

v



Lega Le Ginnastiche - Reggio Emilia

# Campionato Provinciale Uisp RE 2014/2015 Ginnastica Artistica Femminile e Maschile



## La gara è aperta a tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP 2014-2015

### 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 e in tutte le categorie si possono iscrivere solamente ginnaste dei corsi di avviamento.

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. Le atlete che partecipano al Trofeo Emilia Romagna, nelle gare di Acrobatica e Specialità regionale non possono partecipare nelle gare provinciale UISP RE. Le atlete che gareggiano in prima categoria facilitata nella gara di Specialità regionale possono partecipare alle gare provinciale UISP RE. Questa competizione vuole dare spazio a tutte le atlete ai corsi di avviamento.

### PERCORSO

<b>TABELLA FACSE DÌ ETA' PER PERCORSO</b>		
<b>ANNO SPORTIVO 2014-2015</b>		
<b>ANNO DÌ NASCITA</b>	<b>2010-2009</b>	<b>2008</b>

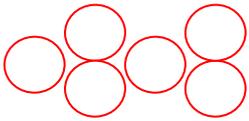
*Si precisa che NON è permessa nessun tipo di assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione del percorso*

## PERCORSO

### 1<sup>^</sup> CERCHI:

ESEGUIRE:

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



### 3<sup>^</sup> 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<sup>^</sup> STRISCIA 12 x 2 OPPURE 2 MATERASSI SERNEIGE



ROTOLOAMENTO 360° CON PARTENZA E ARRIVO SUPINO, BRACCIA IN ALTO  
A SCELTA: SALTO RACCOLTO O SALTO DEL GATTO  
A SCELTA: STACCATA DX O SX O FRONTALE O PONTE  
( TOTALE 3 ELEMENTI )



### 5<sup>^</sup> TRAMPOLINO

(rotondo alto circa 30 cm da terra)



IN PIEDI SUL TRAMPOLINO ESEGUIRE SALTO RACCOLTO
--

## 1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA

<b>TABELLA FASCE DÌ ETA PER 1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA</b>				
<b>ANNO SPORTIVO 2014-2015</b>				
ANNO DÌ NASCITA	2007-2006	2005-2004	2003-2002-2001	2000 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.

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

#### Parallela, Trave e Corpo libero

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità.

#### Specifiche per la composizione

##### Corpo libero:

Categorie 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> **senza coreografia e senza accompagnamento musicale.**

Categorie 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (anche cantato). La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, e sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti.

Per il settore maschile la coreografia e l'accompagnamento musicale non sono richiesti.

# 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

### 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 uno o due percorsi senza coreografia, 7 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

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

Tempo massimo 1 minuto.

### 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	

### 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:

° 1 elemento di mobilità, 1 elemento acrobatico e 1 elemento ginnico

° 4 elementi

La coreografia e l'accompagnamento musicale non sono richiesti.

Tempo massimo 1 minuto.

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

#### 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

Tempo massimo 1 minuto

### 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, 1 elemento acrobatico e 1 elemento ginnico.
- ° 5 elementi

La coreografia e l'accompagnamento musicale non sono richiesti.

Tempo massimo 1 minuto

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"	capovolta saltata	verticale capovolta

## 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	Rondata appoggio mani min 90°
--------------------------	-------	-------------------------------

### 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.

#### 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 con gambe tese
---------------------------------

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

Tempo massimo 1 minuto

### ENTRATA

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

### POSIZIONE DI 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, 1 elemento acrobatico e 1 elemento ginnico
- ° 5 elementi

L'accompagnamento musicale (anche cantato) è obbligatorio. La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, e sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti (solo per il settore femminile).

Tempo massimo 1,15 minuto. 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 + 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°

## 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	Salto avanti carpiato o teso

### 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 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.

#### 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) o giro addominale indietro o dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, eseguire un giro completo avanti o 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 gambe tese	

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

Tempo massimo 1 minuto.

### 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 divaricata min. 90°
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, 1 elemento acrobatico e 1 elemento ginnico
- ° 5 elementi

L'accompagnamento musicale (anche cantato) è obbligatorio. La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, e sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti (solo per il settore femminile). Tempo massimo 1,15 minuto. Striscia 12x2

### 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