

## **PROGRAMMA PROMOZIONALE GAM UISP 2015-2016**

---

Il programma promozionale GAM UISP 2015-2016 prevede:

1. **LIVELLO A1**: rassegna individuale per categoria di età, su almeno 3 attrezzi.
2. **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 GPT e/o GAM e/o acrosport dovranno obbligatoriamente accedere al livello A2.
- 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 nel 2015 si sono classificati in una prova della rassegna sul podio –primo, secondo e terzo classificato anche a pari merito- nel livello A1, dovranno accedere nell'anno in corso (2015-2016) almeno al livello A2 se compatibile con età.
- I ginnasti che nel 2015 si sono classificati in una prova della rassegna sul podio –primo, secondo e terzo classificato anche a pari merito- nel livello A2, dovranno accedere nell'anno in corso (2015-2016) al livello agonistico UISP.

### **CATEGORIE di ETA'**

- **LIVELLO A1** è aperto a tutti i ginnasti a partire dai 5 anni compiuti (nati nel 2011) fino ai nati nel 2002.
- **LIVELLO A2** è aperto a tutti i ginnasti a partire dai 7 anni compiuti fino agli over (nati nel 2002 e anni precedenti).

### **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.

**PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2015-2016**  
**GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**

**LIVELLO A 1**

**CATEGORIE:**

<b>PULCINI</b>	<b>2011-10 (5 anni compiuti al momento della manifestazione)</b>
<b>GIOVANISSIMI</b>	<b>2009-08</b>
<b>JUNIOR</b>	<b>2007-06-05</b>
<b>SENIOR</b>	<b>2004-03-02</b>

**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

- **Un'esecuzione a scelta tra:**
  - battuta pari e pennello **punti 10.50**
  - battuta pari e capovolta **punti 11.00**
  - battuta pari e capovolta saltata **punti 11.50**

**N.B.** E' permessa una seconda esecuzione dello stesso salto nel caso di giudizio pari a zero (nullo).

**TRAMPOLINO**

---

tappetoni da 40 cm (solo per A1 è permesso l'uso della panchina)

- **Un'esecuzione a scelta tra:**
  - battuta e pennello **punti 10.50**
  - battuta e pennello "X" **punti 10.50**
  - battuta e pennello carpio divaricato **punti 11.00**
  - battuta e pennello 180° a/l **punti 11.50**
  - battuta e capovolta saltata **punti 11.50**

**N.B.** E' permessa una seconda esecuzione dello stesso salto nel caso di giudizio pari a zero (nullo).

**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

### CATEGORIE:

<b>GIOVANISSIMI</b>	<b>2009-08 (7 anni compiuti al momento della manifestazione)</b>
<b>JUNIOR</b>	<b>2007-06-05</b>
<b>SENIOR</b>	<b>2004-03</b>
<b>OVER</b>	<b>2002 e precedenti</b>

### CORPO LIBERO

---

striscia 12 m.

- Progressione non superiore ai 50''

**Esigenze specifiche:** 6 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 5 gruppi strutturali diversi e almeno 1 elemento scelto nella colonna D 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.

### VOLTEGGIO

---

tappetoni da 40 cm

- **Un'esecuzione a scelta tra:**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| - battuta pari e pennello teso  | <b>punti 11.50</b> |
| - battuta pari e capovolta saltata  | <b>punti 12.00</b> |
| - battuta pari e tuffo con posa delle mani a cm. 60 dal bordo del tappeto | <b>punti 12.50</b> |
| - verticale con arrivo supino   | <b>punti 12.50</b> |

**N.B.** E' permessa una seconda esecuzione dello stesso salto nel caso di giudizio pari a zero (nullo).

### TRAMPOLINO

---

tappetoni da 40 cm

- **Un'esecuzione a scelta tra:**

- |  |                    |
|--|--------------------|
| - capovolta saltata                    | <b>punti 11.50</b> |
| - pennello 180° a/l                    | <b>punti 11.50</b> |
| - battuta pennello divaricato carpiato | <b>punti 12.00</b> |
| - verticale con arrivo supino          | <b>punti 12.00</b> |
| - pennello 360° a/l                    | <b>punti 12.50</b> |
| - flic avanti                          | <b>punti 12.50</b> |
| - tuffo corpo teso                     | <b>punti 12.50</b> |

