

PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP 2014

a cura di Renata Pogliano

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 (miniprima, prima, seconda, terza, quarta, etc...)

Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma come già avviene all'interno del settore agonistico UISP.

Il programma promozionale UISP 2014 prevede:

1. BABY TEAM UISP percorso ginnastico a squadre da 4 a 6 ginnaste/i a tempo rivolto alle bimbe/bimbi nati nel 2008-2009-2010 (4 anni compiuti al momento della gara) non sono previste penalità per esecuzione tecnica ed è senza classifica.

La premiazione avverrà suddividendo le squadre partecipanti in tre fasce:

- fascia SOLE d'oro
- fascia LUNA d'argento
- fascia STELLA di bronzo

in base al numero di volte che la squadra, nei 5 minuti a disposizione (1 punto per ogni percorso realizzato da ogni ginnasta)

2. PROMO TEAM UISP Rassegna a squadre formate da 3 a 5 ginnaste della stessa categoria; ogni team dovrà effettuare 3 prove a 3 attrezzi per un totale di 9 attrezzi; la scelta delle ginnaste ai 3 attrezzi avverrà preventivamente.

3. PROMO INDIVIDUALE UISP Rassegna individuale per categoria di età

Ogni società è libera di scegliere a quale circuito aderire.

La partecipazione al PROMO TEAM UISP esclude la partecipazione al PROMO INDIVIDUALE UISP e viceversa

CATEGORIE

-l'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti (4 anni per il BABY TEAM)

-il TEAM PROMO è aperto a tutte le ginnaste a partire dai 5 anni compiuti (nate nel 2009) fino alle nate nel 2000(junior)

-L'INDIVIDUALE PROMO è riservato alle ginnaste nate a partire dai 6 anni compiuti (nate nel 2008) fino alle over (nate nel 2001 e precedenti).

In caso di parimerito precede la ginnasta piu' giovane.

Le ginnaste tesserate FGI 2013-14 e 2012-13

GPT TORNEO GPT 2^, e acrosport potranno accedere solo all'INDIVIDUALE PROMO TORNEO GPT 1^ livello potranno accedere sia INDIVIDUALE CHE PROMO

TORNEO GPT 3^livello, SERIE D non potranno partecipare a questo settore

SETTORE GAF FGI (SERIE C, SPECIALITA', TORNEO ALLIEVE, CATEGORIA, SERIE B) non potranno partecipare a questo settore.

Le ginnaste che nel 2013 si sono classificate nella 1^a prova della rassegna INDIVIDUALE PROMO e quelle che si sono classificate nella 2^a prova sul podio –prima, seconda e terza classificata anche a pari merito dovranno accedere nell’anno in corso (2014) alla mini prima del settore agonistico al fine di permettere un ricambio del podio, se compatibili con età.

Non ci sono obblighi di passaggio per il TEAM PROMO anche se si consiglia il passaggio all’INDIVIDUALE PROMO

Il numero di ginnaste partecipanti alla 1^a prova, per ogni società, è LIBERO.

Alla 2^a prova ogni società potrà iscrivere il 50% del numero di iscritte alla 1^a prova, arrotondato in eccesso (es. 1^a prova: 51 ginnaste iscritte – 2^a prova posso iscrivere massimo 26 ginnaste) non si potrà accedere alla seconda prova se non si è preso parte alla prima.

La partecipazione al BABY TEAM permette anche di partecipare alle altre gare del programma

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2014
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

TEAM PROMO UISP

CORPO LIBERO, TRAVE e VOLTEGGIO

TEAM PULCINI	2009-2008-07 (5 anni compiuti al momento della gara)
TEAM GIOVANISSIME	03-04-05-06
TEAM JUNIOR	00-01-02

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:

Es: team composto da

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

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

1 ginnasta pulcina + 1 giovanissima + 1 junior il team entra nella classifica junior

Non sono possibili sostituzioni o integrazioni o scambi, in campo gara, si suggerisce di comporre squadre da 4 ginnaste.

CORPO LIBERO:

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

- 5 elementi scelti obbligatoriamente tra quelli elencati; tra le 7 righe previste uno per ogni lettera (A+B+C+D+E+F+G) non è possibile scegliere due elementi della stessa riga.

