

**PROGRAMMA**

**2011 U  
I S 2015  
P**

**SPERIMENTALE**

Aggiornato al 19 Novembre 2011

Possono accedere a questo programma tutti gli atleti che sono in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso e solo con codice **22C**.

### **Svolgimento delle rassegne**

Le rassegne si svolgeranno secondo le modalità e i calendari stabiliti dalla UISP Regionale Le Ginnastiche. Non è una manifestazione suddivisa in fasi, ogni rassegna è fine a se stessa, non esiste una finale perché i ginnasti e le ginnaste hanno la possibilità di migrare tra le varie discipline contenute nel programma.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di ginnaste individuali (programma mini prima) e di squadre (livelli).

Un atleta non può far parte di più squadre, all'interno della stessa disciplina.

Per le società che non riescono a formare le squadre possono associarsi con un'altra Società per comporla.

### **PROGRAMMI**

- Programma **GAF** e **GAM** suddivisi in livelli: **BASE, OPEN, AVANZATO, PLUS, SPECIALITA'**(solo GAF)
- Programma **ACROGYM** maschile, femminile e misto
- Programma **ACROBATICA** maschile e femminile suddiviso in 2 categorie:  
**MINI Prima e PRIMA Categoria.**

### **COMPATIBILITA' TRA I VARI PROGRAMMI**

Se un atleta è iscritto alla rassegna nel programma ACROGYM può partecipare nella stessa data anche al programma ACROBATICA, ma non può partecipare al programma GAF/GAM.

L'atleta partecipante al programma GAF/GAM non può nella stessa manifestazione prendere parte al programma ACROGYM e/o ACROBATICA.

L'atleta partecipante al programma ACROBATICA può partecipare nella stessa manifestazione al programma ACROGYM ma non a quello GAF/GAM.

L'atleta che parteciperà ad una delle rassegne al programma ACROBATICA e/o ACROGYM potrà alla rassegna successiva presentarsi nel programma GAF/GAM e viceversa.

Per tutti quegli atleti che sono saliti a podio nella stagione passata è auspicabile il passaggio alla categoria o livello successivo.

## **CLASSIFICHE**

**Verranno stilate più classifiche in base alle fasce di età dei partecipanti.  
Medaglioni alle individualiste – coppa e medaglie di partecipazione alle squadre  
Medaglie o diploma di partecipazione al settore "asilo" e Under 8**

## **CODICE DI RIFERIMENTO**

Per le penalità non specificate in "Puntualizzazioni e penalità" consultare  
il Codice dei Punteggi in vigore e Mini Codice UISP.

## **RESPONSABILI della PROMOZIONE del PROGRAMMA**

<b>Paola Morara</b>	<b>338-4434027</b>
<b>Valentina Giuliani</b>	<b>392-2812366</b>

**PROGRAMMA**

**GAF**

**2011-15**

**SPERIMENTALE**

# Rassegna Programma sperimentale

Possono accedere a questo programma tutti gli atleti che sono in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso e solo con codice **22C**.

## **Svolgimento delle rassegne**

Le rassegne si svolgeranno secondo le modalità e i calendari stabiliti dalla UISP Regionale Le Ginnastiche. Non è una manifestazione suddivisa in fasi, ogni rassegna è fine a se stessa, non esiste una finale perché i ginnasti e le ginnaste hanno la possibilità di migrare tra le varie discipline contenute nel programma.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di ginnaste individuali (programma dalla Mini prima) e di squadre (dalla Categoria B alla Mini prima base).

### **Le Società che hanno più ginnaste che svolgono il programma di Mini Prima Base devono partecipare alla rassegna di squadra**

Composizione della squadra di Mini Prima base: ogni squadra è composta da un minimo di 2 ad un massimo di 4 ginnaste. Ad ogni attrezzo devono salire 2 ginnaste. Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni ginnasta deve eseguire. Da una gara all'altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti della squadra, se questa non è composta da 4 atlete aggiungerne nuove. Nel caso di Società con più squadre che disputano lo stesso Campionato è vietato spostare le atlete da una squadra all'altra (pena la squalifica) durante la stessa rassegna. Essendo ogni prova indipendente, ad ogni rassegna le squadre possono cambiare. La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (8 attrezzi in totale).

Per le Società che hanno una sola ginnasta in Mini Prima Base è possibile disputare la Rassegna con classifica individuale.

Per le società che non riescono a formare le squadre possono associarsi con un'altra Società per comporla.

Per evitare tempi di gara lunghissimi, chiediamo la collaborazione di tutte le società a limitare il più possibile la partecipazione alla categoria Specialità, cercando di comporre squadre per la partecipazione all'altra manifestazione.

## PROGRAMMI CATEGORIE

- **CATEGORIA A:** scuola materna
  - **CATEGORIA B:**
    - livello Base
    - livello Avanzato (Programma Base Categoria C)
  - **CATEGORIA C**
    - livello Base
    - livello Avanzato (Programma Base Categoria D)
  - **CATEGORIA D**
    - livello Base
  - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Base individuale e di squadra**
  - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Open**
  - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Avanzato**
  - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Plus**
  - **SPECIALITA' – Mini 1<sup>^</sup> Base**
  - **NELLA Categoria di Mini 1<sup>^</sup> Base Specialità ogni atleta può eseguire max 2 attrezzi per ogni rassegna.**
- Categoria B (1-2 elementare):
- Categoria C (3-4-5 elementare):
- Categoria D (1<sup>^</sup> media e succ.):

### **PASSAGGI DI PROGRAMMI**

L'atleta che parteciperà nel programma avanzato, non potrà durante l'anno retrocedere al programma di base.  
L'atleta che alla prima prova parteciperà nel programma di base può alla seconda prova accedere al programma avanzato.  
Per tutti quegli atleti che sono saliti a podio nella stagione passata è auspicabile il passaggio alla categoria o livello successivo.

### **COMPATIBILITA' TRA I VARI PROGRAMMI**

Se un atleta è iscritto alla rassegna nel programma ACROGYM può partecipare nella stessa data anche al programma ACROBATICA, ma non può partecipare al programma GAF/GAM.

L'atleta partecipante al programma GAF/GAM non può nella stessa manifestazione prendere parte al programma ACROGYM e/o ACROBATICA.

L'atleta partecipante al programma ACROBATICA può partecipare nella stessa manifestazione al programma ACROGYM ma non a quello GAF/GAM.

L'atleta che parteciperà ad una delle rassegne al programma ACROBATICA e/o ACROGYM potrà alla rassegna successiva presentarsi nel programma GAF/GAM e viceversa.

Per tutti quegli atleti che sono saliti a podio nella stagione passata è auspicabile il passaggio alla categoria o livello successivo.

### **CLASSIFICHE GAF/GAM/ACROBATICA/ACROGYM**

**Verranno stilate più classifiche in base alle fasce di età dei partecipanti. Medaglie agli individualisti – coppa e medaglie di partecipazione alle squadre. Medaglie o diploma di partecipazione alla Categoria A.**

### **CLASSIFICHE GAF**

**CATEGORIA A:** scuola materna - sono individuali e divise in più fasce di età in base alla partecipazione nelle varie categorie e livelli. Tali divisioni possono cambiare di rassegna in rassegna e sono a discrezione delle responsabili del programma.

**GAF** - dal **livello B Base alla Categoria D** verranno stilate classifiche DUO, TRIO e QUARTETTO sommando gli attrezzi COME DA SPECCHIETTO :

**DUO:** una ginnasta deve eseguire 2 attrezzi e l'altra gli altri 2 (in totale 1 trave, 1 corpo libero, 1 parallele, 1 volteggio).

**Viene scartato il peggiore.**

**TRIO:** Le 3 ginnaste devono eseguire 2 attrezzi a testa (in totale 1 volteggio, 2 corpi liberi, 2 trave, 1 parallele).

**Viene scartato il peggiore.**

**QUARTETTO:** Le 4 ginnaste eseguono 2 attrezzi a testa (in totale 2 travi, 2 corpi liberi, 2 volteggio e 2 parallele).

**Viene scartato il peggiore.**

Nel caso in cui la Società abbia una sola ginnasta , questa si può unire ad un'altra Società creando così DUO, TRIO o QUARTETTO MISTO.

Per la Categoria **MINI PRIMA BASE** verranno stilate classifiche **INDIVIDUALI** e a **SQUADRA** come già spiegato nel paragrafo iniziale.

**NELLA Categoria di Mini 1^ Base - Specialità ogni atleta può eseguire max 2 attrezzi per ogni rassegna.**

**(classifica individuale per attrezzo)**

## **CLASSIFICHE GAM**

**GAM** - dal **livello B Base** in poi classifica individuale scartando il punteggio peggiore.

Per il **SETTORE GAM** il programma tecnico da svolgere è lo stesso della femminile: l'esercizio delle Parallele Asimmetriche si intende da eseguire come SBARRA e come quarto attrezzo ovviamente vengono inserite le PARALLELE PARI al posto della Trave.

## **CODICE DI RIFERIMENTO**

Per le penalità non specificate in "Puntualizzazioni e penalità" consultare il Codice dei Punteggi in vigore e Mini Codice UISP.

## **RESPONSABILI della PROMOZIONE del PROGRAMMA**

**Paola Morara      338-4434027 - [paola.morara@virgilio.it](mailto:paola.morara@virgilio.it)**

**Valentina Giuliani    392-2812366 – [vally13@inwind.it](mailto:vally13@inwind.it)**



## 1^ PROVA - PERCORSO n°1 CAT. ASILO

Il percorso si svolge in uno spazio rettangolare (delle dimensioni di circa 4x10 mt.).

Partenza: in prossimità dell' angolo SEDUTI A GAMBE INCROCIATE DENTRO A UN CERCHIO MANI SULLE GINOCCHIA.

1^ Richiesta :al segnale di inizio ESEGUIRE ALTERNANDO UN SALTELLO A PIEDI PARI-UNITI E UNO A GAMBE DIVARICATE PER UN TOTALE DI 6 SALTI DENTRO AI CERCHI.

2^ Richiesta: DOPO AVERE AGGIRATO LA BOA posta in prossimità dell' ALTRO angolo ESEGUIRE DI CORSA UNO SLALOM IN AVANTI TRA 5 BIRILLI.

3^ Richiesta: AGGIRARE ESTERNAMENTE LA BOA in prossimità dell' angolo ED ESEGUIRE 3 CONIGLIETTI A GAMBE UNITE OPPURE DIVARICATE PER POI STRISCIARE SOTTO A UN OSTACOLO (H 40 cm circa) E POI ALZARSI

4^ Richiesta: CORRENDO PORTARSI DAVANTI AL TAPPETO ED ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI E RIALZARSI PER CORRERE DENTRO AL CERCHIO DI PARTENZA(rimanere in stazione eretta).

