



PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO GAF

UISP ROMA – GINNASTICHE

Il settore promozionale è rivolto a tutte le ginnaste 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 2023-2024 la UISP Comitato di Roma organizzerà:

- **Primavera Cup (Squadre) di 1° e 2° livello**
Categorie Baby (solo 1°livello)- Allieve – Junior - Senior riservato alle bambine principianti.

- **Campionato (individuale)**
Categoria Allieve – Junior - Senior ideato per le ginnaste che non sono ancora pronte per affrontare un Campionato Agonistico, ma vogliono iniziare ad abbandonare il campionato di squadra promozionale.

PRIMAVERA CUP (SQUADRE)

Categoria Baby: 2020 – 2019 - 2018

Categoria Allieve: 2017-2016-2015

Categoria Junior: 2014-2013-2012

Categoria Senior: 2011 e precedenti

Le ginnaste nate nel 2018 possono scegliere se gareggiare nella categoria Baby o Allieve, quelle nate nel 2015 possono scegliere se gareggiare nella categoria Allieve o Junior e le ginnaste nate nel 2012 possono scegliere se gareggiare nella categoria Junior o Senior.

REGOLAMENTO

Ogni società dovrà suddividere le proprie ginnaste in squadre composte da 4 atlete.

LE GINNASTE CHE PARTECIPANO AL CAMPIONATO PRIMAVERA CUP NON POSSONO PARTECIPARE AL CAMPIONATO POMOZIONALE INDIVIDUALE.

La suddivisione a squadre ha unicamente una finalità organizzativa della competizione, la classifica verrà infatti stilata prendendo i migliori punteggi non necessariamente all'interno di una unica squadra ma tra tutte le squadre appartenenti alla stessa Società, come segue:

Il punteggio del miglior esercizio collettivo + i 3 migliori punteggi alla trave + i 3 migliori punteggi al mini trampolino.

Qualora non si avessero ginnaste sufficienti a formare una squadra è possibile utilizzare ginnaste della categoria con età inferiore, quindi ginnaste Allieve possono gareggiare nella categoria Junior e ginnaste Junior nella categoria Senior.

Esempio: avendo solo 2 ginnaste nella categoria Junior è possibile formare la squadra nella categoria Junior utilizzando ginnaste che per età rientrerebbero nella categoria Allieve.

Non è invece possibile utilizzare ginnaste Senior e Junior nelle categorie inferiori, né ginnaste Allieve nella categoria Senior.

Nel caso in cui non sia possibile raggiungere il numero minimo di 4 ginnaste è possibile formare una e una squadra soltanto composta da 3 ginnaste.

La squadra in questione, tuttavia, avrà una penalità di 0,30 in sincronia.

N.B. Saranno presenti in campo gara due travi e le ginnaste gareggeranno due per volta.

PROGRAMMA TECNICO 1° LIVELLO

SUOLO

Esercizio collettivo formato da 4 ginnaste.

N.B. Una volta eseguita la posizione iniziale dell'esercizio le ginnaste si

disporranno: 2 verso l'estremità destra della striscia e due verso quella sinistra (se presenti due strisce, le ginnaste posizionate sullo stesso lato prenderanno posto su una striscia differente).

Per eseguire tutti gli elementi, partiranno le ginnaste presenti sulla stessa estremità (se possibile comunicare alla giuria quali saranno le prime due ginnaste ad iniziare).

La musica è libera (può essere anche cantata) durata massima 90"

Valore di partenza 10.00

L' esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Un elemento di mobilità articolare
- 2) Un rotolamento avanti o indietro con arrivo libero
- 3) Un passaggio per la verticale (solo per Junior e Senior), è sufficiente che la posizione sia segnata con il bacino
- 4) Un salto ginnico spinta un piede
- 5) Un salto ginnico spinta due piedi (SOLO LE JUNIOR E SENIOR DOVRANNO ESEGUIRLO CON ROTAZIONE 180°)
- 6) Una collaborazione tra le ginnaste con contatto (va bene anche una posizione iniziale o finale).

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

Gli elementi utilizzati per le esigenze numero 1- 2 - 3 - 4 -5 dovranno essere gli stessi per tutte le ginnaste della squadra che compongono "la coppia di esecuzione" e dovranno essere eseguiti in sincronia.

