

v

Campionato Provinciale Uisp Ginnastica Artistica Femminile e Maschile



La gara è aperta a tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP 2013-2014

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. Questa competizione vuole dare spazio a tutte le atlete ai corsi di avviamento.

PERCORSO

TABELLA FACSE DÌ ETA' PER PERCORSO		
ANNO SPORTIVO 2013-2014		
ANNO DÌ NASCITA	2009-2008	2007

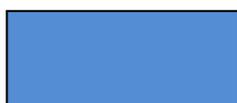
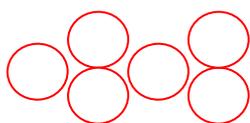
Si precisa che NON è permessa nessun tipo di assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione del percorso.

PERCORSO

1[^] CERCHI:

ESEGUIRE:

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



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



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)

2[^] 1 MATERASSINO SERNEIGE:

ESEGUIRE:

CAPOVOLTA AVANTI, ARRIVO IN PIEDI
CANDELA O SCHIACCIATINA CON GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE
(TOTALE 2 ELEMENTI)

5[^] TRAMPOLINO

(rotondo alto circa 30 cm da terra)



IN PIEDI SUL TRAMPOLINO
ESEGUIRE SALTO RACCOLTO

1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA

TABELLA FASCE DÌ ETA PER 1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA				
ANNO SPORTIVO 2013-2014				
ANNO DÌ NASCITA	2006-2005	2004-2003	2002-2001-2000	1999 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^a e 2^a **senza coreografia e senza accompagnamento musicale.**

Categorie 3^a e 4^a 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

Bascouille 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 <u>gambe tese</u>
--

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 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 o salto pennello + salto pennello	Capovolta avanti o 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