*IL PERCORSO VIENE ESEGUITO INDIVIDUALMENTE, il tempo impiegato per compiere il percorso verrà trasformato in punti con il seguente criterio:*

<i>20" O MENO</i>	<i>punti 10.00</i>	<i>36"</i>	<i>punti 8.80</i>
<i>21"</i>	<i>punti 9.95</i>	<i>37"</i>	<i>punti 8.60</i>
<i>22"</i>	<i>punti 9.90</i>	<i>38"</i>	<i>punti 8.40</i>
<i>23"</i>	<i>punti 9.85</i>	<i>39"</i>	<i>punti 8.20</i>
<i>24"</i>	<i>punti 9.80</i>	<i>40"</i>	<i>punti 8.00</i>
<i>25"</i>	<i>punti 9.75</i>	<i>41"</i>	<i>punti 7.80</i>
<i>26"</i>	<i>punti 9.70</i>	<i>42"</i>	<i>punti 7.60</i>
<i>27"</i>	<i>punti 9.65</i>	<i>43"</i>	<i>punti 7.40</i>
<i>28"</i>	<i>punti 9.60</i>	<i>44"</i>	<i>punti 7.20</i>
<i>29"</i>	<i>punti 9.55</i>	<i>45"</i>	<i>punti 7.00</i>
<i>30"</i>	<i>punti 9.50</i>	<i>46"</i>	<i>punti 6.80</i>
<i>31"</i>	<i>punti 9.40</i>	<i>47"</i>	<i>punti 6.60</i>
<i>32"</i>	<i>punti 9.30</i>	<i>48"</i>	<i>punti 6.40</i>
<i>33"</i>	<i>punti 9.25</i>	<i>49"</i>	<i>punti 6.20</i>
<i>34"</i>	<i>punti 9.10</i>	<i>50" e oltre</i>	<i>punti 6.00</i>
<i>35"</i>	<i>punti 9.00</i>		

## 2^ PROVA - PERCORSO n°2 CAT. ASILO

Il percorso si svolge in uno spazio rettangolare (delle dimensioni di circa 4x10 mt.).

Partenza: in prossimità dell' angolo SEGNARE UNA RIGA DOVE L'ATLETA A PANCIA SOTTO CON I PIEDI RIVOLTI VERSO I CERCHI LA TOCCA CON LE MANI.

1^ Richiesta :al segnale di inizio ALZARSI, GIRARSI E CORRERE PER ENTRARE NEL PRIMO CERCHIO - EFFETTUARE DI SEGUITO SALTELLI PARI-UNITI DENTRO I SUCCESSIVI CERCHI.

2^ Richiesta: DOPO AVERE AGGIRATO LA BOA posta in prossimità dell' ALTRO angolo ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI,SI RIALZA PER CORRERE.

3^ Richiesta: AGGIRANDO ESTERNAMENTE LA BOA in prossimità dell' angolo CORRE ALL'INDIETRO FINO AL TAPPETO POSTO SOPRA UNA PEDANA PER

4^ Richiesta: SEDERSI ED ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA ROTOLATA INDIETRO (ARRIVO LIBERO)

5^ Richiesta: ALZARSI PER ESEGUIRE UN GALOPPO LATERALE PER PORTARSI AL PUNTO DI PARTENZA (RIGA TRACCIATA IN TERRA).

### 3^ PROVA - PERCORSO n°3 CAT. ASILO

Il percorso si svolge in uno spazio rettangolare (delle dimensioni di circa 4x10 mt.).

Partenza: in prossimità dell' angolo SEGNARE UNA RIGA DOVE L'ATLETA PARTE CON I PIEDI SOPRA, IN EQUILIBRIO SUGLI AVAMPIEDI.

1^ Richiesta :al segnale di inizio PORTARSI DI CORSA AI TAPPETI, PER ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI CON ARRIVO A GAMBE DIVARICATE MANI IN APPOGGIO A TERRA PER SPINGERE IN ALTO IL BACINO ED ESEGUIRE UNA SUCCESSIVA CAPOVOLTA AVANTI CON ARRIVO LIBERO.

2^ Richiesta: SEGNARE UNA RIGA IN TERRA LUNGA 3 METRI - CORRERE SULLA RIGA PER .

3^ Richiesta: AGGIRARE ESTERNAMENTE LA BOA in prossimità dell' angolo ESEGUIRE UNA RUOTA OPPURE UNA VERTICALE (ANCHE CON SALITA DI UNA SOLA GAMBA IN VERTICALE OPPURE SCAMBIATA )

4^ Richiesta: CAMMINARE IN ATTEGGIAMENTO (COCCODRILLO) PER 3 METRI (SEGNARE PARTENZA ED ARRIVO)

5^ Richiesta: CORRERE FINO ALLA LINEA DI PARTENZA PER eseguire un ATTEGGIAMENTO LUNGO (superman) mantenuto 2".

## CATEGORIA B BASE ( 1- 2 elementare)

**Punti 5.00 ( V Partenza) Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.**

Il programma prevede l'esecuzione degli elementi scelti tra le proposte, una tabella per ogni riga, eseguiti in ordine libero. Per trave, parallele, e suolo i movimenti richiesti sono inseriti in una griglia. Per ogni tabella presente nella griglia deve essere scelto un elemento o una serie. Ogni tabella è una esigenza e il non eseguirla comporta la perdita di p. 0,50. OMISSIONE DI UN ELEMENTO O SERIE P.1,00

<b>Livello B base</b>	
<b><i>VOLTEGGIO- Punti 5.00 ( V Partenza)</i></b>	
<b>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione</b>	
<b>VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</b> Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.	
<i>Alla 1^ Gara - rincorsa libera max 6 m.+ battuta in pedana + salto pennello su tappetone alto 20 cm.</i>	
<i>Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Gambe flesse 0.10 - 0.30 - 0.50 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80</i>	
<i>Alla 2^ Gara - Da fermi sopra una panca alta 40 cm battuta sulla Pedana + salto in estensione per arrivare sul tappetone a 20 cm.</i>	
<i>Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Gambe flesse 0.10 - 0.30 - 0.50 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80</i>	
<i>Alla 3^ Gara - Rincorsa libera + battuta in pedana + Pennello con arrivo sul tappetone 40 cm</i>	
<i>Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Gambe flesse 0.10 - 0.30 - 0.50 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80</i>	
Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.	
<b>Livello B base</b>	
<b><i>PARALLELE - Punti 5.00 ( V Partenza)</i></b>	
<b>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</b>	
In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche o sullo staggio da fissare alla spalliera.	
<p>Entrata con spalle più alte dello staggio (partenza quindi da plinto, o tappetoni o con posa da parte dell'insegnante), arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti (posizione segnata).</p> <p><i>Braccia piegate: penalità punti 0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,80</i></p> <p><i>Arrivare con gambe non avanti: penalità punti 0,50</i></p>	<p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale, spalle all'altezza dello staggio. Con spinta delle gambe salire arrivare all'appoggio sullo staggio a braccia tese e gambe avanti (posizione segnata).</p> <p><i>Braccia piegate: penalità punti 0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,80</i></p> <p><i>Arrivare con gambe non avanti: penalità punti 0,50</i></p>
<p>Spingendo sulle braccia far salire e scendere le spalle per 3 volte</p> <p><i>Non eseguire correttamente 0,10-0,30-0,50</i></p>	<p>Spostare la mano sn. verso sn. e, di seguito, la mano ds. verso sn. ( SPOSTAMENTO LATERALE). <i>Se non in spinta 0,10-0,30-0,50</i></p>
<p>Uscita libera ( anche ripresa da parte dell'insegnante)</p> <p><i>Se movimento non armonico 0,10-0,30</i></p>	<p>Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</p> <p><i>Se movimento non fluido 0,10-0,30</i></p>

**Livello B base**

**TRAVE (un percorso) Esercizio con o senza coreografia - Punti 5.00 (V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi scelti tra le proposte, una tabella per ogni riga, eseguiti in ordine libero.

**Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta).**

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

Salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere) <b>Salire stentatamente 0,10 - 0,30 - 0,50</b>	Salita a un piede arrivo con gamba avanti flessa <b>Salire stentatamente 0,10 - 0,30 - 0,50</b>	Entrata libera (anche con pedana)- <b>Salire stentatamente 0,10- 0,30-0,50</b>
Camminare avanti a gambe tese e punte tese (3 Passi). L'andatura avanti può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone. Le braccia sono libere. <b>Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10</b>	Camminare di lato a gambe tese e punte tese (3 Passi). L'andatura laterale può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone. Le braccia sono libere. <b>Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10</b>	Camminare indietro (3 passi). Braccia sono libere.  <b>Andatura stentata ogni volta 0,10</b>
2 passi avanti in Passè a tutta pianta , APERTO o CHIUSO (POSIZIONE SEGNATA) braccia in fuori <b>Posizione non fermata ogni volta 0,10 - 0,30</b>	2 passi avanti + slancio avanti di una gamba (minimo 45°) braccia in fuori. <b>Meno di 45° - 0,50</b>	2 passi avanti + slancio dietro di una gamba (minimo 45°) braccia in fuori. <b>Meno di 45° - 0,50</b>
Posizione di contatto con pancia <b>Non eseguita - 0,50</b>	Posizione di contatto con dorso <b>Non eseguita - 0,50</b>	In appoggio con mani sulla trave eseguire 2 spostamenti avanti dx, sin delle mani e poi eseguire 2 spostamenti piedi verso le mani (gambe semipiegate). <b>Non eseguita - 0,50</b>
Piegamento arti inferiori (minimo 90°). Non è richiesto sugli avampiedi. Il piegamento può essere eseguito anche toccando i talloni. Braccia libere. <b>Non piegare le gambe minimo 90° : 0,10 - 0,30 - 0,50</b>	Coniglietto (part. E arr. In accosciata) <b>Non eseguito - 0,50</b>	Semipiegando una gamba passare l'altra tesa da dietro avanti passando di fianco alla trave e poi ripetere con altra gamba, braccia libere. <b>Movimento non armonico ogni volta 0,10 - 0,30</b>
Eeguire un salto in estensione sopra l'attrezzo <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b>	Pennello scambiato <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b>	Eeguire mezzo giro in accosciata <b>Esecuzione stentata 0,10- 0,30</b>
Uscire lateralmente alla trave con slancio di una gamba, riunire in volo per arrivare a terra a gambe semipiegate.	Uscita libera	Uscita in fondo alla trave con salto pennello.

**Livello B base**

***CORPO LIBERO - Esercizio senza o con musica anche cantata - Punti 5.00 ( V Partenza)***

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.

Il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi scelti tra le proposte, una tabella per ogni riga, eseguiti in ordine libero.