N.B: Barrare con un trattino a destra l'elemento scelto dalla griglia in ogni riga

Valore di partenza esigenze specifiche 5 elementi a scelta tra le righe 7 a disposizione

Totale valore di partenza punti **5.00**

Ogni elemento mancante 0,50 di penalità

TRAVE:

- Entrata libera in punta alla trave;

- camminare sugli avampiedi, braccia libere;

- eseguire sulla trave un passe' avanti a tutta pianta tenuto 2", poi a seguire effettuare una circonduzione completa delle braccia pari;

- eseguire un salto pennello di uscita.

Totale valore di partenza punti **5.00**

VOLTEGGIO: tappetoni da 40 cm

Un'esecuzione a scelta tra: - Rincorsa, battuta in pedana piedi pari e salto pennello teso

- Rincorsa, battuta in pedana piedi pari e capovolta avanti arrivo in piedi

N.B: Per la categoria junior la capovolta dovrà essere saltata.

Totale valore di partenza (punteggio D) punti **5.00**

TOTALE VALORE DI PARTENZA DEL TEAM PUNTI 5.00 X 3 GINNASTE PER 3 ATTREZZI
punti 45.00

• **CORPO LIBERO TEAM PROMO 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 a dx o sx con corpo in tenuta	
C) SALTO ARTISTICO	Salto del gatto o sforbiciata tesa	pennello teso o a gambe raccolte	sisonne	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D) EQUILIBRIO tenuto 2''	attitude avanti,	orizzontale,	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 (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	circonduzione con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro contemporaneamente o viceversa)	
F) DUE SALTELLI UGUALI UNITI INSIEME	due pennelli tesi o raccolti	Due saltelli scambiati	due salti gatto	due passi saltellati
G) ROVESCIAMENTO	verticale anche di passaggio	ruota	rovesciata avanti	rovesciata indietro

I FOGLI DI GARA DEL TEAM PROMO 2014 VERRANNO INVIATI IN SEGUITO

INDIVIDUALE PROMO UISP

CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO, TRAMPOLINO

-	Categoria		
-	“	PULCINE	2008 (6 anni compiuti alla data della gara)
-	“	GIOVANISSIME	07- 06
-	“	JUNIOR	05-04
-	“	SENIOR	03-02
-	“	OVER	01 e precedenti

CORPO LIBERO:

- Progressione min 40” max 60” con o senza accompagnamento musicale;
- 7 elementi (esigenze specifiche) scelti tra le 10 righe (A+B+C+D+E+F+G+H+I+L), non è possibile scegliere due elementi della stessa riga o della stessa casella

Valore di partenza esigenze specifiche (7 elementi) a scelta su 10 righe punti 5.00

Ogni elemento mancante 0,50

TRAVE:

- Durata min 30” max 50”;
- Almeno un percorso (da un'estremità all'altra della trave);
- Una posizione di equilibrio, tenuta 2”, a scelta tra: orizzontale, squadra, candela, posizione I (mani sulla trave elevare la gamba dietro con apertura a 180°);
- Slancio di una gamba tesa, almeno a 90°, avanti o in fuori eseguito in relevè;
- Un piegamento sugli arti inferiori (es. accosciata);
- Una serie ginnica composta di 2 salti artistici, anche uguali, utilizzando: salto pennello teso/raccolto, salto gatto.
- Uscita libera

Totale valore di partenza

punti 5.00

VOLTEGGIO: tappetoni da 40 cm –

Un salto a scelta tra: - Capovolta saltata

punti 4.50

- Verticale con repulsione e arrivo supina

punti 5.00

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

TRAMPOLINO:

Esecuzione di un salto a scelta tra: salto pennello raccolto o salto divaricato (non carpiato) o salto pennello con 180°

punti 5.00

INDIVIDUALE PROMO CAT _____ data di nascita _____

GINNASTA _____ SOCIETA' _____

• CORPO LIBERO

B) 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 a dx o sx con corpo in tenuta	
C) SALTO ARTISTICO	Salto del gatto o sforbiciata tesa	pennello teso o a gambe raccolte	sisonne	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D) EQUILIBRIO tenuto 2"	attitude avanti	orizzontale	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 (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	circonduzione con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro contemporaneamente o viceversa)	
F) DUE SALTELLI UGUALI UNITI INSIEME	due pennelli tesi o raccolti	Due saltelli scambiati	due salti gatto	due passi saltellati
G) ROVESCIAMENTO	verticale anche di passaggio	ruota	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 avampiedi	slancio di una gamba avanti, poi indietro a seguire 1/2 giro su un avampiede	1/2 giro con gamba tesa a 45°
I) VERTICALI	capovolta alla verticale (anche a braccia piegate)	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)
L) ELEMENTO DI FORZA	squadra a terra a gambe divaricate	squadra a terra gambe unite		

