

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2013

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

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 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.
- ◆ il programma prevede due livelli A1 e A2; la partecipazione è libera e tiene conto delle suddivisioni per età.
- ◆ in caso di più prove a livello regionale, il livello scelto A1 o A2 dovrà essere mantenuto uguale per tutte le prove.

CATEGORIE

- **LIVELLO A1 è aperto a tutti i ginnasti a partire dai 5 anni compiuti (nati nel 2008) fino ai nati nel 1999.**
- **LIVELLO A2 è riservato ai ginnasti nati a partire dal 2005, anche se non hanno ancora compiuto 8 anni al momento della prova fino ai senior (nati nel 1999 e anni precedenti).**
- ◆ I ginnasti che nel 2012 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 (2013) almeno al livello A2 se compatibile con età.
- ◆ I ginnasti che nel 2012 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 (2013) al livello agonistico UISP.

ANNOTAZIONI

- È richiesta l'esecuzione degli esercizi ad almeno 3 attrezzi per il programma A1, o almeno 4 attrezzi per il programma A2, a scelta tra **CORPO LIBERO, VOLTEGGIO, TRAMPOLINO, SBARRA e PARALLELE PARI.**

(Si ricorda di prestare attenzione alle eventuali comunicazioni riguardanti le attrezzature disponibili al momento della manifestazione promozionale)

- **Utilizzare per la manifestazione promozionale i fogli delle griglie dei programmi agli attrezzi (pinzandoli tra loro) e contrassegnare le caselle corrispondenti agli elementi che si eseguono.**
- **La classifica è sui 3 migliori attrezzi per il programma A1 e sui 4 attrezzi per il programma A2**
- **In caso di pari merito, viene premiato il ginnasta più giovane.**
- **Per la valutazione degli esercizi e la definizione del punteggio totale vengono applicate le regole e penalità del Codice dei Punteggi attualmente in vigore.**

Marcello Piras

cellogym@gmail.com

Referente settore ginnastica artistica maschile

PROGRAMMA TECNICO

LIVELLO A 1

Categoria	PULCINI	07-2008 (5 anni compiuti al momento della gara)
“	GIOVANISSIMI	06-05
“	JUNIOR	02-03-04
“	SENIOR	99-00-01

NOTA: A corpo libero, parallele pari e sbarra, il valore di partenza corrisponde alla composizione dell'esercizio. A questo valore, si aggiungono 10 punti, dai quali vengono detratte le penalità per l'esecuzione. Riassumendo, in linea con i programmi internazionali in vigore, il valore di partenza è dato da:

- **valore composizione (somma elementi) + valore esecuzione (10 pt.)**

Importante: il valore di composizione massimo riconosciuto, è di **pt. 1,20**, anche se la somma degli elementi supera tale punteggio.

Se mancano uno o più gruppi strutturali rispetto alla richiesta del programma, verrà applicata un'ulteriore penalità di **0,50** sul punteggio di partenza.

A volteggio e trampolino, il giudice deve permettere la ripetizione del salto nel caso di giudizio pari a 0 (nullo).

CORPO LIBERO:

- progressione non superiore ai 40'
- 5 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 4 gruppi strutturali diversi. La colonna D non si può utilizzare

VOLTEGGIO: tappetoni 40 cm

Un'esecuzione a scelta tra:

- battuta pari e pennello
- battuta pari e capovolta
- battuta pari e capovolta saltata

punti 10.00

punti 10.50

punti 11.00

TRAMPOLINO: tappetoni 40 cm

(solo per A1 e permesso l'uso della panchina)

Un'esecuzione a scelta tra:

- battuta e pennello
- battuta e pennello "X"
- battuta e pennello 180° a/1
- battuta e capovolta saltata
- battuta e pennello carpio divaricato

punti 10.00

punti 10.50

punti 10.50

punti 11.00

punti 11.00

PARALLELE PARI:

- 4 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 2 gruppi strutturali diversi.

SBARRA:

- 4 elementi scelti obbligatoriamente da almeno 2 gruppi strutturali diversi.

LIVELLO A2

Categoria	JUNIOR	03-04-05
“	SENIOR	00-01-02
“	OVER	99 e precedenti

NOTA: A corpo libero, parallele pari e sbarra, il valore di partenza corrisponde alla composizione dell'esercizio. A questo valore, si aggiungono 10 punti, dai quali vengono detratte le penalità per l'esecuzione. Riassumendo, in linea con i programmi internazionali in vigore, il valore di partenza è dato da:

- **valore composizione (somma elementi) + valore esecuzione (10 pt.)**

Importante: il valore di composizione massimo riconosciuto, è di **pt. 2**, anche se la somma degli elementi supera tale punteggio.

