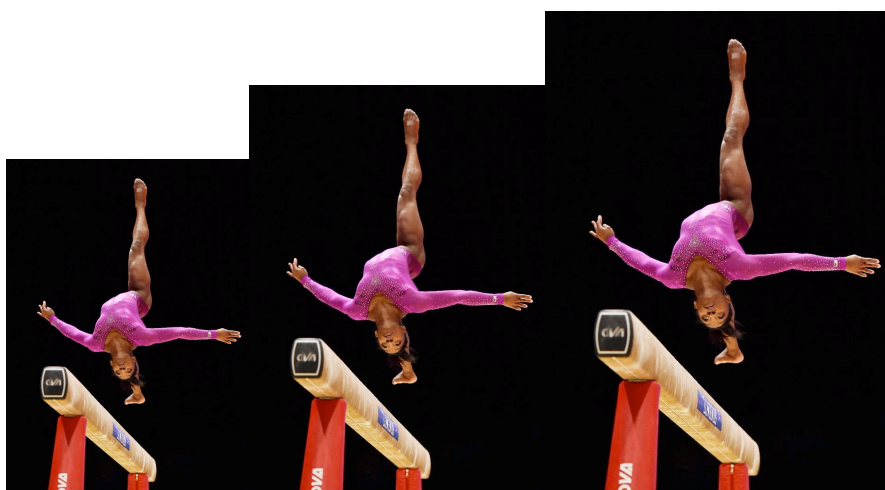


Programma Individuale e a Squadre UISP RE 2019 Ginnastica Artistica

Femminile



Maschile



La gara è aperta a tutte le ginnaste in regola con il tesseramento 2019

Il programma prevede:

GARA INDIVIDUALE:

- ° Percorso per i piccoli ginnasti. Si possono iscrivere solamente ginnaste dei corsi di avviamento.
- ° Quattro categorie determinate dal livello tecnico di difficoltà, suddivise a loro volta in base all'età.
- ° 5 attrezzi per ginnastica femminile
- ° 3 attrezzi per la ginnastica maschile (volteggio, mini trampolino e corpo libero)

Possono partecipare tutte le ginnaste che non hanno mai gareggiato a competizioni di carattere agonistico a qualunque livello nell'ambito UISP, F.G.I. CSI, o qualsiasi altro ente.

CATEGORIA ELITE:

- Le atlete che partecipano alle gare di Acrobatica possono partecipare SOLO in 4^a categoria nel campionato provinciale UISP RE.
- Le atlete che gareggiano in prima categoria facilitata nella gara di Specialità regionale possono partecipare al campionato provinciale UISP RE; mentre dalla 1^a categoria in poi della Specialità devono essere iscritte in 2^a o 3^a élite oppure in 4^a categoria del campionato provinciale UISP RE.
- Le atlete che partecipano al trofeo Emilia Romagna a qualunque livello devono essere iscritte nelle categorie 2^a o 3^a élite, oppure in 4^a nel campionato provinciale UISP RE.
Non è prevista la 4^a categoria élite anche a motivo del ridotto numero di ginnaste solitamente iscritte in questa categoria

GARA A SQUADRA:

Ogni squadra è composta da minimo 3 ad massimo 4 ginnaste. Ad ogni attrezzo devono salire 2 ginnaste. Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni ginnasta deve eseguire. Da una gara all'altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti della squadra e, se la squadra non è composta da 4 atlete aggiungerne nuovi. E' vietato spostare le atlete da una squadra all'altra (pena la squalifica). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (8 attrezzi in totale).

Le ginnaste possono indossare bendaggi di colore beige.

