzioni o integrazioni o scambi, in sede di manifestazione.

CORPO LIBERO

Striscia di 14 m.

- Progressione min 30” e max 50” con o senza accompagnamento musicale;

Esigenze di Composizione:

5 elementi scelti obbligatoriamente tra quelli elencati nella tabella; non è possibile scegliere due elementi della stessa riga.

Totale valore di partenza: punti 5.00

Ogni elemento mancante: 0,50 di penalità

TRAVE

trave basse, alta 50 cm

- Progressione max 40” degli elementi obbligatori elencati nelle esigenze di composizione.

Esigenze di Composizione:

1. Entrata libera in punta alla trave;
2. camminare sugli avampiedi, braccia libere;
3. eseguire, a metà percorso, sulla trave un passe’ avanti a tutta pianta tenuto 2”;
4. a seguire, sempre a metà percorso, effettuare una circonduzione completa (360°) delle braccia pari;
5. eseguire un salto pennello di uscita.

Totale valore di partenza: punti 5.00

Ogni E.C. mancante: 0,50 di penalità

VOLTEGGIO

tappetoni da 40 cm.

- Un’esecuzione a scelta tra:

- | | |
|---|-------------------|
| - Rincorsa, battuta in pedana <u>piedi pari</u> e salto pennello teso | punti 5.00 |
| - Rincorsa, battuta in pedana <u>piedi pari</u> e capovolta arrivo in piedi | punti 5.00 |

N.B.:

Per la cat. PULCINI, GIOVANISSIME sono previsti due salti uguali al volteggio senza prova (vale il volteggio con il punteggio migliore).

TABELLA CORPO LIBERO PROMO TEAM UISP

A. MOBILITA' ARTICOLARE	staccata dx o sx o frontale	da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite o divaricate	ponte	posizione I
B. ROTOLAMENTI	capovolta avanti partenza libera e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento 360° a dx o sx con corpo in tenuta	
C. SALTO ARTISTICO	Salto del gatto o sforbiciata tesa (apertura minima 90°)	pennello teso o pennello raccolto	Sissonne (apertura min. 90°) o Enjambè pari o a un piede (apertura min. 90°)	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D. EQUILIBRIO tenuto 2"	gamba tesa avanti o laterale a 45° (appoggio gamba tesa)	Orizzontale (appoggio gamba tesa o leggermente flessa)	passè a tutta pianta	candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi
E. ELEMENTO di COORDINAZIONE	2 passi composti saltati con movimento di braccia alternato (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	circondazione con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro contemporaneamente o viceversa)	
F. DUE SALTELLI UGUALI UNITI INSIEME	due pennelli tesi o due pennelli raccolti	due saltelli scambiati	due salti gatto	due passi saltellati
G. ROVESCIAMENTO	verticale anche di passaggio	ruota	ruota ad un braccio	

PROMO INDIVIDUALE UISP 1° LIVELLO

CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO o TRAMPOLINO

CATEGORIE

PULCINE	2011-‘10 (6 anni compiuti al momento della manifestazione)
GIOVANISSIME	2009-‘08
JUNIOR	2007-‘06
SENIOR	2005-‘04
OVER	2003 e precedenti

CORPO LIBERO

striscia di 14 m.

- Progressione min 40” max 60” con o senza accompagnamento musicale;

Esigenze di Composizione:

1 elemento scelto tra quelli presenti nella riga B (ROTOLAMENTI) + 5 altri elementi scelti tra le altre 6 righe della TABELLA. Non è possibile scegliere due elementi della stessa riga o della stessa casella.

Totale valore di partenza: punti 5.00

Ogni E.C. (elemento) mancante: 0,50 di penalità

TRAVE

trave bassa, alta 50 cm

- Progressione min 30” max 50” degli elementi obbligatori elencati nelle esigenze di composizione; entrata libera.

