

## REGOLAMENTO SUPER-PROMO AVVIAMENTO UISP

Possono partecipare tutti gli Atleti in regola con il tesseramento UISP ad eccezione di:

- coloro che nell'anno partecipano per l'esercizio libero nelle categorie, formula e livelli
- coloro che nell'anno precedente hanno partecipato per l'esercizio libero nelle categorie, formula e livelli

Divisione categorie per anno di nascita per l'anno 2018:

Anno	Gruppo
2014-2013-2012	A
2011-2010	B
2009-2008	C
2007-2006	D
2005-2004	E
2003 e prec.	F

A seconda del gruppo saranno da eseguire diverse difficoltà, su percorsi predefiniti, con musica indifferente se cantata o no.

### SI GAREGGIA IN DIVISA SOCIALE

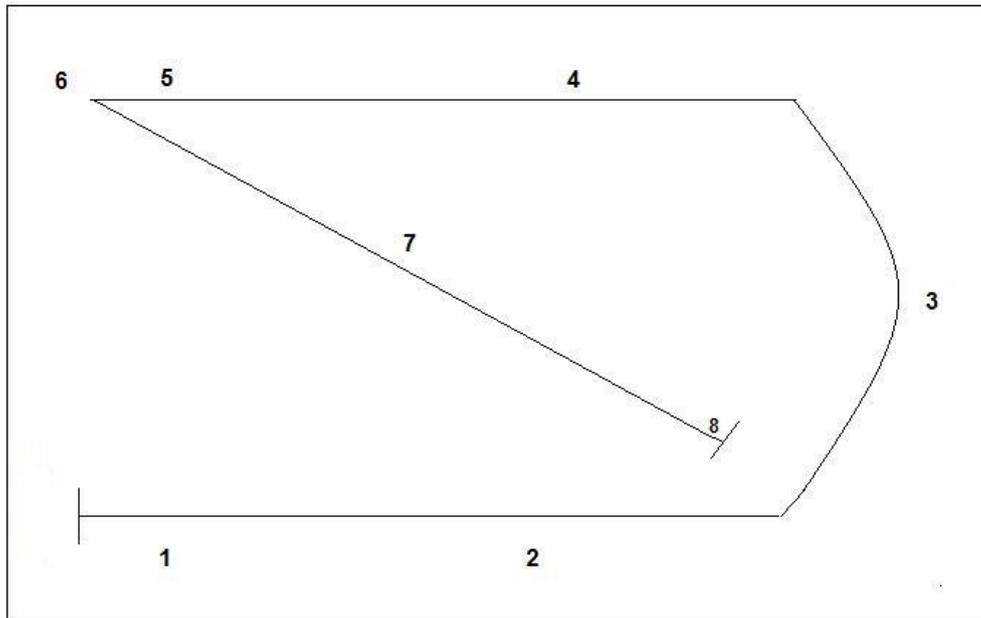
Non è mai piacevole fare imposizioni ma questa deriva dalla precisa e forte volontà di contenere, in questo preciso momento storico, i costi per le famiglie e ancor di più dalla necessità di creare un maggior spirito di gruppo, nell'interesse dei giovani atleti, e aumentare la 'protezione' verso chi non ha esperienza di gara. Lo scopo dell'iniziativa è quella di fornire un percorso progressivo di appuntamenti dove gli atleti possano confrontarsi con il minor impatto psicologico possibile, il confronto ci deve essere in quanto importante motivo di crescita, ma deve essere corretto e alla giusta portata per tutti i livelli. In alcune delle diverse competizioni, pur ricevendo un punteggio individuale, il risultato andrà a sommarsi a quello degli altri compagni di squadra in applicazione della nuova legge 'matematica' SUPER-PROMO UISP:

Si gareggia, si soffre, e si gioisce insieme...  
i momenti brutti si dividono e quelli belli si moltiplicano!