E' consentito l'uso di pantaloncino (coulotte) senza scritte - stesso colore del body

PERCORSO

TABELLA FACSE DÌ ETA' PER PERCORSO ANNO 2019		
ANNO DÌ NASCITA	2012-2013	

Si precisa che NON è permessa nessun tipo di assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione del percorso

PERCORSO

Si specifica che è necessario rispettare l'ordine e la sequenza degli elementi così come indicata dal programma

1^ CERCHI:

ESEGUIRE:

SALTELLINI IN SUCCESIONE
(UNITO, DIVARICATO, UNITO
DIVARICATO) COORDINATO
DAL MOVIMENTO DELLE BRACCIA
(ALTO, FUORI, ALTO, FUORI)

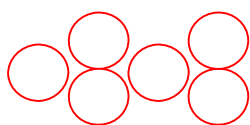
2^ CORPO LIBERO

ESEGUIRE: (TOTALE 5 ELEMENTI)

ROTOLOAMENTO 360° CON PARTENZA E ARRIVO SUPINO, BRACCIA IN ALTO
CANDELA
CAPOVOLTA AVANTI, RIVIVO IN PIEDI
SALTO DEL GATTO

A SCELTA 1 ELEMENTO:

SCHIACCIATINA CON GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE
PONTE
STACCATA



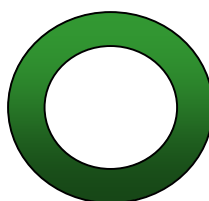
3^ TRAVE – ALTEZZA cm 50



4^ TRAMPOLINO (rotondo alto circa 30 cm da terra)

ENTRATA- SEMPLICE (CON UN PASSO)
PASSI AVANTI
ESEGUIRE UN PIEGAMENTO SULLE GAMBE, BRACCIA FUORI
ESEGUIRE UN PASSE TENUTO 2"
USCITA – PENNELLO SPINTA DUE PIEDI

DA FERMI ESEGUIRE SALTO RACCOLTO



1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA

Individuali e Squadre

TABELLA FASCE DÌ ETA PER 1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA				
ANNO SPORTIVO 2019				
ANNO DÌ NASCITA	2011-2010	2009-2008	2007-2006-2005	2004 E PRECEDENTI
1°,2°,3° E 4° CATEGORIA	ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR	OVER

Premiazione: Per ogni categoria sarà stilata la classifica per attrezzo, quindi la ginnasta può presentare da un solo attrezzo a tutti e cinque.

- ° Il valore massimo di partenza a Corpo Libero, Trave e Parallele (esercizio completo) è di 15.50 (15.00 + 0.50 BONUS). Valore di ogni elemento 0.10
- ° Ogni esercizio che non risulti completo nel numero delle esigenze (EGE) e nel numero degli elementi richiesti incorre nella penalità di 1 punto (0.50 nella perdita del EGE + 0.50 la perdita del BONUS previsto per l'esercizio completo).
- ° Volteggio e minitrampolino valore di partenza punti 15.50

SPECIFICHE DI COMPOSIZIONE:

Corpo libero:

Spazio utile di esecuzione m14 x m2

- ° Categorie 1^a e 2^a senza coreografia e senza accompagnamento musicale. Tempo massimo 1 minuto (penalità 0,30)
- ° Categorie 3^a e 4^a esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (anche cantato). Tempo massimo 1,15 (penalità 0,30)
- ° Per il settore maschile la coreografia e l'accompagnamento musicale non sono richiesti.

TRAVE: Altezza cm 50

- ° Esercizio con o senza coreografia
- ° Eseguire minimo 2 percorsi (Penalità 0,30)
- ° Tempo massimo 1 minuto (Penalità 0,30)

PRIMA CATEGORIA

Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

SALTO A PENNELLO	SALTO RACCOLTO
SALTO DIVARICATO	

Volteggio

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	SALTO PENNELLO CON ARRIVO IN PIEDI SUL TAPPETO
---------------------------	--

Parallela

Esercizio di composizione con 3 elementi

Entrata

EGE: Elemento sulla parallela

EGE: Uscita

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare una o due pedane per l'entrata

ENTRATE

Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale(anche con breve rincorsa)	Capovolta indietro con partenza libera
---	--

ELEMENTO SULLA PARALLELA

Dall'appoggio ritto frontale elevare fuori una gamba tesa almeno all'altezza 45° e ritorno a gambe unite
--

USCITA

Capovolta avanti

PRIMA CATEGORIA

Trave

Esercizio di libera composizione con 7 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° EGE: Una posizione di equilibrio
- ° EGE: 4 elementi
- ° EGE: Uscita

