

## **PROGRAMMA PROMOZIONALE GR UISP 2015/2016**

a cura della referente regionale L. Caldonazzi

La lega regionale 'Le Ginnastiche' UISP Trentino opera le proprie scelte per dare massima accoglienza a tutte le ginnaste che attraverso la ginnastica ritmica riescono ad esprimersi secondo le proprie attitudini motorie e psicofisiche.

Garantendo un pensiero di massima inclusione assieme ad un processo evolutivo di questa disciplina, si vuole dare la possibilità d'ingresso al maggior numero di ginnaste possibile, sia nell'apprendimento della ginnastica ritmica che nella conseguente partecipazione alle relative rassegne promozionali.

A tal proposito è stato disegnato uno scenario facilitato rispetto ai programmi di agonismo UISP che prende il nome di Programma Promozionale.

Il certificato medico è disciplinato dalla legge cogente su tale tema.

### **1. INFORMAZIONI GENERALI:**

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP-.
- L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti al momento della manifestazione.
- Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma
- Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto over 18 over 30 e 40 over. Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma.
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche GR
- Ogni squadra deve avere i body uguali. Non è obbligatorio lo scudetto della Società. Le eventuali fasciature devono essere rigorosamente color carne.
- Gli esercizi si eseguono su una superficie 12m x 12m. La società organizzatrice dovrà informare tempestivamente i partecipanti riguardanti il campo gara.
- Gli esercizi si eseguono con accompagnamento musicale strumentale. Ogni ginnasta o squadra nel suo programma di gara potrà presentare UNA traccia musicale cantata che però dovrà essere dichiarata sulla scheda di valutazione ; la durata di ogni singolo esercizio è di massimo 1'30 e di minimo 1'15 per le Categorie ALLIEVE, JUNIOR e SENIOR. Gli Esercizi della Categoria ESORDIENTI invece dovranno essere di durata min 50' ad un max di 1'15.
- La musica deve essere l'UNICA TRACCIA DEL CD; non sarà possibile sfumare la musica. Si consiglia di avere un CD di riserva che potrà contenere anche più tracce musicali o eventualmente una chiavetta USB.
- Ogni esercizio verrà valutato sia per la tecnica, per l'artistico e per l'esecuzione. Ogni difficoltà dovrà essere eseguita dalla totalità delle ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.

- La Coreografia è di collegamento tra i vari elementi: occupazione dello spazio, sincronismo tra le atlete, sincronia con la musica, scelta, distribuzione e varietà degli elementi.
- Un'atleta assente può essere sostituita da un'altra della stessa società purché iscritta alla rassegna.
- Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.
- Per quanto riguarda la competizione individuale il livello scelto DEVE essere mantenuto per ogni esercizio svolto durante la rassegna.  
Es. ALLIEVA Corpo libero 2° livello, Palla 1° livello ==> NO!
- Durante l'anno sportivo NON è POSSIBILE CAMBIARE il livello scelto per la propria ginnasta

## **2. CALCOLO PUNTEGGIO**

### DIFFICOLTA'

Il totale delle difficoltà convalidate. Il valore massimo è stabilito secondo le i programmi delle varie categorie..

### ESECUZIONE

Dal valore di partenza di 10 punti sarà SOTTRATTO il totale delle penalità assegnate

### ARTISTICO

Il Valore Artistico viene valutato dalle giudici di composizione nel modo seguente:

- da 0 a 0,50 per l'espressività, varietà di intensità e di dinamismo
- da 0 a 0,50 per la varietà di uso dello spazio (pedana, livelli, formazioni)
- da 0 a 0,50 per la varietà di elementi corporei
- da 0 a 0,50 per la varietà di elementi attrezzo
- da 0 a 0,50 per la concordanza ritmica ed il rispetto delle frasi musicali
- da 0 a 0,50 per la coerenza di carattere tra musica ed esercizio

La giudice segnerà sulla fiche il punteggio attribuito alle singole voci

**TOTALE PUNTEGGIO: DIFFICOLTA' + ESECUZIONE (con differenza già fatta es. 10-3.60=6.40punti)+VALORE ARTISTICO**

Es. 3.50 + (10-3.60=6.40)+2.30= 12.20

### **3. SCHEDA COMPOSIZIONE (FICHES)**

Dovranno essere consegnate n. 4 copie di Fiches, compilate al computer, sul modello allegato al presente programma promozionale.

Dovranno essere riportate tutte le esigenze compositive richieste dal programma in ordine cronologico d'esecuzione.

Per quanto riguarda gli elementi imposti d'attrezzo sulla fiche dovrà essere riportata la sigla IMP.1, IMP.2, IMP.3, e/o C1, C3, C5, SC.1, SC.2 per gli esercizi di squadra, secondo l'ordine d'esecuzione durante l'esercizio.

### **4. CLASSIFICHE**

La classifica sarà divisa per tipologia d'esercizio.