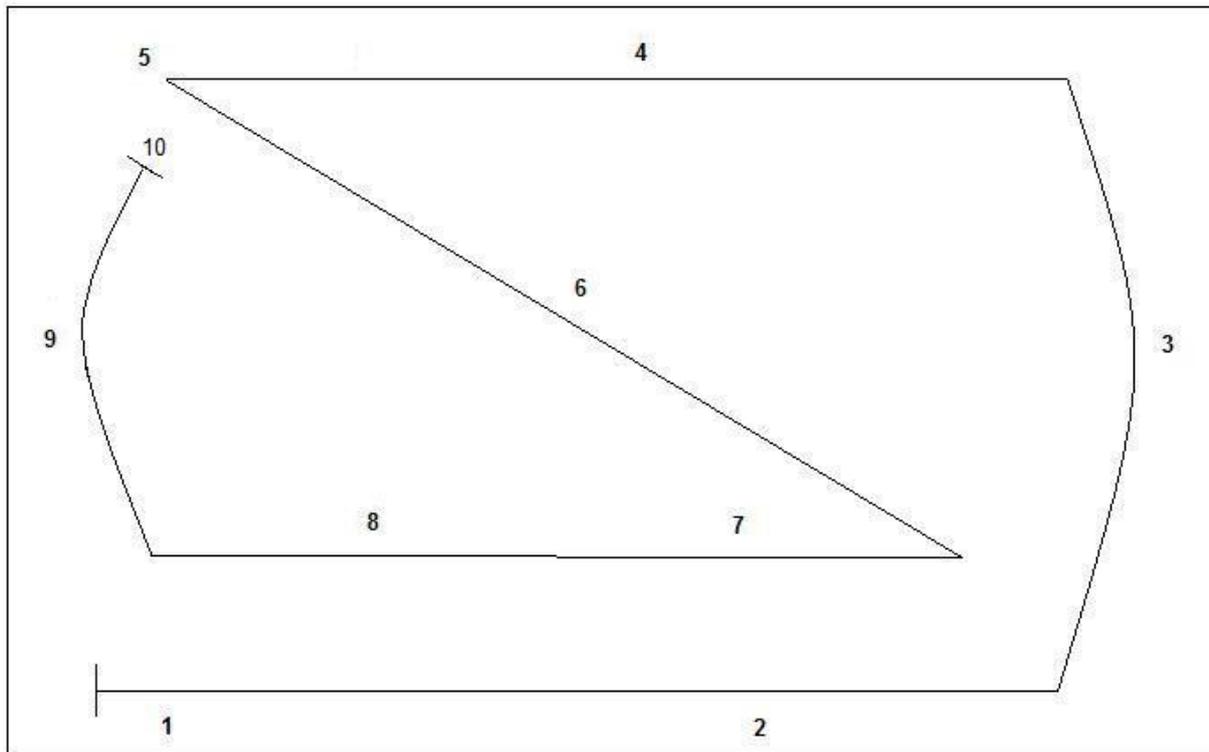
Attenzione, per le categorie Superpromo START, MEDIUM e SUPERIOR verrà applicata una penalizzazione di 0,5 punti su entrambe i punteggi se verrà indossato un Body da gara invece della divisa sociale.