Le penalità per mancanza di sincronia saranno applicate per ogni coppia nella seguente maniera:

- Penalità di 0,10 per lieve mancanza;
- Penalità di 0,30 per evidente mancanza;
- Penalità di 0,50 per assenza di sincronia.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

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

Schema esercizio al corpo libero

Posizione iniziale

Ginnasta 1	Ginnasta 3
Ginnasta 2	Ginnasta 4

Disposizione per eseguire gli elementi

Ginnasta 1	Ginnasta 3
Ginnasta 2	Ginnasta 4

Partono le prime due ginnaste eseguendo la sequenza di elementi verso il centro

Ginnasta 1 ----->	Ginnasta 3
Al termine le ginnaste tornano nella posizione	
Ginnasta 2 ----->	Ginnasta 4

N.B. Ginnasta 1 e 2 formano la "coppia di esecuzione"

Ginnasta 1	←----- Ginnasta 3
Al termine le ginnaste possono disporsi per il finale	
Ginnasta 2	←-----Ginnasta 4

Ginnasta 3 e 4 formano la "coppia di esecuzione"

Nel caso in cui fossero presenti due strisce

Ginnasta 1	Ginnasta 3
Ginnasta 2	Ginnasta 4

TRAVE

Trave di 50 cm

E' consentita una sola lunghezza

Valore di partenza punti 10.00.

L' esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Entrata libera
- 2) Equilibrio libero tenuto 2" allieva Passè su pianta (Junior e Senior Passè relevè oppure elevata 90° avanti o laterale)

LA CATEGORIA BABY PUO' ESEGUIRE PASSE' ALLA CAVIGLIA.

- 3) 1 salto ginnico
- 4) 1 posizione di contatto (almeno un ginocchio).

PER LA CATEGORIA BABY E' CONSENTITA LA MASSIMA ACCOSCIATA

JUNIOR E SENIOR DUE GINOCCHIA SULLA TRAVE

- 5) L'uscita con salto ginnico spinta a 2 piedi diverso da quello utilizzato sulla trave (No salto in estensione, si pennello 180°).

LA CATEGORIA BABY PUO' ESEGUIRE IL SALTO IN ESTENSIONE

- 6) Un passaggio di 2 passi eseguito in posizione laterale (apro, chiudo, apro, chiudo).

Il salto pennello e il pennello con mezzo giro sono considerati differenti.

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

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

TRAMPOLINO

IN GARA VERRA' ESEGUITO UN SALTO DI PROVA E SUBITO IL SALTO DI GARA.

Esecuzione di un solo salto a scelta tra:

Punti 8,50 → Salto in estensione o Salto in estensione con gambe flesse
NELLA CATEGORIA BABY VALORE DI PARTENZA PUNTI 9,50

Punti 9,50 → Capovolta saltata
NELLA CATEGORIA BABY VALORE DI PARTENZA PUNTI 10,00

Punti 10,00 → Verticale con o senza repulsione
NON PRESENTE NELLA CATEGORIA BABY

I SALTI AL TRAMPOLINO PER LE BABY POSSO ESSERE ESEGUITI SENZA RINCORSA SU PANCA, AL POSTO DI QUESTA E' POSSIBILE ESEGUIRE MAX 3 SPINTE SUL TRAMPOLINO PRIMA DELL'ELEMENTO DI USCITA, QUESTE NON SARANNO PENALIZZATE NELL'ESECUZIONE, MA AVRANNO UNA PENALITÀ FINO A 0.30 QUALORA LA GINNASTA SUPERI IL LIMITE DI SALTI.

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

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
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

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
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			1.00

Punti 10.00 – Verticale con o senza repulsione arrivo supino

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
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			1.00

PROGRAMMA TECNICO 2° LIVELLO

SUOLO

Esercizio collettivo formato da minimo 4 ginnaste.

N.B. Una volta eseguita la posizione iniziale dell'esercizio le ginnaste si disporranno: 2 verso l'estremità destra della striscia e due verso quella sinistra (se presenti due strisce, le ginnaste posizionate sullo stesso lato prenderanno posto su una striscia differente per aumentare la distanza).

Per eseguire tutti gli elementi, partiranno le ginnaste presenti sulla stessa estremità (se possibile comunicare alla giuria quali saranno le prime due ginnaste ad iniziare).

La musica è libera (può essere anche cantata) durata massima 90"

Valore di partenza 10.00

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Un elemento di mobilità articolare (Spaccata o Ponte)
- 2) Un rotolamento avanti o indietro con arrivo in piedi;
- 3) Ruota o verticale unita arrivo libero ;
- 4) Un salto ginnico spinta due piedi (No salto in estensione);
- 5) Un salto ginnico spinta un piede (no salto del gatto)
- 6) Sollevamento di una ginnasta

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

Gli elementi utilizzati per le esigenze numero 1 - 2 - 3 - 4 - 5 **dovranno essere gli stessi per tutte le ginnaste della squadra** e dovranno essere eseguiti in sincronia.

