



## PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO GAM

### UISP ROMA – GINNASTICHE

Il settore promozionale è rivolto a tutti i ginnasti non ancora in grado di partecipare alle gare del Campionato Agonistico Nazionale.

Il programma è stato studiato e strutturato tenendo conto della realtà del nostro movimento associativo, cercando di venire incontro alle esigenze e alle richieste delle Società.

Per l'anno sportivo 2017-2018 la UISP Comitato di Roma organizzerà:

- **Campionato Primavera GAM (individuale)**  
Categoria Allievi – Juniores - Senior ideato per i ginnasti che non sono ancora pronte per affrontare un Campionato agonistico.

## CAMPIONATO PRIMAVERA GAM (individuale)

Categoria allievi: 2010 - 2009

Categoria juniores: 2008 - 2007

Categoria senior: 2006 e precedenti

### REGOLAMENTO

In ogni categoria è prevista una classifica assoluta.

## PROGRAMMA TECNICO

### SUOLO

Esercizio al suolo di libera composizione.

Elementi a scelta dalla griglia uno per ogni esigenza.

Valore di partenza punti 10,00 più la somma del valore dei 5 elementi.

<b>ESIGENZE</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
SALTI ARTISTICI	Salto in estensione	Salto in estensione con gambe flesse	Forbice
EQUILIBRIO	Orizzontale	Candela o Squadra sul bacino	Squadra Unita o Divaricata
ROVOLAMENTI	Capovolta avanti o indietro arrivo libero	Capovolta avanti o indietro arrivo in piedi	Capovolta saltata (tuffo)
ROVESCIAMENTI/ RIBALTAMENTI	Verticale	Ruota	Rondata
MOBILITÀ	Massima flessione del busto avanti gambe unite o divaricate		Staccata o Ponte

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAMPOLINO

Esecuzione di un solo salto a scelta tra:

Punti 8,50 → Salto in estensione o Salto in estensione con gambe flesse

Punti 9,50 → Capovolta saltata

Punti 10,00 → Verticale con o senza repulsione

### VALUTAZIONE SALTI AL TRAMPOLINO

Per quanto non riportato si fa riferimento alla tabella dei Falli generali del C.d.P.

#### ***Punti 8.50 - Salto in estensione o Salto in estensione con gambe flesse***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
Esecuzione Tecnica	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse (solo per salto in estensione)	X	X	X
	Ampiezza insufficiente (solo per salto in estensione gambe flesse)	X	X	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X		
	Falli di posizione del corpo	X	X	
	Arrivo con uno o due piedi sul Trampolino			X

**Punti 9.50 - Capovolta saltata**

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Altezza insufficiente	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Mancato rotolamento	X	X	X
	Corpo non in tenuta	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X	X	
	Falli di posizione del corpo	X	X	
	Appoggio supplementare (mani - ginocchia)			X
	Non rialzarsi dalla capovolta			<b>1.00</b>

**Punti 10.00 – Verticale con o senza repulsione arrivo supino**

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>