Ogni elemento può soddisfare più richieste. Non è prevista alcuna penalità per fuoriuscita dalla corsia e per insufficiente uso dello spazio.

La coreografia non è obbligatoria .Tempo Massimo 1' - Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta).

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici.

Capovolta rotolata avanti arrivo libero + sdraiarsi supini ed eseguire rotolino laterale 180°. <i>Rotolamento stentato 0,10 - 0,30</i> <i>Rotolino non in tenuta 0,10 - 0,30</i>	Capovolta avanti con partenza ed arrivo in piedi. <i>Rotolamento stentato 0,10 - 0,30</i> <i>Salita stentata 0,10 - 0,30</i> <i>Appoggio di una mano nella salita p.1,00</i>	Capovolta rotolata avanti arrivo libero + sdraiarsi supini per eseguire un rotolamento sul dorso (pallina) a gambe flesse e salire in piedi. <i>Salita stentata 0,10 - 0,30</i>	
Capovolta indietro con arrivo in piedi anche in accosciata (partenza anche da seduti) <i>Mancanza di continuità 0,10 - 0,30</i> <i>Spinta asimmetrica delle mani 0,10</i> <i>Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0,50</i>	Capovolta indietro con arrivo in piedi a gambe divaricate e tese (partenza anche da seduti) <i>Mancanza di continuità 0,10 - 0,30</i> <i>Spinta asimmetrica delle mani 0,10</i> <i>Gambe non tese (arrivo) 0,10 -0,30</i>	Capovolta indietro con arrivo in piedi a gambe unite e tese (partenza da in piedi) <i>Mancanza di continuità 0,10 - 0,30</i> <i>Spinta asimmetrica delle mani 0,10</i> <i>Gambe non tese (arrivo) 0,10 -0,30</i>	
Ruota <i>Appoggio non successivo delle mani 0,10 - 0,30</i> <i>Non passare dalla verticale 0,10 -0,30</i>	Verticale di passaggio (bacino e spalle alla verticale). <i>Non passare dalla verticale 0,10 - 0,30</i>	Appoggio delle mani per terra e salita del bacino alla verticale mantenendo gli arti inferiori in posizione raggruppata. <i>Bacino non in verticale 0,10-0,30</i>	
Staccata (sagitt. o front., con o senza mani) <i>Staccata incompleta 0,10 - 0,30 - 0,50</i> <i>Arti inferiori non distesi 0,10 - 0,30</i>	Schiacciata del busto a gambe divaricate o unite e tese tenuta 2". <i>Flessione del busto insufficiente 0,10 - 0,30 - 0,50</i> <i>Arti inferiori non distesi 0,10 - 0,30</i>	Ponte. <i>Arti sup. flessi 0,10 -0,30 -0,50</i> <i>Arti inf. flessi 0,10 - 0,30 -0,50</i> <i>Spalle non in linea con le mani 0,30 - 0,50</i>	
Candela 2" (con o senza mani) <i>Segmenti tronco-arti inferiori non allineati 0,10 - 0,30 - 0,50 - Posizione non fermata 2" 0,30</i>			
Giro di 180° AL sugli avampiedi in doppio appoggio -braccia libere - <i>Non sugli avampiedi 0,30</i>			
Salto in estensione + Salto in estensione Braccia libere, arrivo e partenza liberi. <i>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</i>	Salto del gatto + Salto sforbiciato Braccia libere, arrivo e partenza liberi. <i>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</i> <i>Ampiezza insufficiente 0,10 - 0,30</i>	Salto del gatto + Salto in stensione Braccia libere, arrivo libero. <i>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</i> <i>Ampiezza insufficiente 0,10 - 0,30</i>	2 salti uniti insieme (anche uguali). Braccia libere. Partenza e arrivo liberi.
Passè mantenuto 2" (a tutta pianta) + slancio avanti gamba del passè. Braccia libere. <i>Posizione non fermata 2" 0,30 - Slancio appena sopra i 45° p. 0,10, gamba sotto i 45° p. 0,30 - Gamba flessa 0,10-0,30</i>			
Capovolta laterale gambe divaricate - partenza da seduti sui talloni - <i>Mancanza di fluidità 0,10-0,30</i>			

## CATEGORIA C BASE (3-4-5 elementare) CATEGORIA B AVANZATO(1-2 elementare)

**Punti 5.00 ( V Partenza) Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.** Il programma prevede l'esecuzione degli elementi scelti tra le proposte, una tabella per ogni riga, eseguiti in ordine libero. Per trave, parallele, e suolo i movimenti richiesti sono inseriti in una griglia. Per ogni tabella presente nella griglia deve essere scelto un elemento o una serie. Ogni tabella è una esigenza e il non eseguirla comporta la perdita di p. 0,50. OMISSIONE DI UN ELEMENTO O SERIE P.1,00

<b>Livello C Base-B Avanzato</b>	
<b><i>VOLTEGGIO- Punti 5.00 ( V Partenza)</i></b>	
<b>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione</b>	
<b>VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</b> Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.	
<i>Alla 1^ Gara</i> - Rincorsa + battuta in pedana + salto pennello su tappetone alto cm 40 + capovolta avanti con arrivo in piedi. <i>Battuta non a piedi pari 1,00-Mancanza di elevazione 0,30 - 0,50 - 0,80-Gambe flesse nel salto 0,10-0,30-Salita dalla capovolta stentata 0,10-0,30-0,50</i>	
<i>Alla 2^ Gara</i> - Da fermi sopra una panca h40 cm battuta sulla pedana+salto pennello per arrivare sul tappetone a 40 cm + capovolta avanti. <i>Battuta non a piedi pari 1,00-Mancanza di elevazione 0,30 - 0,50 - 0,80-Gambe flesse nel salto 0,10-0,30-Salita dalla capovolta stentata 0,10-0,30-0,50</i>	
<i>Alla 3^ Gara</i> - Rincorsa libera + battuta in pedana + Capovolta saltata arrivo in piedi su tappetone alto 40 cm. <i>Battuta non a piedi pari 1,00 - Mancanza di elevazione 0,30 - 0,50 - 0,80 - Mancanza rotolamento 0,10-0,30 - Non arrivare in piedi 1,50</i>	
Sono da aggiungere alle penalità suddette,i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.	
<b>Livello C Base-B Avanzato</b>	
<b><i>PARALLELE Punti 5.00 ( V Partenza)</i></b>	
<b>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</b>	
In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche o sullo staggio da fissare alla spalliera.	
Entrata con spalle più alte dello staggio (partenza quindi da plinto, o tappetoni o con posa da parte dell'insegnante). Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti (posizione segnata). <i>Braccia piegate 0,10-0,30 0,50-0,80</i> <i>Arrivare con gambe non avanti 0,50</i>	Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale, spalle all'altezza dello staggio. Con spinta delle gambe salire, arrivare all'appoggio sullo staggio a braccia tese e gambe avanti. (posizione segnata). <i>Braccia piegate 0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,80</i> <i>Arrivare con gambe non avanti 0,50</i>
Spingendo sulle braccia elevare in fuori una gamba (altezza staggio) e ritorno. <i>Appena sotto staggio 0,10 molto sotto 0,30</i>	Spingendo sulle braccia divaricare le gambe (2 volte) e ritorno <i>Insufficiente divaricata 0,10 - 0,30</i>
Oscillando le gambe da avanti a dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio e ritornare sullo stesso( SLANCIO INDIETRO). <i>Corpo non in tenuta 0,10 - 0,30 - 0,50 - Braccia Flesse 0,10 - 0,30 - Gambe Flesse 0,10 - 0,30 - 0,50</i>	
Oscillando nuovamente le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio( abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).	Uscita libera ( anche ripresa da parte dell'insegnante)



**Livello C base - B Avanzato**

**TRAVE (un percorso) Esercizio con o senza coreografia - Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi scelti tra le proposte, una tabella per ogni riga, eseguiti in ordine libero.

**Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta).**

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

Salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere) <b>Salire stentatamente 0,10 - 0,30 - 0,50</b>	Salita a un piede arrivo con g. avanti flessa <b>Salire stentatamente 0,10 - 0,30 - 0,50</b>	Entrata libera (anche con pedana) <b>Salire stentatamente 0,10-0,30-0,50</b>
Camminare avanti a gambe tese e punte tese (2 Passi) + 2 passi a gambe semipiegate. Le braccia sono libere. <b>Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10</b> <b>Mancanza di armonia 0,10-0,30</b>	Camminare di lato a gambe tese e punte tese (2 Passi) + 2 passi a gambe semipiegate. Le braccia sono libere.	Camminare indietro (2 passi) + 2 slanci indietro a gambe tese. Braccia libere. <b>Andatura stentata ogni volta 0,10</b>
2 passi in Passè in relevè sulla gamba di appoggio braccia libere. <b>Se non in relevè 0,10 ogni volta</b>	2 Slanci avanti a 45° in relevè sulla gamba di appoggio, braccia libere. <b>Meno di 45° 0,10 - 0,30</b>	Mezzo giro su 2 avampiedi <b>Non sugli avampiedi 0,10 - 0,30</b>
Posizione di contatto con pancia <b>Non eseguita 0,50</b>	Posizione di contatto con dorso <b>Non eseguita 0,50</b>	Posizione di contatto in ginocchio <b>Non eseguita 0,50</b>
Candela tenuta 2" <b>Non tenuta 2" 0,30</b> <b>Esecuzione stentata 0,10-0,30</b>	Coniglietto (part. e arr. In accosciata) <b>Bacino non alla verticale 0,10 -0,30</b> <b>Arti superiori flessi 0,10-0,30</b>	Squadra tenuta 2" <b>Non tenuta 2" 0,30</b> <b>Gambe flesse 0,10 -0,30-0,50</b>
Eseguire un salto ginnico sopra l'attrezzo <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b>	Salto del gatto <b>Elevazione/Ampiezza insuff. 0,10-0,30</b>	Salto Raccolto <b>Elevazione/Ampiezza insuff. 0,10-0,30</b>
Uscita: Ruota. <b>Non passare dalla verticale 0,30</b> <b>Appoggio non consecutivo delle mani 0,10</b> <b>Gambe flesse 0,10-0,30</b>	Uscita libera <b>Elevazione insufficiente 0,10-0,30</b> <b>Ampiezza insufficiente 0,10-0,30</b>	Uscita: Salto Divaricato a 90° <b>Elevazione insufficiente 0,10-0,30</b> <b>Ampiezza insufficiente 0,10-0,30</b> <b>Gambe flesse 0,10- 0,30</b>

**Livello C Base - B Avanzato**

***CORPO LIBERO - Esercizio senza o con musica anche cantata - Punti 5.00 ( V Partenza)***

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.