ENTRATA

Entrata con passo laterale o frontale alla trave	Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave
--	--

POSIZIONE DI EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede passè <u>avanti o fuori</u> , tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> tra 45° e 90°, tenuta 2"
--	---

ELEMENTI SULLA TRAVE

Giro 180° AL a gambe <u>piegate o tese</u> in doppio appoggio	2 passi avanti a gambe tese sugli avampiedi Seguiti da 2 passi avanti a gambe piegate	2 passi avanti a gambe tese sugli avampiedi, alternando in posizione di passè avanti entrambe le gambe, eseguendo 2 circonduzioni con le braccia
2 passi indietro sugli avampiedi	Passo e slancio di una gamba <u>avanti o fuori</u> (45° e oltre) e ripetere con l'altra gamba	Salto pennello o salto del gatto
Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) eseguire un piccolo saltello per arrivare con i piedi sulla trave	Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) slanciare una gamba dietro	Candela

USCITA

Salto a pennello spinta a uno o due piedi

PRIMA CATEGORIA

Corpo Libero

Esercizio di libera composizione con 7 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° EGE: 1 elemento di mobilità
- ° EGE: 1 elemento acrobatico
- ° EGE: 1 elemento ginnico
- ° EGE: 4 elementi a scelta

MOBILITA'

Spaccata sagittale o frontale tenuta 2"	Ponte da supini tenuta 2"
Posizione seduta con gambe unite tese o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	

ELEMENTI

Capovolta avanti, arrivo in piedi con braccia in alto, senza appoggio delle mani	Capovolta indietro(partenza e arrivo liberi,anche in ginocchia)	Rotolamento 360° con partenza e arrivo supino, braccia in alto
Candela tenuta 2" con o senza l'aiuto delle mani	In appoggio sulla pianta del piede passè <u>avanti o fuori</u> , tenuta 2"	Ruota
Salto pennello	Salto del gatto	Salto raccolto
Verticale di passaggio		

SECONDA CATEGORIA

Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Capovolta Saltata	Verticale arrivo supino
Ruota	

Volteggio

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Capovolta saltata	Verticale arrivo supino
Ruota	

Parallela

Esercizio di composizione con 4 elementi

Entrata

EGE: 2 Elemento sulla parallela

EGE: Uscita

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare una o due pedane per l'entrata

ENTRATE

Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)	Capovolta indietro con partenza libera
--	--

ELEMENTI SULLA PARALLELA

Dall'appoggio ritto frontale elevare fuori una gamba tesa almeno all'altezza 45° e ritorno a gambe unite	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente
--	--

USCITA

Capovolta avanti

SECONDA CATEGORIA

Trave

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° EGE: Una posizione di equilibrio
- ° EGE: 5 elementi
- ° EGE: Uscita

ENTRATA

Entrata con passo, frontale alla trave, altra gamba elevata dietro, tenuta 2"	Con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave a gambe unite, tese o piegate
---	---

POSIZIONE DÌ EQUILIBRIO

In <u>relevè</u> , gamba elevata <u>avanti o fuori</u> a 45°, tenuta 2"	In <u>relevè</u> , passè aperto o chiuso, tenuta 2"
---	---

ELEMENTI SULLA TRAVE

Giro 180° AL a gambe <u>tese</u> in doppio appoggio	2 slanci consecutivi della stessa gamba(dx o sx) in avanti o fuori, minimo a 90°	Squadra di forza a gambe divaricate tenuta 2"
Salto pennello	Salto dell gatto	salto raccolto
Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe avanti (angolo busto-gambe a 90°), divaricare le gambe frontalmente e riunirle.	Con le mani sulle spalle eseguire un piegamento sulle gambe con estensione alternata delle braccia in alto; di seguito rialzarsi in piedi eseguire una circonduzione delle braccia terminando sugli avampiedi	Candela

USCITA

Salto a pennello con 180°	Salto raccolto	Ruota
---------------------------	----------------	-------

SECONDA CATEGORIA

Corpo Libero

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

Per il settore maschile a scelta: elemento di mobilità o elemento di forza.

