

Gara Provinciale Uisp

Ginnastica Artistica

Femminile e Maschile



La gara è aperta a tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP 2011-2012

Il programma prevede:

- ° Percorso per i piccoli ginnasti della scuola materna e della 1° elementare.
 - ° 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)
- Al Percorso, la 1^, 2^ e la 3^ categoria si possono iscrivere solamente ginnaste dei corsi di avviamento.

In 4^ categoria si possono iscrivere solamente le ginnaste che nel campionato gaf e gam eseguono le categorie mini 3 open e mini 4.

PERCORSO

TABELLA FASCE DI ETA' PER PERCORSO		
ANNO SPORTIVO 2011-2012		
ANNO DI NASCITA	2006	2005

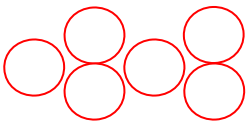
Si precisa che NON è permessa nessun tipo di assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione del percorso.

PERCORSO

1^ CERCHI:

ESEGUIRE:

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



2^ 1 MATERASSINO SERNEIGE:

ESEGUIRE:

CAPOVOLTA AVANTI, ARRIVO IN PIEDI
CANDELA Q SCHIACCIATINA CON GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE



3^ TRAVE – ALTEZZA cm 50



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

4^ STRISCIA 12 x 2 OPPURE 2 MATERASSI SERNEIGE



ROTOCOLAMENTO 360° CON PARTENZA E ARRIVO SUPINO, BRACCIA IN ALTO

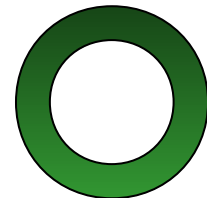
A SCELTA: SALTO RACCOLTO Q SALTO DEL GATTO

A SCELTA: STACCATA DX, SX Q FRONTALE

A SCELTA: RUOTA Q VERTICALE DI PASSAGGIO Q PONTE

5^ TRAMPOLINO

(rotondo alto circa 30 cm da terra)



IN PIEDI SUL TRAMPOLINO ESEGUIRE 3 SALTI A PENNELLO (VALE IL SALTO MIGLIORE)

1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA

TABELLA FASCE DI ETA PER 1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA				
ANNO SPORTIVO 2011-2012				
ANNO DI NASCITA	2004-2003	2002-2001	2000-1999-1998	1997 E PRECEDENTI
1°,2°,3° E 4° CATEGORIA	ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR	OVER

Regolamento

Esercizi sono di libera composizione con elementi imposti da scegliere in base al livello tecnico delle ginnaste e all'età.

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

PRIMA CATEGORIA

Minitrampolino

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

Altezza del trampolino: cm 40

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

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti.

Valore di partenza punti 15

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

Due salti

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

CAPOVOLTA AVANTI

Parallela

Esercizio di composizione con 3 elementi, (entrata, 1 elemento e uscita)

Per l'entrata e possibile utilizzare una o due pedane, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore.

Valore di partenza punti 15

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione.

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

Altezza trave: cm 50

Valore di partenza punti 15

Esercizio da una o due percorsi, con o senza coreografia, 7 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

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

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione.

ENTRATA

Entrata con passo laterale o frontale alla 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	

USCITA

Salto a pennello spinta a uno o due piedi

Corpo Libero

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

- ° 1 elemento di mobilità
- ° 6 elementi

I collegamenti fra gli elementi sono liberi ; l'accompagnamento musicale può essere cantato o non cantato

Il tempo massimo è di 1'30"

Striscia 12x2

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 passò <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

Altezza del trampolino: cm 40

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

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Capovolta Saltata	Verticale arrivo supino
Ruota	

Volteggio

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

Due salti

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Tuffo capovolta	Verticale arrivo supino
-----------------	-------------------------

Parallela

Esercizio di composizione con 4 elementi, (entrata,2 elementi e uscita)

Per l'entrata e possibile utilizzare una pedana, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore.

Valore di partenza punti 15

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione.

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

Altezza trave: cm 50

Valore di partenza punti 15

Esercizio da una o due percorsi, con o senza coreografia ,8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

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

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione.

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 del 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	

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.

- ° 1 elemento di forza (solo per il settore maschile)
- ° 1 elemento di mobilità
- ° 7 elementi

I collegamenti fra gli elementi sono liberi ; l'accompagnamento musicale può essere cantato o non cantato

Il tempo massimo è di 1'30"

Striscia 12x2

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 <u>avanti o fuori</u> a 45°, tenuta 2"
Candela senza aiuto delle mani tenuta 2"		

TERZA CATEGORIA

Minitrampolino

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

Altezza del trampolino: cm 40

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

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Verticale con repulsione	Ruota
--------------------------	-------

Volteggio

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

Due salti

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Verticale con repulsione	Ruota
--------------------------	-------

Parallela

Esercizio di composizione con 4 elementi, (entrata,2 elementi e uscita)

Per l'entrata e possibile utilizzare una pedana, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore.

Valore di partenza punti 15

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione.

ENTRATE

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

ELEMENTI SULLA PARALLELA

Bascoulle anche a gamba flessa <u>o</u> slancio indietro a corpo teso	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
---	--

USCITA

Capovolta avanti

TERZA CATEGORIA

Trave

Altezza trave: cm 50

Valore di partenza punti 15

Esercizio da due percorsi, con o senza coreografia ,8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

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

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione.

ENTRATA

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

TERZA 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.

- ° 1 elemento di forza (solo per il settore maschile)
- ° 1 elemento di mobilità
- ° 7 elementi

I collegamenti fra gli elementi sono liberi ; l'accompagnamento musicale può essere cantato o non cantato

Il tempo massimo è di 1'30"

Striscia 12x2

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 saltata	Capovolta indietro, partenza e arrivo a gambe tese unite	Salto pennello con rotazione 360° o giro 360° AL su un avampiede, gamba libera in passè
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)
Salto del gatto 180°		

QUARTA CATEGORIA

Minitrampolino

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

Altezza del trampolino: cm 40

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

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Ribaltata	Rondata
Salto avanti raggruppato	

Volteggio

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

Due salti

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Rondata	Ribaltata
Ruota	

Parallela

Esercizio di composizione con 5 elementi, (entrata,2 elementi e uscita)

Per l'entrata e possibile utilizzare una pedana, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore.

Valore di partenza punti 15

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione.

ENTRATE

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

ELEMENTI SULLA PARALLELA

Bascouille a gamba tesa (se eseguita a gamba flessa penalità di 0,50) <u>o</u> giro addominale indietro	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
---	--

USCITA

Guizzo	Fioretto
Capovolta avanti	

QUARTA CATEGORIA

Trave

Altezza trave: cm 50

Valore di partenza punti 15

Esercizio da due percorsi, con o senza coreografia , 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

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

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione.

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 DI 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
Ruota	Verticale di passaggio	
Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	

USCITA

Pennello 360°	Rondata o ribaltata
---------------	---------------------

QUARTA 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.

- ° 1 elemento di forza (solo per il settore maschile)
- ° 1 elemento di mobilità
- ° 7 elementi

I collegamenti fra gli elementi sono liberi ; l'accompagnamento musicale può essere cantato o non cantato

Il tempo massimo è di 1'30"

Striscia 12x2

MOBILITA'

Spaccata dx <u>e</u> 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
Rondata + salto raccolto	Ribaltata due +tuffo	Ribaltata a 1 + ribaltata a 2