Il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi scelti tra le proposte, una tabella per ogni riga, eseguiti in ordine libero.

Ogni elemento può soddisfare più richieste. Non è prevista alcuna penalità per fuoriuscita dalla corsia e per insufficiente uso dello spazio.

La coreografia non è obbligatoria .Tempo Massimo 1' - Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta).

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici.

	Pennello + Capovolta rotolata avanti con arrivo libero. <b>Elevazione insuff. 0,10-0,30</b> <b>Rotolamento stentato 0,10 - 0,30</b>	Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi + Capovolta avanti arrivo libero <b>Rotolamento stentato 0,10 - 0,30</b>	Salto del gatto + Capovolta rotolata avanti con arrivo libero <b>Elevazione/Ampiezza insufficiente 0,10 - 0,30</b> <b>Rotolamento stentato 0,10 - 0,30</b>	
	Capovolta indietro con arrivo in piedi a gambe divaricate (partenza da seduti) <b>Mancanza di continuità 0,10 - 0,30</b> <b>Spinta asimmetrica delle mani 0,10</b> <b>Arrivo non con appoggio dei piedi 0,50</b>	Capovolta indietro (partenza libera) con arrivo in piedi a gambe semipiegate + scendere in candela tenuta 2". <b>Mancanza di continuità 0,10 - 0,30</b> <b>Spinta asimmetrica delle mani 0,10</b> <b>Arrivo non con appoggio dei piedi 0,50</b>	Capovolta indietro con arrivo in atteggiamento lungo sui piedi (partenza in piedi) <b>Mancanza di continuità 0,10 - 0,30</b> <b>Spinta asimmetrica delle mani 0,10</b> <b>Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0,50</b> <b>Corpo non in tenuta 0,10 - 0,30</b>	
	Ruota. <b>Appoggio non successivo delle mani 0,10 - 0,30</b> <b>Non passare dalla verticale 0,10 -0,30</b>	Verticale di passaggio (bacino e spalle alla verticale). <b>Non passare dalla verticale 0,10 - 0,30</b>	Appoggio delle mani per terra e salita del bacino alla verticale mantenendo gli arti inferiori in posizione raggruppata. <b>Bacino non in verticale 0,10-0,30</b>	
	Staccata (sagitt. o front., con o senza mani) <b>Staccata incompleta 0,10 - 0,30 - 0,50</b> <b>Arti inferiori non distesi 0,10 - 0,30</b>	Schiacciata del busto a gambe divaricate o unite e tese tenuta 2". <b>Flessione del busto insufficiente 0,10 - 0,30 - 0,50</b> <b>Arti inferiori non distesi 0,10 - 0,30</b>	Ponte. <b>Arti sup. flessi 0,10 -0,30 -0,50</b> <b>Arti inf. flessi 0,10 - 0,30 -0,50</b> <b>Spalle non in linea con le mani 0,30 - 0,50</b>	Staccata (sagitt. o front., con o senza mani) <b>Staccata incompleta 0,10 - 0,30 - 0,50</b> <b>Arti inferiori non distesi 0,10 - 0,30</b>
	Un salto ginnico "a solo" differente da quelli utilizzati per la serie ginnica - <b>Elevazione/Ampiezza insufficiente 0,10 - 0,30</b>			
	Giro di 180° AL sugli avampiedi in doppio appoggio -braccia libere - <b>Non sugli avampiedi 0,30</b>			
	Salto in estensione + Salto in estensione con $\frac{1}{2}$ giro - Braccia libere. <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b>	Salto sforbiciato + Salto del gatto Braccia libere. <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b> <b>Ampiezza insufficiente 0,10-0,30</b>	Salto del gatto + Salto raccolto Braccia libere. <b>Elevazione insuff. 0,10-0,30</b> <b>Ampiezza insuff. 0,10-0,30</b>	2 salti differenti uniti insieme (serie ginnica) con il primo spinto ad un piede. <b>Elevazione insuff. 0,10 - 0,30</b> <b>Ampiezza insuff. 0,10-0,30</b>
	Preparazione per una piroetta salendo in relevè sulla gamba d'appoggio, gamba libera in posizione libera, braccia in alto. <b>Non in relevè 0,30</b>			
	Proni - Corpo in atteggiamento eseguire 2 dondoli (barchette). <b>Braccia e gambe flesse 0,10-0,30. Corpo non in tenuta 0,10-0,30</b>			

## CATEGORIA D BASE (medie e oltre) CATEGORIA C AVANZATO

**Punti 5.00 ( V Partenza) Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.** Il programma prevede l'esecuzione degli elementi scelti tra le proposte, una tabella per ogni riga, eseguiti in ordine libero. Per trave, parallele, e suolo i movimenti richiesti sono inseriti in una griglia. Per ogni tabella presente nella griglia deve essere scelto un elemento o una serie. Ogni tabella è una esigenza e il non eseguirla comporta la perdita di p. 0,50. OMISSIONE DI UN ELEMENTO O SERIE P.1,00.

<b>Livello D Base - C Avanzato</b>	
<b><i>VOLTEGGIO- Punti 5.00 ( V Partenza)</i></b>	
<b>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione</b>	
<b><i>VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</i></b> Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere	
<u>Alla 1^ Gara</u> - Rincorsa + battuta in pedana + capovolta saltata su tappetone alto cm 40 + capovolta avanti con arrivo in piedi. Battuta non a piedi pari 1,00 - Mancanza di elevazione 0,30 - 0,50 - 0,80 -Salita dalla capovolta stentata 0,10-0,30-0,50 -Non arrivare in piedi 1,50	
<u>Alla 2^ Gara</u> -Da fermi su panca alta 40 cm battuta sulla Pedana + capovolta saltata sul tappetone da 40 cm + capovolta avanti rotolata. Battuta non a piedi pari 1,00 - Mancanza di elevazione 0,30 - 0,50 - 0,80 -Salita dalla capovolta stentata 0,10-0,30-0,50 -Non arrivare in piedi 1,50	
<u>Alla 3^ Gara</u> -Rincorsa + Pedana + tappetone 40 cm - Verticale con arrivo supino anche a gambe flesse oppure Capovolta con tuffo. Battuta non a piedi pari 1,00 - Mancanza di elevazione 0,30 - 0,50 - 0,80- Tenuta del corpo 0,10-0,30-0,50 - Non arrivare in piedi dalla capovolta 1,50	
Sono da aggiungere alle penalità suddette,i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.	
<b>Livello D Base - C Avanzato</b>	
<b><i>PARALLELE Punti 5.00 ( V Partenza)</i></b>	
<b>Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione</b>	
In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche o sullo staggio da fissare alla spalliera.	
Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale. Con trazione delle braccia, staccare i piedi dal suolo e infilare entrambe le gambe( anche flesse ). Rovesciare il corpo all'indietro-basso con distensione delle gambe. Ritornare avanti per sfilare le gambe e distendere il corpo per arrivare in posizione ritta fronte all'attrezzo. Con battuta in pedana o con spinta degli arti inferiori- da fermi -salire all'appoggio. Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con trazione delle braccia, capovolgere il corpo( gambe flesse o tese) all'indietro per arrivare all'appoggio gambe tese braccia ritte(CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO) anche di slancio.</li> <li>• Con battuta in pedana o con spinta degli arti inferiori- da fermi -salire all'appoggio a braccia tese. Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti.</li> </ul>
Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio e ritornare sullo stesso( SLANCIO INDIETRO).	Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio ed eseguire un giro addominale indietro.
Eseguire mezzo giro sopra lo staggio. <b>Esecuzione stentata 0,10-0,30</b>	
Spingendo sulle braccia elevare in fuori una gamba (altezza staggio) e ritorno . <b>Appena sotto staggio 0,10 - Molto sotto 0,30</b>	Spingendo sulle braccia divaricare le gambe (2 volte) e ritorno in posizione. <b>Appena sotto staggio 0,10 -Molto sotto 0,30</b>
Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo SB con abbandono dell'impugnatura.	Uscita in capovolta avanti

**Livello D Base - C Avanzato**

**TRAVE (un percorso) Esercizio con o senza coreografia - Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

**Il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi scelti tra le proposte, una tabella per ogni riga, eseguiti in ordine libero.**

**Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta).**

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo

Salire con appoggio delle mani e spinta dei piedi con arrivo a gambe semipiegate. <i>Salire stentatamente 0,10 - 0,30 - 0,50</i>	Salita a un piede arrivo con g. elevata dietro tesa <i>Salire stentatamente 0,10 - 0,30 - 0,50</i>	Entrata libera (anche con pedana)- <i>Salire stentatamente 0,10-0,30-0,50</i>
Camminare avanti a gambe tese e punte tese (2 Passi) + 2 saltelli scambiati. Braccia libere. <i>Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10</i> <i>Elevazione insufficiente 0,10-0,30</i>	Camminare di lato a gambe tese e punte tese (2 Passi) + un saltello a piedi uniti. Braccia libere. <i>Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10</i> <i>Elevazione insufficiente 0,10-0,30</i>	Camminare indietro (2 passi) + 2 saltelli scambiati. Braccia libere. <i>Andatura stentata ogni volta 0,10</i> <i>Elevazione insufficiente 0,10-0,30</i>
2 slanci avanti a 90° anche con la stessa gamba in relevè sulla gamba di appoggio. Braccia libere. <i>Ogni volta: Appena sotto 90° 0,10 - Se a 45° 0,30</i>	1 slancio avanti dx + 1 slancio dietro sin o viceversa in relevè. Braccia libere. <i>Meno di 45° - 0,10 - 0,30</i>	Mezzo giro su 1 avampiede
Posizione di contatto con pancia <i>Non eseguita 0,50</i>	Posizione di contatto con dorso <i>Non eseguita 0,50</i>	Posizione di contatto in ginocchio <i>Non eseguita 0,50</i>
Candela anche a gambe flesse posizione segnata tenuta 2" <i>Se tronco non allineato in candela 0,10-0,30</i> <i>Non tenuta 2" 0,30</i>	Coniglietto (partenza e arrivo in accosciata) <i>Segmenti braccia-tronco non allineati 0,10-0,30</i>	Squadra tenuta 2" <i>Non tenuta 2" 0,30</i> <i>Gambe flesse 0,10- 0,30- 0,50</i>
Eseguire un serie ginnica di 2 salti di cui 1 salto spinto ad un piede. <i>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</i> <i>Ampiezza insufficiente 0,10-0,30-0,50</i>	Eseguire una serie ginnica di 2 salti di cui 1 avente ½ giro di rotazione. <i>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</i> <i>Ampiezza insufficiente 0,10-0,30-0,50</i>	Eseguire una serie ginnica di 2 salti di cui 1 di grande ampiezza con apertura min.90°. <i>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</i> <i>Ampiezza insufficiente 0,10-0,30-0,50</i>
Uscire con la ruota.	Uscita libera	Uscita in fondo con salto ginnico libero ma diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo.