Se mancano uno o più gruppi strutturali rispetto alla richiesta del programma, verrà applicata un'ulteriore penalità di **0,50** sul punteggio di partenza.

A volteggio e trampolino, il giudice deve permettere la ripetizione del salto nel caso di giudizio pari a 0 (nullo).

CORPO LIBERO:

- progressione non superiore ai 50'
- 6 elementi (ciascuno rappresenta un'esigenza specifica) scelti obbligatoriamente da almeno 5 gruppi strutturali diversi e almeno 1 elemento scelto nella colonna D della griglia.

VOLTEGGIO: tappetoni 40 cm

Un'esecuzione a scelta tra:

- battuta pari e pennello teso **punti 11.00**
- battuta pari e capovolta saltata **punti 11.50**
- battuta pari e tuffo con posa delle mani a cm. 60 dal bordo del tappeto **punti 12.00**
- verticale **con arrivo supino** **punti 12.00**

TRAMPOLINO: tappetoni 40 cm

Un'esecuzione a scelta tra:

- capovolta saltata **punti 11.00**
- pennello 180° a/l **punti 11.00**
- battuta pennello divaricato carpiato **punti 11.50**
- verticale con arrivo supino **punti 11.50**
- pennello 360° a/l **punti 12.00**
- flic avanti **punti 12.00**
- tuffo corpo teso **punti 12.00**

PARALLELE PARI:

- 5 elementi (ciascuno rappresenta un'esigenza specifica) scelti obbligatoriamente da almeno 3 gruppi strutturali diversi e almeno 1 elemento scelto nella colonna D.

SBARRA:

- 5 elementi (ciascuno rappresenta un'esigenza specifica) scelti obbligatoriamente da almeno 3 gruppi strutturali diversi e almeno 1 elemento nella colonna D.

* Per l'elemento B del primo gruppo strutturale, l'assistenza consentita è un lieve sollevamento dell'atleta da sotto la schiena. Il ginnasta sarà **COMUNQUE** valutato nell'esecuzione del movimento in tutte le sue accezioni.

MODULO RASSEGNA PROMOZIONALE GAM UISP 2013 (da usare anche per la gara)

LIVELLO _____ CAT _____

GINNASTA _____ SOCIETA' _____

• **CORPO LIBERO**

Gruppi strutturali	A 0,1	B 0,2	C 0,3	D 0,4
ROVOLAMENTI	Da supini rotolamento a dx o sx con corpo in tenuta	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Capovolta saltata
ROVESCIAIMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta Avanti o ruota	Due ruote di seguito con partenza libera e arrivo laterale	Rovesciata avanti o indietro o dal ponte, spinta con una gamba e rovesciata indietro
MOBILITA' ARTICOLARE (tenuta 2")		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
EQUILIBRIO (tenuto 2")	Candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi	Squadra da seduti	Equilibrio gamba libera tesa a 45	Orizzontale Squadra sulle mani
SALTI	2 pennelli	Pennello ½ giro	Sforbiciata	Pennello giro intero
ELEMENTO di COORDINAZIONE	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
A 1				
A 2				

PUNTEGGIO CORPO LIBERO _____

• **VOLTEGGIO**

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

PUNTEGGIO VOLTEGGIO _____

GINNASTA _____ SOCIETA' _____

• **TRAMPOLINO (solo per A1 e permesso l'uso della panchina)**

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

PUNTEGGIO TRAMPOLINO _____

• **PARALLELE PARI**

Gruppi strutturali	A 0,2	B 0,3	C 0,4	D 0,5
A) OSCILLAZIONI	Oscillazioni avanti indietro	Oscillazione con aggancio/seduta esterna	Oscillazione con battuta a gambe aperte frontale	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi
B) ELEMENTI STATICI O DI FORZA	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
C) USCITA	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
A 1				
A 2				

PUNTEGGIO PARALLELE PARI _____

• **SBARRA**

Gruppi strutturali	A 0,2	B 0,3	C 0,4	D 0,5
ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE	Eseguire un rovesciamento in sospensione a gambe flesse	Salire in appoggio in capovolta con LIEVE ASSISTENZA DIRETTA* dell'istruttore	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
ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA	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
USCITE	Discesa dalla sospensione semplice	Discesa dalla sospensione rovesciata	Dall'appoggio eseguire una capovolta avanti a braccia tese terminando in sospensione e rilasciare la sbarra	Eseguire un piccolo slancio e uscire dietro
A 1				
A 2				

PUNTEGGIO SBARRA _____

PUNTEGGIO TOTALE