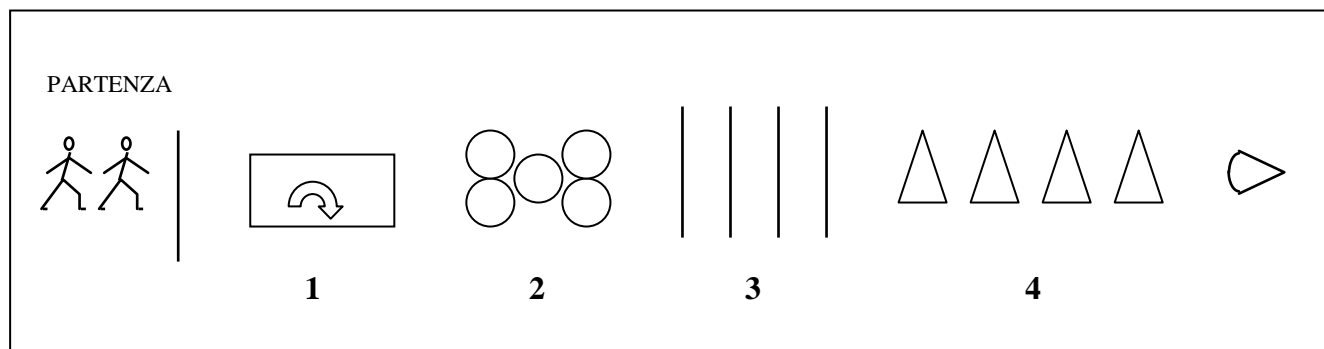
PUNTEGGIO TOTALE CORPO LIBERO: _____**PUNTEGGIO TOTALE TRAVE: (TRAMPOLINO)** _____**PUNTEGGIO TOTALE VOLTEGGIO:** CAPOVOLTA VERTICALE _____**TRAMPOLINO** _____**PUNTEGGIO FINALE** _____

PERCORSO BABY TEAM UISP

BABY TEAM UISP: percorso ginnastico a squadre da 4 a 6 partecipanti rivolto a bimbe/bimbi di 4-5-6 anni, (nate/i nel 2008-2009-2010), sono possibili squadre di soli maschi, di sole femmine o miste che gareggeranno nella stessa fascia.

Il percorso a staffetta è a tempo - 5 minuti -nei quali il team dovrà effettuare il maggior numero di volte il percorso (1 punto per ogni partecipante che lo ha completato).

Non sono previste penalità tecniche ma solo penalità per: partenza oltre la riga/ abbattimento o spostamento attrezzi/ partenza prima dell'arrivo della ginnasta successiva (un punto in meno ogni errore)



Al via il primo del TEAM effettua:

Prova 1: capovolta avanti sul tappetino o rotolamento fino al fondo

Prova 2: 5 CERCHI gioco della settimana: salto con due piedi in un cerchio – salto a gambe divaricate nei due cerchi

Prova 3: 4 STRISCE DI SCOTCH a terra: superamento a leprotto mani piedi (anche non in contemporanea)

Prova 4: 4 CONI: slalom di corsa

Girare attorno al cono finale e ritornare al punto di partenza, toccare il compagno che parte subito, a seguire fino allo scadere dei 5 minuti.

Il percorso si svolge su un rettilineo di massimo 10 mt, le prove vanno eseguite in successione.

Nel caso il team sia composto da 3 ginnaste e ci siano defezioni in sede di gara, si potrà partecipare comunque perchè trattandosi di percorso dimostrativo e ludico non ci sarà classifica

Non sono possibili sostituzioni, integrazioni o iscrizioni di numero inferiore a 3.