**Livello D Base - C Avanzato**

***CORPO LIBERO - Esercizio senza o con musica anche cantata - Punti 5.00 ( V Partenza)***

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.

Il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi scelti tra le proposte, una tabella per ogni riga, eseguiti in ordine libero.

Ogni elemento può soddisfare più richieste. Non è prevista alcuna penalità per fuoriuscita dalla corsia e per insufficiente uso dello spazio.

La coreografia non è obbligatoria .Tempo Massimo 1' - Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta).

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici..

Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi + Salto Pennello. Rotolamento stentato 0,10 - 0,30 Elevazione insuff. 0,10-0,30	Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi + coniglietto a gambe unite Rotolamento stentato 0,10 - 0,30 Bacino non in verticale 0,10- 0,30	Capovolta avanti saltata con arrivo libero Rotolamento stentato 0,10 - 0,30 Salita stentata 0,10 - 0,30
Capovolta indietro con arrivo in piedi a gambe divaricate (partenza in piedi)+ scivolare in staccata sagittale. Mancanza di continuità del mov. 0,10 - 0,30 Spinta asimmetrica delle mani 0,10 Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0,50	Capovolta indietro con arrivo in piedi in accosciata + scendere in candela tenuta 2". Mancanza di continuità del mov. 0,10- 0,30 Spinta asimmetrica delle mani 0,10 Arrivo non con appoggio dei piedi 0,50 Non tenuta 2" 0,30	Capovolta indietro con arrivo in atteggiamento lungo sui piedi (partenza in piedi) tenere la posizione 2". Mancanza di continuità del mov. 0,10 - 0,30 Spinta asimmetrica delle mani 0,10 Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0,50 Non tenuta 2" 0,30
Ruota -Ruota con una mano- Ruota spinta Ruota saltata. Appoggio non successivo delle mani 0,10 - 0,30	Verticale di passaggio- Verticale unita o divaricata (bacino e spalle alla verticale). Non passare o arrivare in verticale 0,10-0,30	Appoggio delle mani per terra e salita del bacino alla verticale stendendo gli arti inferiori che dalla posizione raggruppata passano a quella tesa. Bacino non in verticale 0,10-0,30
Staccata (può essere eseguita la staccata dx o sn o frontale, con mani o senza) Staccata incompleta 0,10 - 0,30 - 0,50 Arti inferiori non distesi 0,10 - 0,30	Schiacciata a gambe tese unite o divaricate tenuta 2", Flessione del busto insuff. 0,10 -0,30 -0,50 Non tenuta 2" 0,30	Ponte Arti sup. non distesi 0,10 - 0,30 - 0,50 Arti inf. non distesi 0,10 - 0,30 - 0,50 Spalle non in linea con le mani 0,30 - 0,50
Un salto ginnico "a solo" differente da quelli utilizzati per la serie ginnica. Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Ampiezza insuff. 0,10-0,30		
Giro di 180° AL sugli avampiedi in doppio appoggio. Braccia libere. Se non sugli avampiedi 0,30		
Salto in estensione + Salto raccolto Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Salto sforbiciato + Pennello mezzo giro o Salto Raccolto Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30 Ampiezza insufficiente 0,10- 0,30	Eseguire 2 salti differenti uniti insieme (serie ginnica) con il primo spinto ad un piede . Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30 Ampiezza insufficiente 0,10- 0,30
Eseguire una piroetta di 180°		
Da posizione supina con corpo in atteggiamento, mantenere la posizione 2" braccia libere. Se non in atteggiamento 0,10-0,30 - Se non tenuta 2" 0,30		

## CATEGORIA MINI 1^ BASE Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI.

**N.B.:** UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

**VOLTEGGIO:** (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore) Tappetone 60 cm.

V Partenza 3.00 - Salto Pennello

V Partenza 5.00 - Capovolta con tuffo con superamento ostacolo 20 cm.

Verticale con arrivo supino (ANCHE A GAMBE FLESSE)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**PARALLELE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

- - Entrata libera per arrivare in atteggiamento tipo segnare la posizione
- - di seguito slanciare in fuori gamba destra o sinistra oltre lo staggio e ritorno,
- - Eseguire 2 slanci indietro di seguito (il bacino si deve staccare dallo staggio)
- - Uscita libera.

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**TRAVE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

- - Entrata libera
- - Serie Ginnica di 2 elementi (anche uguali) codificati (Non è possibile usare il salto Pennello)
- - Posizione a contatto con l'attrezzo (body)
- -  $\frac{1}{2}$  Giro su 2 Avampiedi
- - 1 Slancio avanti dx + 1 Slancio sin dietro ARTI INFERIORI (o viceversa) + Salto Pennello. Braccia libere
- - 1 Elemento codificato eseguito singolarmente e diverso da quelli già eseguiti
- - Uscita libera ( Se si fa uso di un salto, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

## CATEGORIA MINI 1<sup>^</sup> BASE Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

**CORPO LIBERO:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Durata dell'esercizio da 50" a 1' 10". Con o senza musica anche cantata.

Elementi scelti dal mini CdP UISP oppure CdP FIG 2009

- Serie Ginnica di 2 elementi codificati differenti di cui un salto con spinta ad un piede
- Serie Acrobatica di 2 elementi differenti (si possono utilizzare le Capovolte ma NON si può eseguire Capovolta Avanti + Capovolta Indietro - partenza e arrivo in piedi)
- Salto con rotazione di almeno 180° (può essere inserito nella serie ginnica)
- 1 Elemento A acrobatico in differente direzione rispetto a quelli eseguiti. (Ruota e Capovolta Av. hanno stessa direzione!)

Specifiche elementi :

Elementi acrobatici avanti/laterale :capovolta avanti, verticale + capovolta, ruota, ruota con una mano, ruota spinta, ruota saltata, rondata, rovesciata avanti.

Elementi acrobatici indietro: capovolta dietro, rovesciata indietro, tic.tac.

Elementi ginnici: salto gatto, sforbiciato, pennello, raccolto, cosacco, gatto con  $\frac{1}{2}$  giro, pennello con  $\frac{1}{2}$  giro, sissone, enjambèè, gatto con 1 giro, pennello con 1 giro..ecc..

## *CATEGORIA MINI 1^ OPEN Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato*

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI.

N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

**VOLTEGGIO:** (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore) Tappetone 60 cm.

V Partenza 5.00 - Verticale con arrivo supino

Ruota

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**PARALLELE:** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- Entrata libera per arrivare in atteggiamento tipo mantenere la posizione e
  - di seguito slancio indietro
  - Eseguire  $\frac{1}{2}$  giro sopra lo staggio
  - Uscita libera

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**TRAVE:** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

- Entrata libera
- 1 Serie Ginnica di 2 Elementi codificati differenti di cui uno con spinta ad un piede
- Posizione a contatto (body)
- $\frac{1}{2}$  Giro su 2 avampiedi
- 1 elemento codificato diverso da quelli già eseguiti  
(l'esercizio deve contenere 3 Elementi A totali, quindi 2 elementi sono quelli della serie e ne deve essere inserito 1 differente).
- A scelta: Candela, Squadra a gambe unite o divaricate, Arabesque, Orizzontale  
(tutte le posizioni devono essere tenute 2")
- Uscita libera ( Se si fa uso di un salto ginnico, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione



## CATEGORIA MINI 1<sup>^</sup> OPEN Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

**CORPO LIBERO:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Durata dell'esercizio da 50" a 1' 10". Con o senza musica anche cantata.

Elementi scelti dal mini CdP UISP oppure CdP FIG 2009

- Serie Ginnica di 2 elementi differenti di cui un salto con spinta ad un piede
- Serie Acrobatica di 2 elementi differenti (non si possono utilizzare le Capovolte )
- A scelta: Ponte + sollevare una gamba in alto (posizione segnata)
  - Ponte dall'alto e ritorno
  - Ponte dal basso + rovesciata indietro
- 1 elemento acrobatico in differente direzione (Ruota e Capovolta Av. hanno stessa direzione)
- 1 Elemento ginnico codificato oltre quelli già eseguiti.

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Specifiche elementi :

Elementi acrobatici avanti/laterale :capovolta avanti, verticale + capovolta, ruota, ruota con una mano,ruota spinta, ruota saltata, rodata, rovesciata avanti.

Elementi acrobatici indietro: capovolta dietro, rovesciata indietro,tic.tac.

Elementi ginnici: salto gatto, sforbiciato, pennello, raccolto, cosacco, gatto con  $\frac{1}{2}$  giro, pennello con  $\frac{1}{2}$  giro, sissone, enjambèè, gatto con 1 giro, pennello con 1 giro..ecc..

## CATEGORIA MINI 1^ AVANZATO Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI.

**N.B.:** UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

**VOLTEGGIO:** (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore) Tappetone 60 cm.

V Partenza 4.00 - Verticale con arrivo supino senza repulsione

V Partenza 4.50 - Verticale con arrivo supino con repulsione

V Partenza 5.00 - Ruota o Rondata

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**PARALLELE:** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

- Allungo e ritorno (oscillazione) SB partenza con staggio impugnato oppure no
- Entrata libera
- A scelta: GIRO ADDOMINALE o FIORETTO o OCHETTA o GIRARROSTO AVANTI/INDIETRO o BASCOULE (anche in presa poplitea).
- Slancio indietro con piedi all'altezza dello staggio
- Uscita libera

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**TRAVE:** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

- Entrata libera
- Posizione a contatto (Body)
- $\frac{1}{2}$  giro su un avampiede oppure pennello con  $\frac{1}{2}$  giro
- Serie Ginnica di 2 elementi codificati differenti di cui uno con spinta ad un piede
- 1 Elemento acrobatico codificato eseguito sopra oppure in uscita
- Uscita libera ( Se si fa uso di un salto ginnico, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)

La RUOTA eseguita in uscita viene codificata come elemento acrobatico.

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.

## CATEGORIA MINI 1^ AVANZATO Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

### **CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Durata dell'esercizio da 50" a 1' 10". Con o senza musica anche cantata.

**Elementi scelti dal mini CdP UISP oppure CdP FIG 2009**

- Serie Ginnica di 2 Elementi Codificati Differenti di cui un salto di grande ampiezza con apertura a 90°
- Serie Acrobatica di 2 Elementi Differenti (Non si possono utilizzare le CAPOVOLTE )
- Salto con rotazione di 360° (Può essere inserito nella serie)
- 1 Elemento con fase di volo (capovolta saltata o Ruota spinta o Ruota saltata o Rondata o...)
- A scelta:
  - Ponte + rovesciata indietro
  - Rovesciata indietro
  - Tic Tac
  - Giro 360° su un piede
  - Verticale con mezzo giro
- 1 elemento acrobatico in differente direzione (Ruota e Capovolta Av. hanno stessa direzione)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.