Esigenze di Composizione:

1. Almeno un percorso (da un’estremità all’altra della trave);
2. Una posizione di equilibrio, tenuta 2”, a scelta tra: passè tutta pianta, orizzontale, squadra, gamba tesa a 45° avanti.
3. Un salto artistico a scelta tra: pennello teso, pennello raccolto, salto del gatto.
4. Un piegamento sugli arti inferiori (es. accosciata);
5. Uscita libera ginnica (salto differente da quello dell’E.C. 3).

Totale valore di partenza: punti 5.00

Ogni E. C. mancante: 0,50 di penalità

VOLTEGGIO

tappetoni da 40 cm

- Un’esecuzione a scelta tra:
 - Capovolta saltata **punti 4.50**
 - Verticale senza repulsione e arrivo supina **punti 5.00**

N.B.: ogni atleta effettua un volteggio di prova e uno di gara.

TRAMPOLINO

tappetoni da 40 cm

- Rincorsa a terra o su panca
- Un’esecuzione a scelta tra:
 - salto pennello raccolto **punti 5.00**
 - salto divaricato (apertura min. 90°) **punti 5.00**
 - salto carpiato aperto (apertura min. 90°) **punti 5.00**
 - salto enjambè pari (apertura min. 90°) **punti 5.00**

N.B.: ogni atleta effettua un salto di prova ed uno di gara

TABELLA CORPO LIBERO PROMO INDIVIDUALE 1° LIVELLO UISP

A. MOBILITA' ARTICOLARE	staccata dx o sx o frontale	da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite o divaricate	ponte	posizione I
B. ROTOLAMENTI	capovolta avanti partenza e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento 360° a dx o sx con corpo in tenuta	
C. SALTO ARTISTICO (differente da quelli utilizzati nella serie)	pennello teso o pennello raccolto	Salto del gatto o sforbiciata tesa (apertura min. 90°)	Sisonne (apertura min. 90°) o enjambè spinta pari o a un piede (apertura minima 90°)	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D. EQUILIBRIO tenuto 2''	gamba tesa avanti o laterale a 45° (appoggio gamba tesa)	Orizzontale (appoggio gamba tesa o leggermente flessa)	passè a tutta pianta	candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi
E. ELEMENTO di COORDINAZIONE	2 passi composti saltati con movimento di braccia opposto alternato (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	Circonduzione completa (360°) con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro, o viceversa, contemporaneamente)	
F. SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI (senza passi e interruzioni tra i due salti) scelti tra quelli proposti	-pennello teso -pennello raccolto	-salto del gatto -sforbiciata tesa	-sisonne (apertura minima 90°) -enjambè spinta pari (apertura minima 90°) -enjambè spinta ad un piede (apertura minima 90°)	-cosacco spinta pari -cosacco spinta dispari
G. ROVESCIAMENTO	verticale anche di passaggio	ruota o ruota ad un braccio	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro

PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIVELLO

CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO o TRAMPOLINO

CATEGORIE

PULCINE	2011-‘10 (6 anni compiuti al momento della manifestazione)
GIOVANISSIME	2009-‘08
JUNIOR	2007-‘06
SENIOR	2005-‘04
OVER	2003 e precedenti

CORPO LIBERO

striscia di 14 m.

- Progressione min 40” max 60” con o senza accompagnamento musicale;

Esigenze di Composizione:

1 elemento scelto tra quelli presenti nella riga G (ROVESCIAIMENTI) + 1 elemento scelto tra quelli presenti nella riga F (SERIE GINNICA) + 5 altri elementi a scelta.

E’ possibile scegliere massimo due elementi della stessa riga o della stessa casella.

Totale valore di partenza: punti 5.00

Ogni E. C. (elemento) mancante: 0,50 di penalità.

BONUS + 0,50 punti: inserire all’interno dell’esercizio un elemento della riga I o J.

TRAVE

trave bassa, alta 50 cm

- Progressione min 40” max 60” degli elementi obbligatori elencati nelle esigenze di composizione; entrata libera.

