

PROGRAMMA PROMOZIONALE propedeutico GR UISP 2015-2016

a cura della referente regionale M. Porreca

"PROMOGYM UISP"

INFORMAZIONI GENERALI:

- Il *Promogym* è un programma promozionale individuale che prevede l'esecuzione di un esercizio al corpo libero.
- Questo programma è aperto a tutte le 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. NB. Le tecniche devono comunicare alla referente le gare svolte dalle atlete iscritte alla Federazione per valutare insieme in quale livello collocarle.
- 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 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.
- Si ricorda che il *Programma Promogym* è stato pensato e fatto solo ed esclusivamente per i corsi di base che iniziano l'attività, tesserati NON AGONISTI 22 C. Il tesseramento è unico con la GAF quindi un'agonista di GAF è considerata Agonista anche in Ritmica e NON potrà partecipare a questo programma promozionale.
- 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:

GIOVANISSIME **2011 (5 anni compiuti al momento della competizione) – 2009**

ALLIEVE **2008- 2006**

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