### **Specifiche elementi :**

**Elementi acrobatici avanti/laterale** :capovolta avanti, verticale + capovolta, ruota, ruota con una mano, ruota spinta, ruota saltata, rondata, rovesciata avanti.

**Elementi acrobatici indietro**: capovolta dietro, rovesciata indietro, tic.tac.

**Elementi ginnici**: salto gatto, sforbiciato, pennello, raccolto, cosacco, gatto con  $\frac{1}{2}$  giro, pennello con  $\frac{1}{2}$  giro, sissone, enjambèè, gatto con 1 giro, pennello con 1 giro..ecc..

## CATEGORIA MINI 1^ PLUS Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI.

**N.B.:** UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

**VOLTEGGIO:** (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore) Tappetone 60 cm.

V Partenza 5.00 - Ruota

Ribaltata

Rondata

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**PARALLELE:** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

- Salto e attacco allo SB per eseguire Allungo e ritorno (oscillazione).
- Entrata libera
- 2 Elementi a scelta tra: GIRO ADDOMINALE o FIORETTO o OCHETTA o GIRARROSTO AVANTI/INDIETRO o BASCOULE (anche in presa poplitea)
- Slancio indietro con il corpo sopra lo staggio
- Uscita libera

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**TRAVE:** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

- Entrata libera
- Posizione a contatto (Body)
- A scelta: Capovolta Avanti oppure Capovolta Indietro
- Serie Ginnica di 2 elementi codificati differenti
- Salto ginnico di grande ampiezza (apertura min.90°) eseguito a solo
- 1 Elemento A oltre quelli già eseguiti
- Uscita in Ruota oppure Rondata

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

## CATEGORIA MINI 1<sup>^</sup> PLUS Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

**CORPO LIBERO:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Durata dell'esercizio da 50" a 1' 10". Con o senza musica anche cantata.

Elementi scelti dal mini CdP UISP oppure CdP FIG 2009

- Serie Ginnica di 2 Elementi Codificati Differenti entrambi spinti ad un piede
- 2 Serie Acrobatiche di 2 Elementi Differenti ( Non si possono utilizzare le CAPOVOLTE ma si può inserire la VERTICALE e CAPOVOLTA; 1 elemento della prima serie acrobatica può essere ripetuto nella seconda)
- Salto ginnico di grande ampiezza
- Giro 360° sull'avampiede.
- A scelta: Ponte+ rovesciata  
Rovesciata avanti o indietro  
Tic tac o Rondata o Ribaltata

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

### Specifiche elementi :

Elementi acrobatici avanti/laterale :capovolta avanti, verticale + capovolta, ruota, ruota con una mano,ruota spinta, ruota saltata, rondata, rovesciata avanti.

Elementi acrobatici indietro: capovolta dietro, rovesciata indietro,tic.tac.

Elementi ginnici: salto gatto, sforbiciato, pennello, raccolto, cosacco, gatto con  $\frac{1}{2}$  giro, pennello con  $\frac{1}{2}$  giro, sissone, enjambèè, gatto con 1 giro, pennello con 1 giro..ecc..

**PROGRAMMA**

**GAM**

**2011-15**

**SPERIMENTALE**

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### CATEGORIA B BASE GAM ( 1- 2 elementare)

#### **CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

1. Capovolta avanti con arrivo seduto, gambe tese avanti Rotolamento insuff. 0,10-0,30 - Gambe Flesse 0,10 - 0,30 - 0,50
2. Capovolta indietro con partenza libera, arrivo in ginocchio Rotolamento insuff. 0,10- 0,30 - Spinta asimmetrica delle braccia 0,10
3. Candela con le mani tenuta 2" Busto non allineato 0,10 -0,30 - Non tenuta 2" 0,30
4. Coniglietto a gambe flesse (bacino in verticale) oppure Ruota Non passare dalla verticale 0,10 - 0,30 - Appoggio non consecutivo delle mani 0,10
5. 2 passi + pennello Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30
6. un passaggio in quadrupedia con arti sup. ed inf. tesi. Braccia flesse 0,10-0,30 - Gambe Flesse 0,10- 0,30- 0,50

**VOLTEGGIO: Punti 5.00 ( V Partenza)** Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Alla 1^ Gara - rincorsa libera max 6 m.+ battuta in pedana + salto pennello su tappetone alto 20 cm.

Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Gambe flesse 0.10 - 0.30 - 0.50 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80

Alla 2^ Gara - Da fermi sopra una panca alta 40 cm battuta sulla Pedana + salto in estensione per arrivare sul tappetone a 20 cm.

Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Gambe flesse 0.10 - 0.30 - 0.50 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80

Alla 3^ Gara - Rincorsa libera + battuta in pedana + Pennello con arrivo sul tappetone 40 cm

Battuta non a piedi pari: p. 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80 - Gambe flesse 0.10 - 0.30 - 0.50 - Tenuta 0.30 - 0.50 - 0.80

#### **PARALLELE PARI: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**Entrata libera - 3 Oscillazioni dopo la terza oscillazione agganciare con le ginocchia gli staggi della parallela a gambe divaricate e piegate per eseguire 2 piegamenti sulle braccia - Uscita libera**

#### **SBARRA (STAGGIO PARALLELA) : Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**Entrata con spalle più alte dello staggio (partenza quindi da plinto, o tappetoni o con posa da parte dell'insegnante),**

**Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti Braccia piegate: 0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,80 - Arrivare non con gambe avanti: 0,50**

**Mantenere la posizione con gambe avanti per 2" Non mantenere la posizione: 2,00**

**Spingendo sulle braccia far salire e scendere le spalle per 3 volte Non eseguire correttamente 0,10-0,30-0,50**

**Uscita libera ( anche ripresa da parte dell'insegnante).**

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

**CATEGORIA C BASE GAM ( 3- 4 -5 elementare)/ B AVANZATO GAM ( 1- 2 elementare)**

**CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

1.CAPOVOLTA AVANTI CON ARRIVO IN PIEDI + CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo in piedi gambe divaricate. Mancanza di rotolamento 0,10 -0,30

2.SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA. Gambe flesse 0,10-0,30-0,50 - Sollevare solo il bacino 0,50

3. CANDELA CON O SENZA MANI TENUTA 2". Busto non allineato 0,10 - 0,30 - Non tenuta 2" 0,30

4.VERTICALE SULLA TESTA OPPURE VERTICALE. Non passare dalla verticale 0,10 - 0,30

5.RUOTA. Non passare dalla verticale 0,10- 0,30 - Appoggio non consecutivo delle mani 0,10

6.2 PASSI AVANTI + Pennello + Pennello con  $\frac{1}{2}$  giro. Mancanza di continuità del movimento 0,10 - 0,30 - 0,50 - Elevazione insuff. 0,10- 0,30

**VOLTEGGIO: Punti 5.00 ( V Partenza)** Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Alla 1^ Gara- Rincorsa libera + battuta + CAPOVOLTA SALTATA SU TAPPETONE 40 cm.

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Rotolamento insuff. 0,10 - 0,30 - Non arrivare in piedi 1,50

Alla 2^ Gara- Panca + Pedana e Tappetone alto 40 cm. Da fermi battuta + CAPOVOLTA SALTATA SU TAPPETONE 40 cm. OPPURE RUOTA

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Rotolamento insuff. 0,10 - 0,30 - Non arrivare in piedi 1,50

Alla 3^ Gara- Rincorsa libera + battuta in pedana + RUOTA OPPURE VERTICALE CON ARRIVO DISTESO 40cm

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuff. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Non passare dalla verticale 0,10 - 0,30 - 0,50

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

**PARALLELE PARI: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Entrata: afferrare gli staggi all'inizio della parallela per portarsi in sospensione gambe tese e braccia tese per eseguire

4 spostamenti avanti a braccia tese - Squadra a gambe flesse tenuta 2" - 3 Oscillazioni +o- all'altezza dello staggio - Uscita libera.

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA) : Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Entrata con spalle più alte dello staggio (partenza quindi da plinto, o tappetoni o con posa da parte dell'insegnante)

Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti. Braccia piegate: 0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,80 - Arrivare non con gambe avanti: 0,50

Mantenere la posizione con gambe avanti per 2". Non mantenere la posizione: 2,00

Spingendo sulle braccia far salire e scendere le spalle per 3 volte - Non eseguire correttamente 0,10- 0,30- 0,50

Uscita libera ( anche ripresa da parte dell'insegnante)

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.



## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

**CATEGORIA D BASE GAM ( Medie e Superiori)/ C AVANZATO GAM ( 3- 4- 5 elementare)**

**CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

- 1.CAPOVOLTA avanti SALTATA + capovolta avanti rotolata Mancanza di rotolamento 0,10-0,30 - Mancanza di continuità 0,50 - Elevazione insuf. 0,10-0,30
- 2.SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA Non sollevare il bacino/i piedi 0,50
- 3.CAPOVOLTA INDIETRO CON ARRIVO IN PIEDI IN ACCOSCIATA + candela con o senza mani Insuff. rotolamento 0,10-0,30 - spinta asim. mani 0,30
- 4.VERTICALI SCAMBIATA OPPURE VERTICALE Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50
- 5.RUOTA Appoggio mani non consecutivo 0,10 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30 - Gambe flesse 0,10-0,30-0,50
- 6.SALTO IN LUNGO A GAMBE UNITE + PENNELLO CON  $\frac{1}{2}$  GIRO Elevazione insuf. 0,10-0,30 - Rotazione non terminata 0,30 - Mancanza continuità 0,50

**VOLTEGGIO- Punti 5.00 ( V Partenza)** Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione.

Alla 1^ Gara - rincorsa libera battuta + CAPOVOLTA SALTATA OPPURE RUOTA SU TAPPETONE 40 cm.

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuf. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Non arrivare in piedi 1,50 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50

Alla 2^ Gara - Panca + Pedana e Tappetone alto 40 cm. rincorsa + battuta + RUOTA OPPURE VERTICALE CON ARRIVO SUPINO

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuf. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza di dinamismo 0,10-0,30

Alla 3^ Gara - Rincorsa libera + battuta in pedana + RUOTA O RONDATA 40cm

Battuta non a piedi pari: 1,00 - Elevazione insuf. 0,30 - 0,50 - 0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza di dinamismo 0,10-0,30

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA)Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Entrata libera

2 a scelta: GIRO ADDOMINALE, GIRARROSTO AVANTI, INDIETRO, BASCOULE (anche in presa poplitea)

slancio dietro sopra lo staggio

Uscita libera

**PARALLELE PARI : Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Entrata libera - porto gambe avanti divaricate su staggio, spostato mani avanti e sfilo gambe da dietro - X 2 volte (spostamento in avanti) - 2 Oscillazioni obbligatoriamente sopra lo staggio - Seduta interna a dx + seduta interna a sin. - Oscillazione + Uscita libera.

