Alle Società Aderenti
Alle Società Uisp

Oggetto: 11° Edizione Trofeo Uisp Valle d'Itria le Ginnastiche.

Il Comitato Valle d'Itria sabato 28 aprile p.v. presso il Palazzetto dello sport di Martina Franca a partire dalle ore 15 si accinge a realizzare il trofeo Valle d'Itria le ginnastiche rivolto alle società aderenti al Comitato, quest'anno intende estendere la partecipazione anche a società uisp aderenti ad altri comitati.

Il Trofeo nacque dall'esigenza per le società e associazioni aderenti di offrire a tutte le ginnaste e ginnasti in erba di partecipare ad un incontro promozionale che consentisse loro di confrontarsi con le abilità apprese in un clima festoso ed avvicinarli a quelle che dopo qualche tempo sarebbero state le gare vere e proprie.

L'appuntamento consta di due momenti distinti: "Gioca la ginnastica" rivolto ai bambini al di sotto degli 8 anni e il Trofeo promozionale per i ginnasti al di sopra degli 8 anni.

Il regolamento di partecipazione, che leggete di seguito, è pensato per consentire a ciascuno di costruire una progressione in base alle proprie capacità e competenze senza imporre alcun elemento.

Per partecipare occorre inviare l'adesione all'indirizzo: valleditria@uisp.it e arcimartina@libero.it e contattare la responsabile del settore ginnastiche del Comitato Prof.ssa Marina Gentilella +39 392 456 95 98 (a partire da giovedì 5 aprile) entro e non oltre il 10 aprile 2018. La scaletta delle esibizioni delle varie categorie vi verrà comunicata in seguito.

La quota d'iscrizione è di Euro 6,00 per ogni ginnasta, qualora i ginnasti siano più di 10 il costo sarà di Euro 5,00 pro-capite.

In attesa di riscontro l'occasione è gradita augurare Buona Pasqua.

Martina Franca, 30 marzo 2018

Il Presidente
Francesco Magno

TROFEO VALLE D'ITRIA

Programma tecnico

Categorie:

- **Gioca la Ginnastica:** i piccoli atleti che non abbiano compiuto gli 8 anni
- **allievi:** da 8 compiuti a 11 anni non compiuti
- **junior:** da 11 a 13 anni non compiuti
- **senior:** da 13 anni in su

Composizione degli esercizi:

GIOCA LA GINNASTICA

Ogni ginnasta dovrà eseguire una progressione di 5 elementi da punti 6 al suolo, e un salto al trampolino senza valutazione. Sarà stilata un'unica classifica divisa in fasce (oro/argento/bronzo) in base al numero di partecipanti e ogni ginnasta rientrerà in una fascia in base al proprio punteggio.

ALLIEVI/JUNIOR/SENIOR

Ogni ginnasta dovrà eseguire una progressione di 5 elementi da punti 6/7/8 al suolo più un salto al trampolino. Saranno premiati i primi 3 classificati per ogni categoria e fascia d'età.
Solo i punti 8 eseguiranno anche una progressione alla trave con 1 entrata, 1 uscita e 3 elementi intermedi.

Ogni ginnasta può eseguire 1 solo elemento anche del punto superiore alla categoria scelta (ad es. un suolo P7 può prendere 1 elemento P8 ma non P6)

TRAMPOLINO

I salti al trampolino saranno effettuati con o senza l'ausilio di una panca per la rincorsa lunga circa 3 metri.
Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti, uguali o diversi;
per la classifica sarà scelto il salto con minori penalità tecniche ed esecutive.
I salti al trampolino saranno eseguiti da tutti i ginnasti ma giudicati solo nelle categorie allievi, junior e senior.

PUNTI 6	Salto pennello	Salto ad X (divaricato)	Salto raccolto	Salto pennello 180° A/L
PUNTI 7	Salto carpiato divaricato	Salto enjambeè	Salto cosacco	Salto pennello 360° A/L
PUNTI 8	Capovolta saltata	Rondata	Flic flac avanti	Salto avanti raccolto

SUOLO

PUNTI 6	Capovolta avanti	Capovolta indietro arrivo in ginocchio	Capovolta laterale	Ponte	
	Mezza staccata	Staccata	Ruota	Candela con le mani	
	Salto del gatto	Salto raccolto	Salto pennello	Equilibrio gamba libera	
PUNTI 7	Capovolta avanti	Capovolta con passaggio	Capovolta indietro arrivo in piedi	Capovolta indietro (pesce)	
	Ruota	Ruota con una mano	Ruota sui gomiti	Rondata	
	Staccata	Verticale sforbiciata	Verticale di passaggio	Ponte con una gamba sollevata	
	Sforbiciata tesa	Emjambeè apertura 90°	Salto pennello 180° A/L	Pivot 180° A/L	
	Orizzontale prona 1”	Candela senza mani	Mezzo mulinello		
PUNTI 8	Capovolta indietro arrivo in piedi	Capovolta indietro gambe divaricate	Capovolta piego e stendo	Ruota con una mano	Rondata pennello
	Discesa ponte	Ponte tic-tac	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	
	Verticale scendo ponte	Verticale capovolta	Verticale sulla testa	Verticale mantengo 1’’	Verticale cervo
	Salto pennello 360º A/L	Salto enjambee oltre 90º	Salto cosacco	Pivot 360°	

TRAVE

(Solo punti 8)

La progressione alla trave verrà così composta 1 entrata, 1 uscita e 3 elementi intermedi.

Entrate	Accosciata	Arabesque	Squadra		
Elementi intermedi	Orizzontale prona	Equilibrio gamba sollevata avanti 45º	Pivot passè 180°	Mezzo giro 180° su due piedi in relevé	Mezzo giro 180° su due piedi in accosciata
	Salto del gatto	Salto raccolto	Salto cosacco	Salto enjambeè	
Uscite	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Pennello con 180° A/L	Salto pennello con 360° A/L	Rondata