## 5. PROGRAMMA

Il programma promozionale GR 2015-2016 prevede:

**1. INDIVIDUALE:** per categorie di età. -Pag. 5-

**2. A SQUADRE:** per categoria di età. Le squadre potranno essere composte da minimo 3 a massimo 5 componenti. -Pag. 11

CATEGORIA:

ESORDIENTI	2011-2008 (5 anni compiuti al momento delle competizioni)
ALLIEVE	2008-2006
JUNIOR	2005-2002
SENIOR	2001- ANNI PRECEDENTI

NB: Per la suddivisione in categoria si tiene conto dell'anno solare. Quindi una bambina nata a Ottobre 2007 andrà nella categoria Allieve anche se non ha ancora compiuto gli 8 anni.

N.B. ciascuna ginnasta può partecipare sia a corpo libero che con l'attrezzo, o presentarsi solo ad uno.

- Le difficoltà saranno convalidate solamente se gli elementi d'attrezzo sono tecnicamente corretti e ben visibili (maneggi affrettati o accennati non possono essere considerati validi)
- La serie di passi di danza vale sempre 0.30 punti (anche per la categoria esordienti, nonostante il valore massimo possa essere 0.20)
- Gli elementi imposti d'attrezzo e le collaborazioni per gli esercizi di squadra hanno tutti un valore di 0.50. Maneggi affrettati o accennati non possono essere considerati validi.
- Per gli esercizi di squadra gli elementi imposti dovranno essere eseguiti da tutte le ginnaste contemporaneamente

Per la composizione degli esercizi si fa fede alle griglie del codice dei punteggi e alla lista delle difficoltà da 0.05:

- - Gli elementi da 0,05 e 0,20 per ESORDIENTI
- - Gli elementi da 0,10 / 0,20 / 0,30 per ALLIEVE E JUNIOR
- - Gli elementi da 0,10 / 0,20/ 0,30 /0,40 /0,50 per SENIOR

# INDIVIDUALE

**A) ESORDIENTI:**

 C.L. obbligatorio  
 Attrezzo a scelta

ESERCIZIO	ESIGENZE OBBLIGATORIE:
Corpo Libero	Difficoltà da minimo 0.50 a max 1.10 - 2 Salti - 1 Rotazione - 1 Equilibrio - 1 serie di passi di danza (4 Sec)  Elemento imposto - 0.50 ogni elemento - capriola - IMP.1
Palla	Difficoltà da minimo 0.50 a max 1.10  - 2 Salti - 1 Pivot/rotazione - 1 equilibrio - 1 serie di passi di danza (4 Sec)  Elementi d'attrezzo imposti - 0.50 ogni elemento - 1 rotolamento sulle braccia su 3 passi - IMP.1 - 1 Grande lancio - IMP.2 - 1 Serie di palleggi - IMP.3
Cerchio	Difficoltà da minimo 0.50 a max 1.10  - 2 Salti - 1 Pivot/rotazione - 1 equilibrio - 1 serie di passi di danza (4 Sec)  Elemento d'attrezzo imposto- 0.50 ogni elemento - 1 rotolamento a terra e corsetta min. 3 passi - IMP.1 - 1 Grande lancio - IMP.2 - 1 Attraversamento del cerchio con tutto il corpo - IMP.3

**B) ALLIEVE/JUNIOR:**

 C.L. obbligatorio  
 Attrezzo a scelta

ESERCIZIO	ESIGENZE OBBLIGATORIE:
Corpo Libero	Difficoltà da minimo 0.60 a max 2.10  - 2 Salti - 2 Rotazione - 2 Equilibrio - 1 serie di passi di danza (8 Sec)  Elemento imposto - 0.50 ogni elemento - 1 Ruota sui gomiti - IMP.1
Palla	Difficoltà da minimo 0.60 a max 2.10  - 2 Salti - 2 Pivot/rotazione - 2 equilibrio - 1 serie di passi di danza (8 Sec)  Elementi d'attrezzo imposti - 0.50 ogni elemento - 1 rotolamento petto-dorso - IMP.1 - 1 Grande lancio, con capriola - IMP.2 - 1 movimento a 8 - IMP.3
Cerchio	Difficoltà da minimo 0.60 a max 2.10  - 2 Salti - 2 Pivot/rotazione - 2 equilibrio - 1 serie di passi di danza (8 Sec)  Elemento d'attrezzo imposto- 0.50 ogni elemento - 1 rotolamento a terra e corsetta min. 3 passi - IMP.1 - 1 Grande lancio - IMP.2 - 1 Attraversamento del cerchio con tutto il corpo - IMP.3

Fune	<p>Difficoltà da minimo 0.60 a max 2.10</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 Salti</li><li>- 2 Pivot/rotazione</li><li>- 2 equilibrio</li><li>- 1 serie di passi di danza (8 Sec)</li></ul> <p>Elemento d'attrezzo imposto- 0.50 ogni elemento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 Passaggio attraverso la fune con salto. Fune può girare per avanti, indietro, laterale - IMP.1</li><li>- 1 Grande lancio - IMP.2</li><li>- 1 Vela-controvela DX-SX sul relevè, con cambio di fronte. - IMP.3</li></ul>
------	--



