

PROGRAMMA PROMOZIONALE propedeutico GR UISP 2016-2017

A cura di M. Porreca

"PROMOGYM UISP"

INFORMAZIONI GENERALI:

- Il *Programma Promogym* è un programma promozionale individuale pensato e fatto solo ed esclusivamente per i corsi di base che iniziano l'attività, che prevede l'esecuzione di 1 esercizio al corpo libero.
- La partecipazione è aperta alle ginnaste tesserate UISP con tesseramento non agonistico (22C) ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina di ginnastica praticata.
- Possono iscriversi SOLO ED ESCLUSIVAMENTE ginnaste non iscritte alla sezione GPT della F.G.I. e al nuovo settore *silver* GR.
- L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti al momento della manifestazione.
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche GR UISP e al *Programma Promozionale GR* (livello 1°, 2° e 3°).
- Se si è partecipato al programma agonistico UISP, di qualsiasi disciplina *Le Ginnastiche*, in anni precedenti non si può accedere a questo programma .
- Non è obbligatorio lo scudetto della Società. Le eventuali fasciature devono essere rigorosamente color carne.
- Gli esercizi si eseguono su una superficie 12m x 12m.
- Gli esercizi si eseguono con accompagnamento musicale strumentale. Ogni ginnasta nel suo programma potrà presentare UNA traccia musicale cantata che però dovrà essere dichiarata sulla scheda di valutazione; la durata di ogni singolo esercizio è di minimo 50' e di un massimo di 1 minuto e 15'.
- La musica deve essere l'UNICA TRACCIA DEL CD; non sarà possibile sfumare la musica. Si consiglia di avere un CD di riserva che potrà contenere anche più tracce musicali o eventualmente una chiavetta USB.
- Ogni esercizio verrà valutato per la tecnica, per l'artistico e per l'esecuzione.
- E' consentito partecipare al *Programma Promogym* SOLO ED ESCLUSIVAMENTE per un anno; l'anno successivo si dovrà passare obbligatoriamente almeno al 1° livello del *Programma Promozionale GR*.

CATEGORIE:

PULCINE	2012-2011 (5 anni compiuti al momento della manifestazione)
GIOVANISSIME	2010– 2009
ALLIEVE	2008- 2007

CORPO LIBERO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,00 punto
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI
(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI* DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

GRIGLIA SEMPLIFICATA DEGLI ELEMENTI GR

• SALTI

0,10 SFORBICIATA FLESSA (Salto del Gatto) e SALTO CABRIOLE

0,20 SFORBICIATA TESA e SALTO GROUPE'

• PIVOTS O ROTAZIONI

0,10 CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO e CAPOVOLTA LATERALE

0,20 PIVOT 360° ARTO LIBERO SOLLEVATO AV/LAT/DIETRO e 2 CHAINEE'

• EQUILIBRI

0,10 EQUILIBRIO SULL'AVAMPIEDE ARTO LIBERO SOLLEVATO (Sotto i 90°) AV/LAT/DIETRO ed EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA

0,20 EQUILIBRIO PASSE' SULL'AVAMPIEDE ed EQUILIBRIO IN GINOCCHIO ARTO LIBERO TESO A 90°

• GRUPPO MISTO

0,10 STACCATA SAGGITTALE/FRONTALE e IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO BRACCIA IN LINEA

0,20 RUOTA (sulle mani, sui gomiti, sul petto) e ONDA TOTALE DEL CORPO