Percorso 1 : START

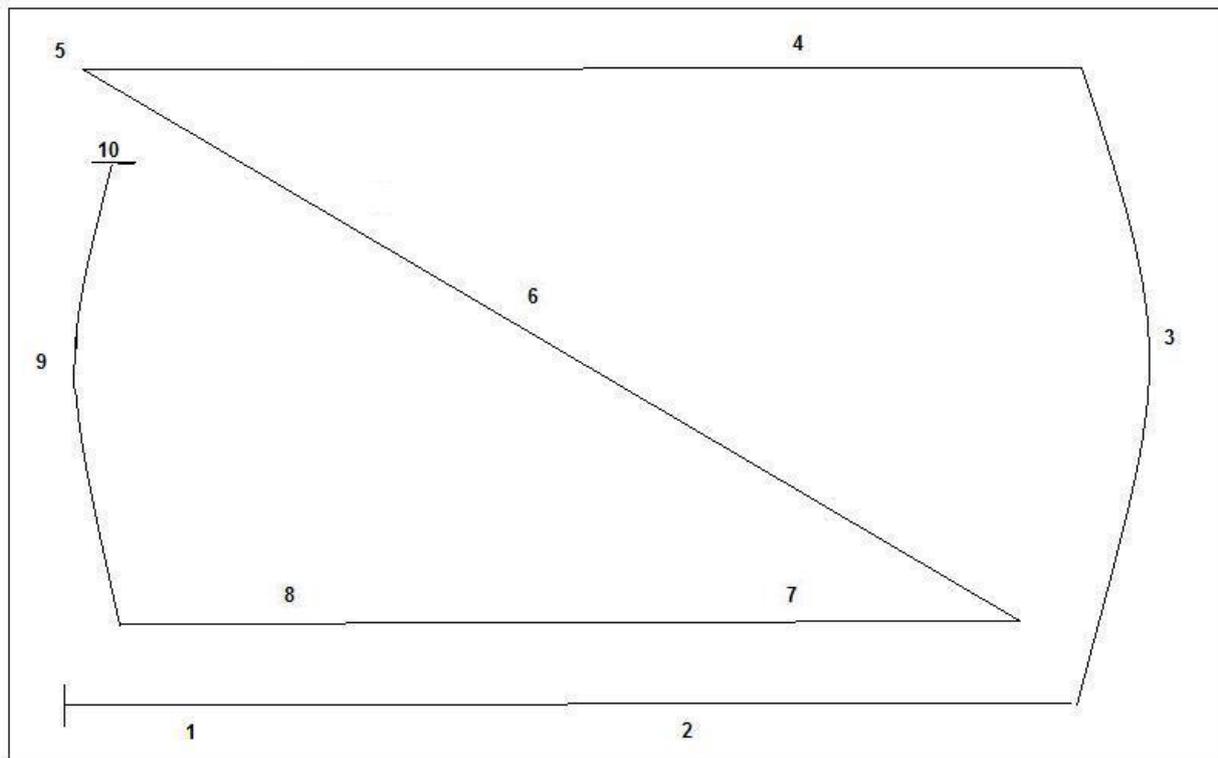
Gruppi: A-B-C-D-E-F



- 1 limoni avanti (minimo 4)
- 2 2 salti avanti a piedi pari uniti
- 3 bilanciato avanti su qualsiasi piede con gamba flessa avanti (ponte, canestrino, etc.....)
- 4 slalom avanti a 2 piedi (min.3 curve)
- 5 frenata
- 6 giro su se stessi (prototipo di trottolina a piedi pari)
- 7 piegamento o carrellino avanti
- 8 frenata



- 1 passi spinta avanti in linea retta con o senza movimenti di braccia
- 2 1 sequenza di 2 salti con  $\frac{1}{2}$  rotazione (  $\frac{1}{2}$  giro av. +  $\frac{1}{2}$  giro ind.)
- 3 bilanciato avanti sx con filo piatto o esterno
- 4 slalom avanti ad 1 piede (min. 3 curve)
- 5 trottola a piedi pari
- 6 carrellino avanti
- 7 limoni indietro (minimo 4)
- 8 2 salti avanti a piedi pari uniti
- 9 bilanciato avanti dx con filo piatto o esterno
- 10 trottola a piedi pari



- 1 passi spinta avanti in linea retta con o senza movimenti di braccia
- 2 salto semplice con o senza preparazione da una ripresa est. av.
- 3 angolo avanti est o int.(tenuto per almeno 3 sec.)
- 4 2 sequenze di 2 salti a piedi pari uniti con 1/2 rotazione (1/2 giro +1/2 giro.....1/2 giro+1/2 giro)
- 5 trottola a 2 piedi o 1 piede (se 1 piede min. 1/2 giro)
- 6 carrellino avanti
- 7 limoni indietro (min.4)
- 8 2 salti indietro a piedi pari uniti
- 9 angolo avanti est o int. (tenuto per almeno 3 sec.)
- 10 trottola a 2 piedi o 1 piede (se 1 piede min. 1/2 giro)

**FORMULA: "MINIS" gr. B-C-D-E-F**

Disco di max 2 minuti (tolleranza +/- 10 sec.) con brano musicale cantato o no, con la possibilità di usare la divisa sociale o body da gara

SALTI: 1 sequenza di salti da 1/2 giro (min. 2 max 4 salti)  
Salto semplice (max 2)

TROTTOLE: a piedi pari o verticale interna ind. di almeno 1 giro (max 2 trottole)

N.B.: non è ammessa la preparazione della trottola verticale int. Ind. con la successione di tre

PASSI DI PIEDE: Una serie di almeno 4 passi spinta in diagonale associata a semplici movimenti di braccia.

Dovranno eseguire all'interno del disco di gara 1 bilanciato avanti int. Dx e 1 bilanciato avanti int. Sx.

Dovranno eseguire all'interno del disco di gara max. 2 ANGELI AVANTI in filo ESTERNO (la posizione dovrà essere mantenuta per almeno 5 secondi).

**FORMULA: "0" gr. B-C-D-E-F**

Disco di max 2 minuti (tolleranza +/- 10 sec.) con brano musicale cantato o no, con la possibilità di usare la divisa sociale o body da gara

SALTI: salto semplice, toeloop, salchow  
massimo 6 salti eseguiti singolarmente  
Non sono ammesse catene

TROTTOLE: a piedi pari o verticale interna ind. di almeno 1 giro (max 2 trottole)

N.B.: non è ammessa la preparazione della trottola verticale int. Ind. con la successione di tre

PASSI DI PIEDE: dovranno inserire nel programma una serie di passi in linea retta eseguiti sulla diagonale o sul lato lungo della pista che ricoprano almeno 1/2 della lunghezza della pista.

Dovranno eseguire all'interno del disco di gara max. 2 ANGELI AVANTI in filo ESTERNO (la posizione dovrà essere mantenuta per almeno 5 secondi).

Versione 1 del 26/01/2018