**C) SENIOR:**

2 Esercizi a scelta

ESERCIZIO	ESIGENZE OBBLIGATORIE:
Palla	Difficoltà da minimo 0.60 a max 3.30  - 2 Salti - 2 Pivot/rotazione - 2 equilibrio - 1 serie di passi di danza (8 Sec)  Elementi d'attrezzo imposti - 0.50 ogni elemento - 1 rotolamento petto-dorso - IMP.1 - 1 Grande lancio, con chainè-capriola - IMP.2 - 1 ampio movimento a 8 - IMP.3
Cerchio	Difficoltà da minimo 0.60 a max 3.30  - 2 Salti - 2 Pivot/rotazione - 2 equilibrio - 1 serie di passi di danza (8 Sec)  Elemento d'attrezzo imposto- 0.50 ogni elemento - 1 rotolamento ritornato - IMP.1 - 1 Grande lancio, con chainè-capriola - IMP.2 - 1 Attraversamento del cerchio con tutto il corpo - IMP.3
Fune	Difficoltà da minimo 0.60 a max 3.30  - 2 Salti - 2 Pivot/rotazione - 2 equilibrio - 1 serie di passi di danza (8 Sec)  Elemento d'attrezzo imposto- 0.50 ogni elemento - 1 Passaggio attraverso la fune salto doppio. Fune può girare per avanti, indietro, laterale - IMP.1 - 1 Grande lancio, con 2 rotazioni chainèe - IMP.2 - 1 Echappè con doppia o più rotazioni del capo della fune. - IMP.3
Nastro	Difficoltà da minimo 0.60 a max 3.30  - 2 Salti - 2 Pivot/rotazione - 2 equilibrio - 1 serie di passi di danza (8 Sec)

	<p>Elemento d'attrezzo imposto- 0.50 ogni elemento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Echappè attorno alla mano - IMP.1</li> <li>- 1 Grande lancio, 2 chainèe - IMP.2</li> <li>- 1 Passaggio attraverso/sopra il disegno del nastro - IMP.3</li> </ul>
Clavette	<p>Difficoltà da minimo 0.60 a max 3.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Salti</li> <li>- 2 Pivot/rotazione</li> <li>- 2 equilibrio</li> <li>- 1 serie di passi di danza (8 Sec)</li> </ul> <p>Elemento d'attrezzo imposto- 0.50 ogni elemento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Piccolo lancio delle 2 clavette in alternanza - IMP.1</li> <li>- 1 movimento asimmetrico delle 2 clavette, con abbandono di 1 clavetta - IMP.2</li> <li>- 1 serie di moulinets - IMP.3</li> </ul>

## **SQUADRA**

**A) ESORDIENTI:**

ESERCIZIO	ESIGENZE OBBLIGATORIE:
Corpo Libero	Difficoltà da minimo 0.60 a max 1.80  - 2 Salti - 2 Rotazione - 2 Equilibrio - 2 serie di passi di danza (4 Sec)  Elemento imposto - 0.50 ogni elemento - capriola - IMP.1 - circonduzione delle braccia su piano frontale con flessione del busto indietro, in piede sulla pianta del piede - IMP.2 - 1 collaborazione semplice - C1 - 1 collaborazione con superamento - C3 - 1 collaborazione con salto e rovesciamento - C5

**B) ALLIEVE:**

ESERCIZIO	ESIGENZE OBBLIGATORIE:
Corpo Libero	Difficoltà da minimo 0.80 a max 2.40  - 2 Salti - 2 Rotazione - 2 Equilibrio - 2 serie di passi di danza (8 Sec)  Elemento imposto - 0.50 ogni elemento - capriola - IMP.1 - circonduzione totale delle braccia su piano frontale con flessione del busto indietro, in piede sulla pianta del piede - IMP.2 - onda totale del corpo da in piedi, sulla pianta del piede - IMP.3 - 1 collaborazione semplice - C1 - 1 collaborazione con superamento - C3 - 1 collaborazione con salto e rovesciamento - C5

**C) JUNIOR:**

ESERCIZIO	ESIGENZE OBBLIGATORIE:
Palla	Difficoltà da minimo 0.80 a max 2.40  - 2 Salti - 2 Rotazione - 2 Equilibrio - 2 serie di passi di danza (4 Sec)  Elemento imposto - 0.50 ogni elemento - 1 collaborazione semplice - C1 - 1 collaborazione con superamento - C3 - 1 collaborazione con salto e rovesciamento - C5 - 2 scambi di lancio (distanza min. 4m) - SC.1/SC.2

**D) SENIOR:**

ESERCIZIO	ESIGENZE OBBLIGATORIE:
Cerchio	Difficoltà da minimo 0.80 a max 2.40  - 2 Salti - 2 Rotazione - 2 Equilibrio - 2 serie di passi di danza (4 Sec)  Elemento imposto - 0.50 ogni elemento - 1 collaborazione semplice - C1 - 1 collaborazione con superamento - C3 - 1 collaborazione con salto e rovesciamento - C5 - 2 scambi di lancio (distanza min. 4m) - SC.1/SC.2