- ° EGE: 1 elemento di mobilità
- ° EGE: 1 elemento acrobatico
- ° EGE: 1 elemento ginnico
- ° EGE: 5 elementi a scelta

MOBILITA'

Spaccata sagittale o frontale tenuta 2"	Ponte da supini tenuta 2"
Posizione seduta con gambe unite tese o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	

ELEMENTI DI FORZA (solo per il settore maschile)

Squadra di forza a gambe divaricate Tenuta 2"	Squadra di forza a gambe unite Tenuta 2"
VERTICALE DÌ IMPOSTAZIONE CON GAMBE DIVARICATE O UNITE	

ELEMENTI

Capovolta avanti + salto pennello	Capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi a gambe unite	Verticale di passaggio
Ruota	Ruota a 1 mano	Salto pennello con rotazione 180°
Sforbiciata	Salto raccolto	In <u>relevè</u> , gamba elevata avanti o fuori a 45°, tenuta 2"
Candela senza aiuto delle mani tenuta 2"	Capovolta saltata	Verticale capovolta
Capovolta avanti + coniglietto (in appoggio sulle mani, con una piccola spinta delle gambe portare il bacino in verticale, gambe raggruppate)	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro

TERZA CATEGORIA

Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Verticale con repulsione	Ruota	Rondata appoggio mani min 90°
--------------------------	-------	-------------------------------

Volteggio

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Verticale con repulsione	Ruota
Tuffo	

Parallela

Esercizio di composizione con 5 elementi

Entrata

EGE: 3 Elemento sulla parallela

EGE: Uscita

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare una o due pedane per l'entrata

ENTRATE

Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale con braccia tese. (anche con breve rincorsa)	Capovolta indietro con partenza libera
---	--

ELEMENTI SULLA PARALLELA

Bascoulle anche a gamba flessa	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito fare perno sul braccio dx o sx e compiere mezzo giro a dx o sx, riunire le gambe per arrivare all'appoggio ritto frontale
Slancio indietro a corpo teso	
Giro addominale indietro	

USCITA

Capovolta avanti con gambe tese

TERZA CATEGORIA

Trave

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° EGE: Una posizione di equilibrio
- ° EGE: 5 elementi
- ° EGE: Uscita

ENTRATA

In squadra	Con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave a gambe unite, tese o piegate
------------	---

POSIZIONE DÌ EQUILIBRIO

Orizzontale prona tenuta 2”(angelo)	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> 90°, tenuta2”
-------------------------------------	--

ELEMENTI SULLA TRAVE

Giro 180° su un avampiede + giro 180° su due avampiedi	Giro 180° su un avampiede, gamba libera in paseè	Squadra di forza a gambe divaricate tenuta 2”
Due salti a pennello con cambio dei piedi ogni salto <u>o</u> salto pennello + salto pennello	Capovolta avanti <u>o</u> capovolta indietro anche con impugnatura sotto la trave	Candela tenuta 2”
salto raccolto	Salto del gatto	Sforbiciata
In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere		

USCITA

Pennello 180°	Ruota	Rondata
---------------	-------	---------

Corpo Libero

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

Per il settore maschile a scelta: elemento di mobilità o elemento di forza.

° EGE: 1 elemento di mobilità

° EGE: 1 elemento acrobatico

° EGE: 1 elemento ginnico

° EGE: 5 elementi a scelta

MOBILITA'

Spaccata dx <u>e</u> sx o frontale tenuta 2"	Ponte con partenza da in piedi, tenuta 2"
Posizione seduta con gambe unite tese o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	

ELEMENTI DI FORZA (solo per il settore maschile)

Verticale di impostazione con gambe divaricate 2"	Verticale di impostazione con gambe unite 2"
---	--