Esigenze di Composizione:

1. Almeno 1 percorso completo (da un’estremità all’altra della trave);

2. Una posizione di equilibrio tenuta 2” a scelta tra: passè in relevè, orizzontale, squadra, candela, posizione I (con apertura a 180°);

3. Slancio di una gamba tesa, almeno a 90°, avanti o in fuori eseguito in relevè;

4. Una serie ginnica composta di 2 salti artistici, anche uguali, utilizzando: salto pennello teso o salto raccolto o salto gatto.

5. Un piegamento sugli arti inferiori (ex. accosciata)

6. Uscita libera ginnica (salto differente da quelli eseguiti su trave)

Totale valore di partenza: punti 5.00

Ogni Esigenza di Composizione mancante: 0,50 di penalità.

BONUS +0,50 punti: inserire all’interno dell’esercizio un **passaggio laterale coreografico** (entrambi i piedi devono passare da una posizione trasversale rispetto alla linea della trave, con un movimento libero di braccia contemporaneo)

VOLTEGGIO

tappetoni da 40 cm

- Un’esecuzione a scelta tra:

- Capovolta saltata	punti 4.50
- Ruota con arrivo libero	punti 5.00
- Verticale con arrivo supina	punti 5.00

N.B.: ogni atleta effettua un volteggio di prova e uno di gara

TRAMPOLINO

tappetoni da 40 cm

- Rincorsa a terra o su panca
- Un'esecuzione a scelta tra:
 - salto pennello raccolto
 - salto pennello 180°
 - capovolta saltata
 - salto enjambè o divaricato o carpiato aperto (apertura 135°)

punti 4.50

punti 5.00

punti 5.00

punti 5.00

N.B.: ogni atleta effettua un salto di prova ed uno di gara.

TABELLA CORPO LIBERO PROMO INDIVIDUALE 2° LIVELLO UISP

A. MOBILITA' ARTICOLARE	staccata dx o sx o frontale	da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite o divaricate	ponte	posizione I
B. ROTOLAMENTI	capovolta avanti partenza e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento 360° a dx o sx con corpo in tenuta	
C. SALTO ARTISTICO (differente da quelli utilizzati in serie)	pennello teso o pennello raccolto o pennello 180°	Salto del gatto o sforbiciata tesa (apertura min. 90°)	Sissonne o enjambè spinta pari o a un piede (apertura min. 90°)	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D. EQUILIBRIO tenuto 2''	gamba impugnata avanti o laterale (appoggio gamba tesa)	Orizzontale (gamba di appoggio tesa)	passè in relevé	candela braccia in alto o in basso, non ai fianchi
E. ELEMENTO di COORDINAZIONE	2 passi composti saltati con movimento di braccia opposto alternato (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	circonduzione 360° con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro contemporaneamente o viceversa)	
F. SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI o DIFFERENTI scelti tra quelli proposti	-pennello teso -pennello raccolto	-salto del gatto -sforbiciata tesa (apertura min. 90°)	-sissonne (apertura min. 90°) -enjambè spinta pari o a un piede (apertura min. 90°)	-cosacco spinta pari o a un piede
G. ROVESCIMENTO	ruota	ruota ad un braccio	rovesciata avanti	rovesciata indietro
H. PIVOT	1/2 giro in passè su un avampiede	1/2 giro in passè su un avampiede + 1/2 giro su due		1/2 giro con gamba tesa a 45°
I. VERTICALI		verticale a gb unite tenuta 2'' (partenza di slancio)	verticale a gb divaricate sagittalmente tenuta 2'' (partenza di slancio)	salita in verticale a gambe flesse/ tese/ divaricate (partenza libera con stacco dei piedi uniti)
J. ELEMENTO DI FORZA	squadra a terra a gambe divaricate tenuta 2''		squadra a terra gambe unite tenuta 2''	