**N.B.** E' permessa una seconda esecuzione dello stesso salto nel caso di giudizio pari a zero (nullo).

### 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.

## GRIGLIA CORPO LIBERO

Gruppi strutturali	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40
<b>ROTOLAMENTI</b>	Da supini rotolamento a dx o sx con corpo in tenuta	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Capovolta saltata
<b>ROVESCIAMENTI</b>	Verticale di passaggio	ruota	Verticale e capovolta avanti	Rovesciata avanti o rovesciata indietro o 2 ruote di seguito con arrivo laterale
<b>MOBILITA' ARTICOLARE (tenuta 2")</b>		Da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite	Da sedute massima flessione del busto a gambe tese divaricate	Staccata (frontale o sagittale) o ponte
<b>EQUILIBRIO (tenuto 2")</b>	Candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi	Squadra da seduti	Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Orizzontale o Squadra sulle mani
<b>SALTI</b>	1 pennello	2 pennelli di seguito	Sforbiciata o Pennello ½ giro	Pennello giro intero
<b>ELEMENTO di COORDINAZIONE</b>	Circonduzione delle braccia per basso-dietro-alto-avanti	Ensemblé (battuta a piedi pari) con max 3 passi di rincorsa. Si può utilizzare anche per l'esecuzione di un salto della riga "SALTI"	Presalto con partenza da fermo terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo	Esecuzione di passo e presalto terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo
<b>A 1</b>				
<b>A 2</b>				

## GRIGLIA VOLTEGGIO

TAPPETI 40 CM – A1	Pennello <b>10,50</b>	Capovolta <b>11,00</b>	Capovolta saltata <b>11,50</b>
TAPPETI 40 CM – A2	Pennello <b>11,50</b>	Capovolta saltata <b>12,00</b>	Tuffo o Verticale arrivo supino <b>12,50</b>

## GRIGLIA TRAMPOLINO

TAPPETI 40 CM – A1	Pennello o Pennello "X" <b>10,50</b>	Pennello divaricato carpiato <b>11,00</b>	Capovolta saltata o Pennello 180° a/1 <b>11,50</b>
TAPPETI 40 CM – A2	Capovolta saltata o Pennello 180° <b>11,50</b>	Verticale arrivo supino o Pennello Carpio o Divaricato <b>12,00</b>	Tuffo corpo teso o Pennello 360° a/1 o Flic Avanti <b>12,50</b>

## GRIGLIA PARALLELE PARI

Gruppi strutturali	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50
<b>A) OSCILLAZIONI</b>	Oscillazioni avanti indietro	Oscillazione con aggancio/seduta esterna	Oscillazione con battuta a gambe aperte frontale	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi
<b>B) ELEMENTI STATICI O DI FORZA</b>	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
<b>C) USCITA</b>	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
<b>A 1</b>				
<b>A 2</b>				

## GRIGLIA SBARRA

Gruppi strutturali	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50
<b>A) ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE</b>	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>B) ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA</b>	Sottoentrata di una gamba (anche senza fase di volo)	Dall'appoggio in divaricata sagittale, riunire le gambe, con mezzo giro, in appoggio frontale	Slancio indietro (staccando il corpo dalla sbarra)	Bascole con gamba flessa
<b>C) USCITE</b>	Discesa dalla sospensione semplice	Discesa dalla sospensione rovesciata	Dall'appoggio eseguire una capovolta avanti a braccia tese terminando in sospensione e rilasciare la sbarra	Eeguire un piccolo slancio e uscire dietro
<b>A 1</b>				
<b>A 2</b>				