

## **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 2009) fino ai nati nel 2000.**
- **LIVELLO A2 è riservato ai ginnasti nati a partire dal 2006, anche se non hanno ancora compiuto 8 anni al momento della prova fino ai senior (nati nel 2000 e anni precedenti).**
- ◆ I ginnasti che nel 2013 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 (2014) almeno al livello A2 se compatibile con età.
- ◆ I ginnasti che nel 2013 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 (2014) 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.**

# PROGRAMMA TECNICO

## LIVELLO A 1

|           |              |   |
|-----------|--------------|---|
| Categoria | PULCINI      | 2008-09 (5 anni compiuti al momento della gara) |
| “         | GIOVANISSIMI | 07-06   |
| “         | JUNIOR       | 03-04-05  |
| “         | SENIOR       | 00-01-02  |

**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 | <b>JUNIOR</b> | <b>04-05-06</b>          |
| “         | <b>SENIOR</b> | <b>01-02-03</b>          |
| “         | <b>OVER</b>   | <b>2000 e precedenti</b> |

**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 2014** (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<br>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<br>10,00 | Capovolta<br>10,50         | Capovolta saltata<br>11,00               |  |
| TAPPETI 40 CM – A2 | Pennello<br>11,00 | Capovolta saltata<br>11,50 | Tuffo / Verticale arrivo supino<br>12,00 |  |

**PUNTEGGIO VOLTEGGIO** \_\_\_\_\_

GINNASTA \_\_\_\_\_ SOCIETA' \_\_\_\_\_

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

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

**PUNTEGGIO TRAMPOLINO** \_\_\_\_\_

• **PARALLELE PARI**

| Gruppi strutturali                | A 0,2                                    | B 0,3   | C 0,4   | D 0,5  |
|-----------------------------------|--|---|---|--|
| A) OSCILLAZIONI                   | Oscillazioni<br>avanti indietro          | Oscillazione con<br>aggancio/seduta<br>esterna  | Oscillazione con battuta a<br>gambe aperte frontale | Oscillazioni corpo teso<br>all'altezza degli staggi  |
| B) ELEMENTI STATICI O<br>DI FORZA | Squadra a<br>gambe unite e<br>flesse 2"  | Da quadrupedia su<br>2 staggi corpo<br>proteso dietro – un<br>piegamento delle<br>braccia | Squadra gambe unite<br>tese 2"                      | Squadra gambe aperte,<br>mani in mezzo alle<br>gambe |
| C) USCITA                         | Oscillare<br>indietro e<br>uscita dentro | Camminata in<br>appoggio fino al<br>fondo degli staggi e<br>uscita in mezzo               | Oscillare indietro e uscita<br>fuori                | Oscillare avanti e uscita<br>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<br>SOSPENSIONE  | Eseguire un<br>rovesciamento in<br>sospensione a<br>gambe flesse | Salire in appoggio<br>in capovolta con<br>LIEVE<br>ASSISTENZA<br>DIRETTA*<br>dell'istruttore                 | Saltare all'appoggio con<br>l'ausilio di una pedana /<br>eseguire una massima<br>squadra in sospensione e<br>mantenere la posizione 3" | Salire in appoggio in<br>capovolta                |
| ELEMENTI VICINO ALLA<br>SBARRA | Sottoentrata di una<br>gamba (anche senza<br>fase di volo)       | Dall'appoggio in<br>divaricata<br>sagittale, riunire le<br>gambe, con<br>mezzo giro, in<br>appoggio frontale | Slancio indietro<br>(staccando il corpo dalla<br>sbarra)   | Bascule con gamba<br>flessa                       |
| USCITE                         | Discesa dalla<br>sospensione<br>semplice                         | Discesa dalla<br>sospensione<br>rovesciata   | Dall'appoggio eseguire<br>una capovolta avanti a<br>braccia tese terminando<br>in sospensione e<br>rilasciare la sbarra                | Eseguire un piccolo<br>slancio e uscire<br>dietro |
| A 1                            |  |  |  |   |
| A 2                            |  |  |  |   |

**PUNTEGGIO SBARRA** \_\_\_\_\_

**PUNTEGGIO TOTALE**