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### *CATEGORIA MINI 1^ BASE*

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di un salto se nullo può ripetere. Tappetone 60 cm.

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

(V Partenza 3.00) Salto Pennello - Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Gambe flesse 0,10-0,30-0,50

(V Partenza 5.00) Verticale con arrivo supino Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50

Capovolta con tuffo superando ostacolo 20 cm Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Rotolamento insuf. 0,10-0,30

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA):** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entrata libera per arrivare in atteggiamento tipo, segnare la posizione e di seguito, slanciare in fuori gamba dx o sin sopra lo staggio e ritorno eseguire uno slancio indietro (il bacino si deve staccare dallo staggio) + Uscita libera

**PARALLELE PARI :** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito eseguire 3 oscillazioni + aggancio seduta interna a dx + oscillazione + aggancio seduta interna a sn - squadra a gambe flesse tenuta 2"- oscillazione + uscita.

**CORPO LIBERO:** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1. CAPOVOLTA SALTATA + capovolta saltata. Mancanza di rotolamento 0,10-0,30 - Elevaz. Insuff. 0,10-0,30 - Mancanza di continuità 0,50

2. SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA. Non sollevare il bacino/i piedi 0,50

3. CAPOVOLTA INDIETRO CON ARRIVO IN PIEDI + candela con o senza mani Mancanza di rotolamento 0,10-0,30 - Non arrivare in piedi 1,00

4. VERTICALE + CAPOVOLTA OPPURE VERTICALE Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza di rotolamento 0,10-0,30

5. RUOTA Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Appoggio non consecutivo delle mani 0,10

6. 2 PASSI AVANTI + pennello + PENNELLO CON 1 GIRO Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Rotazione insuff. 0,10-0,30 - Mancanza di continuità 0,50

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### CATEGORIA MINI 1^ OPEN

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di un salto se nullo può ripetere. Tappetone 60 cm.

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

(V Partenza 5.00) Verticale con arrivo supino Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50

Ruota Elevazione insuff. 0,10-0,30-0,50-0,80 - Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA):** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entrata libera per arrivare in atteggiamento tipo mantenere la posizione 3" e di seguito seguire  $\frac{1}{2}$  giro sopra lo staggio + 1 slancio indietro di seguito (il bacino si deve staccare dallo staggio) a braccia tese + Uscita con slancio indietro

**PARALLELE PARI :** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito 3 oscillazioni + aggancio seduta interna a dx + oscillazione + aggancio seduta interna a sn - squadra a gambe tese tenuta 2"- eseguire 2 oscillazioni + uscita.

**CORPO LIBERO:** Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1.CAPOVOLTA SALTATA+ PENNELLO CON  $\frac{1}{2}$  GIRO Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Mancanza rotol. 0,10-0,30 - Rotazione insuff.0,10-0,30

2. SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA Non sollevare il bacino/i piedi 0,50

3. CANDELA 2" CON O SENZA MANI scendere in tenuta per eseguire rotolino 180° Non tenuta 2" 0,30 -Mancanza di dinamismo 0,10-0,30

4. PENNELLO + CAPOVOLTA INDIETRO CON ARRIVO IN PIEDI A GAMBE UNITE E TESE Non arrivare in piedi 1,00

5. VERTICALE + CAPOVOLTA OPPURE VERTICALE Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza rotolamento 0,10-0,30

6. RUOTA o RUOTA SPINTA Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Appoggio non consecutivo mani 0,10 - Elevaz. Insuff.0,10-0,30

7. Due PASSI AVANTI + RACCOLTO + pennello + PENNELLO CON  $\frac{1}{2}$  GIRO Elevaz.Insuff. 0,10-0,30 - Mancanza continuità 0,50

**Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)**

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### *CATEGORIA MINI 1^ AVANZATO*

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di un salto se nullo può ripetere. Tappetone 60 cm.

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

( V P. 4.00) Verticale con arrivo supino senza repulsione

( V P. 5.00) Ruota - Verticale con arrivo supino con repulsione

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA):** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entarata libera per arrivare in atteggiamento tipo, di seguito eseguire  $\frac{1}{2}$  giro sopra lo staggio,

eseguire 1 A scelta: ADDOMINALE, GIRARROSTO AVANTI, INDIETRO, BASCOULE (anche in presa poplitea), Uscita con slancio indietro.

**PARALLELE PARI :** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito 3 oscillazioni + aggancio seduta esterna a dx + oscillazione + aggancio seduta esterna a sn - squadra a gambe tese tenuta 2" - eseguire 2 oscillazioni + uscita.

**CORPO LIBERO:** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1. CAPOVOLTA SALTATA + PENNELLO CON 1 GIRO Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Mancanza rotol. 0,10-0,30 - Rotazione insuff. 0,10-0,30

2. SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA Non sollevare il bacino/i piedi 0,50

3. CANDELA 2" CON O SENZA MANI scendere in tenuta per eseguire rotolino 360° Non tenuta 2" 0,30 - Mancanza di dinamismo 0,10-0,30

4. PENNELLO + 2 CAPOVOLTE INDIETRO di seguito di cui l'ultima CON ARRIVO IN PIEDI A GAMBE UNITE E TESE Arrivo non con i piedi 1,00

5. VERTICALE + CAPOVOLTA OPPURE VERTICALE Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Mancanza rotolamento 0,10-0,30

6. RUOTA o RUOTA SPINTA Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Appoggio non consecutivo mani 0,10 - Elevaz. Insuff. 0,10-0,30

7. Due PASSI AVANTI + RACCOLTO + pennello + PENNELLO CON  $\frac{1}{2}$  GIRO Elevaz. Insuff. 0,10-0,30 - Mancanza continuità 0,50

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

## SETTORE ARTISTICA MASCHILE

### *CATEGORIA MINI 1^ PLUS*

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso. Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI. N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di un salto se nullo può ripetere. Tappetone 60 cm.

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

( V P. 4.00) Ruota - Verticale con arrivo supino con repulsione

( V P. 5.00) Rondata o Ribaltata

**SBARRA (STAGGIO PARALLELA):** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Entrata in capovolta indietro di forza oppure di slancio

2 A scelta: GIRO ADDOMINALE, GIRARROSTO AVANTI, INDIETRO, BASCOULE (anche in presa poplitea)

slancio dietro sopra lo staggio

Uscita libera.

**PARALLELE PARI :** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito 3 oscillazioni + aggancio seduta esterna a dx + oscillazione + aggancio seduta esterna a sn + oscillazione + appoggio dei piedi dietro sugli staggi - squadra a gambe tese tenuta 2" + 2 oscillazioni preparatorie all'uscita da effettuarsi lateralmente passando il corpo sopra lo staggio per arrivare ritti di fianco all'attrezzo, braccio esterno alzato. **Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)**

**CORPO LIBERO:** *Punti 5.00 ( V Partenza)*

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1.CAPOVOLTA AVANTI + CAPOVOLTA SALTATA+ pennello **Mancanza rotolamento 0,10-0,30 - Mancanza di continuità 0,50**

2.SQUADRA DIVARICATA OPPURE UNITA **Non sollevare il bacino/i piedi 0,50**

3.CANDELA CON/SENZA MANI+ SALIRE A GAMBE UNITE PER ESEGUIRE UN salto RACCOLTO **Mancanza di continuità 0,50 - Elevaz.insuf. 0,10-0,30**

4.CAPOVOLTA INDIETRO CON ARRIVO IN PIEDI A GAMBE UNITE E TESE **Non arriavre in piedi 1,00 - Gambe flesse 0,10-0,30-0,50**

5.VERTICALI + CAPOVOLTA OPPURE VERTICALE **Non passare dalla verticale 1,0-0,30-0,50 - Mancanza di rotolamento 0,10-0,30**

6.RUOTA OPPURE RUOTA SPINTA OPPURE RUOTA CON UNA MANO **Non passare dalla verticale 0,10-0,30-0,50 - Appoggio non consecutivo mani 0,10**

7. 2 PASSI AVANTI + salto sforbiciato + PENNELLO + CARPIO UNITO **Elevaz.insuff.0,10-0,30 - ampiezza insuff. 0,10-0,30 - Mancanza continuità 0,50**

**Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)**

**PROGRAMMA**

**ACRO**

**2011-15**

**GYM**

**SPERIMENTALE**

## **PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP REGIONE TOSCANA -ACROGYM-**

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrogym un maggior numero di società in maniera graduale.

L'Acrogym è un misto di ginnastica artistica, danza, arte circense... Gli esercizi sono solo a corpo libero con accompagnamento musicale.

1. Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 6 anni, non ci sono limiti massimi di età. Tesserati 22C
2. Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età. La **Porteur** determina la categoria di appartenenza.

Il programma comprende la combinazione **Duo**

Il **Duo** è costituito da un **Porteur** o **Base (P)** che sostiene (di norma il più alto e robusto), ed un **Voltigeus** o **Top (V)** che fa le evoluzioni acrobatiche (di norma il più basso e leggero).

Il Duo può essere: **Femminile, Maschile** o **Misto**.

Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a 2 esercizi cambiando di coppia: per es. due duo.

3. Gli esercizi si eseguono minimo su una striscia di 2m x 12. E' obbligatorio l'accompagnamento musicale **senza canto**. La durata di ogni singolo esercizio è di massimo 2'. Non esiste un tempo minimo.
4. Sono vietati monili di qualsiasi genere.

### **COMPOSIZIONE ESERCIZIO**

L'esercizio deve contenere:

- n° 3 Elementi Individuali
- n° 2 Elementi Collettivi Statici
- n° 2 Elementi Collettivi Dinamici
- una parte di coreografia

#### **ELEMENTI INDIVIDUALI**

- Sono costituiti da un equilibrio, un salto ginnico ed un elemento acrobatico
- Si devono eseguire insieme oppure in rapida successione da tutti i ginnasti, fatta eccezione per l'equilibrio di 2" che va eseguito contemporaneamente.
- Gli elementi individuali possono essere anche diversi tra i ginnasti es. il Porteur esegue una verticale mentre il Voltigeus fa una capovolta.

#### **ELEMENTI COLLETTIVI STATICI**

- Vanno mantenuti per 3".
- Il conteggio parte quando tutti i ginnasti hanno raggiunto la posizione.
- Le salite e le discese sono libere.

## **ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI**

- Inserire 2 elementi dinamici.

## **COREOGRAFIA**

- La Coreografia serve per collegare i vari elementi.