ELEMENTI

Capovolta avanti + salita alla verticale con gambe raccolte unite o con gambe divaricate tese	Capovolta indietro, partenza e arrivo a gambe tese unite	giro 360° AL su un avampiede, gamba libera in passè
	Capovolta avanti saltata	Salto pennello con rotazione 360°
Ruota saltata o Ruota spinta	2 ruote consecutive	Verticale e capovolta
Salto del gatto + Salto sforbiciata	Salto del gatto + Salto raccolto	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> 90°, tenuta 2" o Orizzontale prona tenuta 2"(angelo)
Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	Salto del gatto 180°
Rovesciata dietro partenza da seduti	Tic-tac	Enjambèe o sissone

QUARTA CATEGORIA

Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Ribaltata	Rondata
Salto avanti raggruppato	Salto avanti carpiato o teso

Volteggio

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Rondata	Ribaltata
Ruota	Salto avanti

Parallela

Esercizio di composizione con 5 elementi

Entrata

EGE: 3 Elemento sulla parallela

EGE: Uscita

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare una o due pedane per l'entrata

ENTRATE

Kippe infilata ad 1 gamba eseguita anche a gamba flessa	Capovolta indietro di forza
	Kippe

ELEMENTI SULLA PARALLELA

Bascoulle a gamba tesa	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito fare perno sul braccio dx o sx e compiere mezzo giro a dx o sx, riunire le gambe per arrivare all'appoggio ritto frontale
Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, eseguire un giro completo avanti	
Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, eseguire un giro completi indietro	Giro addominale indietro

USCITA

Guizzo	Fioretto
--------	----------

QUARTA CATEGORIA

Trave

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° EGE: Una posizione di equilibrio
- ° EGE: 5 elementi
- ° EGE: Uscita

ENTRATA

Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave framezzo alle mani, arti inferiori tese	Capovolta avanti con arrivo seduto o in piedi
--	---

POSIZIONE DÌ EQUILIBRIO

Orizzontale prona tenuta 2''(angelo)	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> 90°, tenuta 2''
Passè in avanti sull'avampiede tenuta 2''	

ELEMENTI SULLA TRAVE

Giro 180° su un avampiede + giro 180° su due avampiedi	Giro 360° su un avampiede, gamba libera in paseè	Squadra di forza a gambe divaricate tenuta 2''
Salto del gatto + Salto raccolto	Capovolta avanti <u>o</u> capovolta indietro con arrivo in piedi	Candela tenuta 2''
Salto pennello +salto raccolto	Salto cosacco con spinta a uno o due piedi	Sissone o enjambèe divaricata min.90°
Ruota		Verticale di passaggio
Rovesciata avanti		Rovesciata indietro

USCITA

Pennello 360°	Rondata
	Ribaltata

Corpo Libero

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

Per il settore maschile a scelta: elemento di mobilità o elemento di forza.

° EGE: 1 elemento di mobilità

° EGE: 1 elemento acrobatico

° EGE: 1 elemento ginnico

° EGE: 5 elementi a scelta

MOBILITA'

Spaccata dx e sx tenuta 2"	Spaccata frontale tenuta 2"
Ponte da in piedi, successivamente elevare una gamba almeno a 90°, tenuta 2"	

ELEMENTI DI FORZA (solo per il settore maschile)

Verticale d'impostazione con gambe divaricate e arrivo in squadra	Verticale d'impostazione con gambe unite e arrivo in squadra
Orizzontale frontale a braccia ritte a gambe divaricate o unite	Squadra gambe verticali 2"

ELEMENTI

Tic tac	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro
Giro 360° su un avampiede, gamba libera in paseè	Capovolta indietro alla verticale con braccia piegate o tese	Ribaltata a 1 o 2
Rondata	Flic flac indietro (unito o smezzato)	Enjambèe o sissone
Salto del gatto 180°	Cosacco con spinta a due piedi	Ruota spinta o saltata
Ruota senza mani	Pennello 360°	Salto divaricato carpiato
Salto raccolto 180°	Ribaltata due +tuffo	Ribaltata a 1 + ribaltata a 2
Capovolta avanti + salita alla verticale con gambe unite tese	Capovolta avanti saltata con arrivo a gambe tese unite	Salto del gatto + verticale capovolta a braccia tese + salto raccolto
Ruota + ruota 1 mano	Salto avanti	Salto indietro