Le penalità per mancanza di sincronia saranno applicate per ogni coppia nella seguente maniera:

- Penalità di 0,10 per lieve mancanza;
- Penalità di 0,30 per evidente mancanza;
- Penalità di 0,50 per assenza di sincronia.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

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

Schema esercizio al corpo libero

Posizione iniziale

Ginnasta 1 Ginnasta 3 Ginnasta 2 Ginnasta 4
--

Disposizione per eseguire gli elementi

Ginnasta 1	Ginnasta 3
Ginnasta 2	Ginnasta 4

Partono le prime due ginnaste eseguendo la sequenza di elementi verso il centro

Ginnasta 1 -----> Al termine le ginnaste tornano nella posizione Ginnasta 2 ----->	Ginnasta 3 Ginnasta 4
---	--

Ginnasta 1 Al termine le ginnaste possono disporsi per il finale Ginnasta 2	←----- Ginnasta 3 ←-----Ginnasta 4
--	---

Nel caso in cui fossero presenti due strisce

Ginnasta 1	Ginnasta 3
Ginnasta 2	Ginnasta 4

TRAVE

Trave di 50 cm.

E' consentita una sola lunghezza.

Valore di partenza punti 10.00.

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Entrata libera;
- 2) Equilibrio libero tenuto 2" (No passè di pianta) Junior e senior elevata 90°, anche tenuta con la mano
- 3) Un salto ginnico (No salto in estensione);
- 4) Una posizione di contatto (con entrambe le ginocchia);
- 5) Un passaggio di 2 passi eseguito in posizione laterale (apro, chiudo, apro, chiudo).
- 6) Uscita:

Categoria allieve: uscita con salto ginnico spinta a 2 piedi diverso da quello utilizzato sulla trave (No salto in estensione, Si pennello 180°)

Categoria Junior e Senior: uscita in ruota

Il salto pennello e il pennello con mezzo giro sono considerati differenti.

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

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

TRAMPOLINO

Esecuzione di un salto a scelta tra:

Punti 8,50 → Salto in estensione con gambe flesse – Salto divaricato sagittale o frontale apertura a 90°

Punti 9,50 → Verticale con o senza repulsione

Punti 10,00 → Ruota

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 con gambe flesse o Salto divaricato POSIZIONE SPACCATA FRONTALE O SAGITTALE apertura a 90°

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
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 (solo per salto in estensione gambe flesse)	X	X	
	Ampiezza insufficiente	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 - Verticale con o senza repulsione

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
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			1.00

Punti 10,00– Ruota

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
	Battuta non al centro del trampolino	X		
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Appoggio mani < 90°	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Apertura insufficiente angolo spalle-busto	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X	X	
	Arrivo scorretto	X	X	

CAMPIONATO PRIMAVERA (Individuale)

Categoria Allieve: 2017-2016-2015

Categoria Junior: 2014-2013-2012

Categoria Senior: 2011 e precedenti

La classifica individuale è data dalla somma dei punteggi dei tre attrezzi di gara (Corpo libero, Trave e Volteggio).

Come da regolamento, al di sotto degli 8 anni le ginnaste sono da considerarsi non agoniste e non potranno essere inserite in classifica, quindi verranno premiate per fasce di merito.

SUOLO

Esercizio al suolo di libera composizione.

Durata massima 50" con musica anche cantata.

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Un elemento di mobilità articolare (Spaccata o Ponte)
- 2) Un rotolamento avanti con arrivo in piedi;
- 3) Un rotolamento indietro con arrivo in piedi;
- 4) Ruota o verticale unita ;
- 5) Un salto ginnico spinta due piedi 180°
- 6) Un salto ginnico spinta un piede .

TRAVE

Trave di 50 cm.

Sono consentite due lunghezze.

Valore di partenza punti 10.00.

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Entrata libera;
- 2) Equilibrio libero tenuto 2" passè in relevè
- 3) Un salto ginnico (No salto in estensione);
- 4) Una posizione di contatto con il busto (ok seduta con il body che tocca la trave);
- 5) Un passaggio di 2 passi eseguito in posizione laterale (apro, chiudo, apro, chiudo).
- 6) Dalla posizione accosciata , mani sulla trave, spinta delle gambe unite e raccolte per portare il bacino in verticale.
- 7) Uscita: ruota

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

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

VOLTEGGIO

Esecuzione di un salto a scelta tra:

Punti 9,00 → Capovolta saltata

Punti 10,00 → Verticale con o senza repulsione

Punti 10,00 → Ruota

VALUTAZIONE SALTI AL VOLTEGGIO

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

Punti 9.00 - Capovolta saltata

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non in linea con la pedana	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			1.00

Punti 10,00 - Verticale con o senza repulsione

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non centrata alla pedana	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			1.00

Punti 10,00– Ruota

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
	Battuta non centrata alla pedana	X		
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Appoggio mani < 90°	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Apertura insufficiente angolo spalle-busto	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X	X	
	Arrivo scorretto	X	X	