## **Valore di Partenza dell' Esercizio**

n° 3 Elementi Individuali      x 2,00 = 6,00

n° 2 Collettivi Statici        x 2,00 = 4,00

n° 2 Collettivi Dinamici      x 2,00 = 4,00

Parte Coreografica              = 1,00

**TOTALE VALORE di PARTENZA P.ti 15**

## **TABELLA COMBINAZIONE DUO**

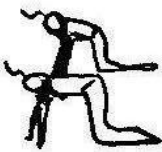
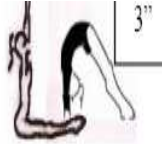
### **ELEMENTI INDIVIDUALI**

A scelta <b>1 EQUILIBRIO</b> tenuto 2" ( da eseguire contemporaneamente) tra:				
Orizzontale	<i>Ponte</i>	Passè / arabesque	<u>Staccata dx o sx o frontale</u> (braccia libere, anche a terra)	<u>Panino</u> (seduti o in piedi... <b>gambe unite</b> e tese massima flessione del busto)
A scelta <b>1 SALTO GINNICO</b> tra:				
Pennello/raccolto	Salto del Gatto/salto sforbiciato	Pennello 360°/ pennello 180°	2 Passi Saltellati	Passo Composto Saltato
A scelta <b>1 ELEMENTO ACROBATICO</b> tra:				
Capovolta Avanti (partenza libera ed arrivo in piedi)	Capovolta Indietro (partenza libera ed arrivo in piedi)	Ruota/Ruota con una mano/Ruota spinta/Ruota saltata	Verticale/Verticale+Capovolta	Rovesciata (avanti o indietro)/Rodata



### ELEMENTI COLLETTIVI STATICI – DUO –

A scelta **2 Elementi** tenuti 3” tra: (salite e discese libere)

				
P e V in quadrupedia prona .V con le ginocchia su sedere di P e le mani sulle spalle di P.	P in ginocchio anche con bacino sollevato, V esegue una verticale sulla testa con dorso rivolto verso P; P tiene V alla vita o ai fianchi,gambe di V libere	P supino con le gambe flesse, sorregge con gli stinchi le gambe o la vita di V. P sorregge V con le mani alle ascelle, braccia o petto di V. Corpo di V in tenuta.	P supino, gambe piegate, piedi in appoggio a terra: V braccia tese su ginocchia di P, P tiene una gamba di V, l'altra gamba di V in appoggio o appena sollevata da terra.	P seduta gambe aperte, braccia in alto, V esegue un ponte con le mani in appoggio sulle gambe di P, tenuto 3”.

### ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI – DUO –

A scelta **2 Elementi** tra:

V in verticale tenuto per polpacci o caviglie da P, V esegue una verticale con +capovolta passando tra le gambe divaricate di P. V arrivo seduto o in piedi.	P in ginocchio anche con bacino sollevato, V esegue una ruota con mani vicino alle ginocchia di P (dorso rivolto a P). P aiuta V tenendolo alla vita.	P con presa al bacino di V (fronte o dorso a P), V esegue un pennello con l'aiuto di P che la riprende o la tiene all'arrivo.	P con presa al bacino V (fronte o dorso a P). V esegue un salto a gambe divaricate sorretta da P.	V con o senza rincorsa esegue un salto divaricato con appoggio delle mani sul dorso di P( P è rivolto con il dorso a V, con gambe unite o leggermente divaricate, busto semiflesso o flesso avanti, mani in appoggio a terra oppure sulle sue cosce). V deve arrivare a gambe unite e braccia avanti alto.

**PROGRAMMA**

**ACROBATICA**

**2011-15**

**SPERIMENTALE**

**PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP  
REGIONE TOSCANA  
- ACROBATICA -**

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrobatica un maggior numero di società in maniera graduale.

L'Acrobatica è una disciplina che prevede esercizi al Corpo Libero ed al Mini-Trampolino.

1. Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 6 anni, non ci sono limiti massimi di età. Tesserati 22C .
2. Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età ( Le fasce di età verranno stabilite in base alle iscrizioni alla rassegna).
3. Il programma prevede **2 CATEGORIE** di appartenenza in base alla preparazione ed al livello tecnico dell'atleta.  
Il/La ginnasta deve presentare 2 SERIE ACROBATICHE, ciascuna composta da 5 elementi, al Corpo Libero e 2 SALTII al Mini-Trampolino scelti tra quelli presenti, **OBBLIGATORIAMENTE** l'uno preso dal gruppo del LAVORO AVANTI e l'altro dal gruppo del LAVORO INDIETRO.
4. Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale ma è possibile usare un ritmo di sottofondo che non incida però sullo svolgimento delle due serie acrobatiche, in quanto spetta al giudice dare il via ad entrambe le serie.
5. Il/La ginnasta può ripetere il salto presentato al Mini-Trampolino se questo è NULLO.
6. Sono vietati monili di qualsiasi genere.

**VALORE di PARTENZA dell'ESERCIZIO AL SUOLO:**

Ogni serie o striscia vale **p. 7,50**

Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto **p. - 1,50**

**Valore di partenza esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00**

**VALORE di PARTENZA MINI-TRAMPOLINO:**

Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI+Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = **VP**

Votazione al Mini-Trampolino = **VP – Penalità di esecuzione dei 2 salti.**

## LAVORO AVANTI

### **MINI PRIMA**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto in alto a corpo teso (pennello)  | VP 9,00  |
| 2. Salto in alto raccolto   | VP 9,00  |
| 3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi   | VP 9,00  |
| 4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90% 180 °   | VP 9,50  |
| 5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270% 360 °  | VP 9,50  |
| 6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire  | VP 9,50  |
| 7. Da fermi eseguire un pennello + pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone   | VP 10,00 |
| 8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)  | VP 10,00 |
| 9. Con tappetone di 40/60 cm posto sopra eseguire rincorsa battuta sul trampolino per eseguire una capovolta con appoggio delle mani e arrivo sdraiato (bacino sollevato) | VP 10,00 |

## LAVORO AVANTI

### **PRIMA**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto in alto a corpo teso (pennello)  | VP 8,00  |
| 2. Salto in alto raccolto   | VP 8,00  |
| 3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi   | VP 8,00  |
| 4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90% 180 °   | VP 8,50  |
| 5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270% 360 °  | VP 8,50  |
| 6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire  | VP 8,50  |
| 7. Da fermi eseguire un pennello,+ pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone   | VP9,00   |
| 8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)  | VP 9,00  |
| 9. Con tappetone di 40/60 cm posto sopra eseguire rincorsa battuta sul trampolino per eseguire una capovolta con appoggio delle mani e arrivo sdraiato (bacino sollevato) | VP 9,00  |
| 10. Con tappetone di 40/60 cm posto sopra eseguire rincorsa battuta sul trampolino per eseguire una capovolta senza mani con arrivo sdraiato (bacino sollevato)           | VP 9,50  |
| 11. Flic avanti (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)  | VP 10,00 |
| 12. Salto avanti raggruppato  | VP 10,00 |

## LAVORO INDIETRO

### **MINI PRIMA**

Porsi sul trampolino, dorso al tappetone effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto a corpo teso indietro ( pennello )   | VP 9,00  |
| 2. Pennello con ½ giro  | VP 9,00  |
| 3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti  | VP 9,50  |
| 4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti  | VP 9,50  |
| 5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire  | VP 9,50  |
| 6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone | VP 10,00 |
| 7. Con o senza rincorsa eseguire ruota con arrivo costale   | VP 10,00 |
| 8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro   | VP 10,00 |

## LAVORO INDIETRO

### **PRIMA**

Porsi sul trampolino, effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto a corpo teso indietro ( pennello )   | VP 8,00  |
| 2. Pennello con ½ giro  | VP 8,00  |
| 3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti  | VP 8,50  |
| 4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti  | VP 8,50  |
| 5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire  | VP 8,50  |
| 6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone | VP 9,00  |
| 7. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo costale   | VP 9,00  |
| 8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro   | VP 9,00  |
| 9. Con o senza rincorsa rotonda + salto pennello con arrivo sul tappetone   | VP 9,50  |
| 10. Con tappetone posto sopra di 40 cm eseguire una spinta indietro per arrivare in candela sul tappetone                               | VP 9,50  |
| 11. Flic Flac con arrivo di pancia su materasso morbido di 20 cm posto sopra  | VP 10,00 |
| 12. Flic Flac   | VP 10,00 |

# STRISCIA MINI PRIMA CATEGORIA

## Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia).

Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo fluido e armonioso.

**3 elementi** (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri **2 elementi** potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità.

Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purchè ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

## MINI Prima Categoria

1. CAPOVOLTA AVANTI	2. CAPOVOLTA INDIETRO	3. CAPOVOLTA SALTATA Con PICCOLA fase di volo	4. CAPOVOLTA LATER. Partenza/arrivo ginocchio	5. ROTOLINO LATERALE Partenza e arrivo supino
6. VERTICALE SULLA TESTA (2") Gambe libere	7. STACCATA (2") ANCHE CON l'appoggio delle mani	8. RUOTA	9. CANDELA (2")	10. SALTO ARTISTICO: GATTO, SFORBICIATO, PENNELLO, RACCOLTO, PENNELLO 180°/360°
11. PONTE (2") Da terra	12. MEZZO GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)	14. VERTICALE SCAMBIATA	15. CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate oppure unite)

**Ogni serie o striscia vale p. 7,50**  
**Ogni elemento non eseguito p. 1,50**  
**Valore di partenza esercizio composto**  
**da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00**

# STRISCIA PRIMA CATEGORIA

## Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia).

Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo fluido e armonioso.

3 ELEMENTI GINNICI oppure 2 ELEMENTI ACROBATICI (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità.

Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purchè ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

### Prima Categoria

1. CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO	2. ROVESCATA AVANTI/INDIETRO/TIC- TAC	3. CAPOVOLTA SALTATA con EVIDENTE fase di volo	4. SISSONE UNITO/SISSONE CON ARRIVO IN ARABESQUE	5. RONDATA
6. VERTICALE UNITA Gambe libere	7. STACCATA (2") <u>Senza</u> l'appoggio delle mani	8. RUOTA/RUOTA CON UNA MANO/RUOTA SPINTA/RUOTA SALTATA	9. CANDELA (2") E SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	10. SALTO ARTISTICO: GATTO, SFORBICIATO, PENNELLO, RACCOLTO, PENNELLO 180°/360°ENJAMBE'
11. PONTE (2") Da terra o da in piedi	12. GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE o UNITE (posizione segnata)	14. VERTICALE + CAPOVOLTA	15. CAPOVOLTA INDIETRO A BRACCIA TESE

**Ogni serie vale p. 7,50**  
**Ogni elemento non eseguito p. 1,50**  
**Valore di partenza esercizio**  
**composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) =**  
**punti 15,00**