



PROGRAMMA UISP GAF PROMOZIONALE 2010-2011

Aggiornato a novembre 2010

PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI PROMOZIONALI

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

PROGRAMMI

- programma di base (4 attrezzi, classifica dei migliori 3 attrezzi suolo e trave sono obbligatori)
- programma avanzato (5 attrezzi, classifica dei migliori 4 suolo e trave sono obbligatori)

CATEGORIE

Ogni programma verrà suddiviso in più categorie:

CATEGORIA A: scuola materna (anni 2005- 2006- 2007)

CATEGORIA B: 1-2 elementare(anni 2003- 2004)

CATEGORIA C1: 3 elementare (anno 2002)

CATEGORIA C2: 4 elementare (anno 2001)

CATEGORIA C3: 5 elementare (anno 2000)

CATEGORIA D: scuola media (anni 1997-1998-1999)

CATEGORIA E: scuola superiore (dal 1996 in poi)

PASSAGGI DI PROGRAMMI

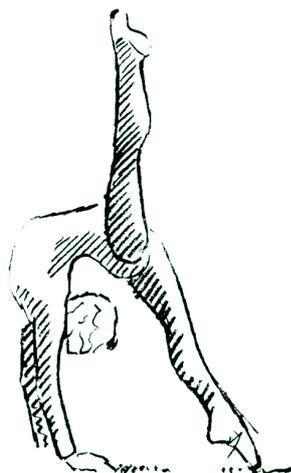
La categoria del 2005 può decidere se fare il percorso o il programma B.

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.

CODICE DI RIFERIMENTO

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

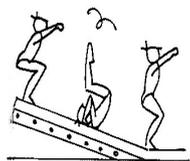


PROGRAMMA DI BASE

CATEGORIA A (scuola materna)

PERCORSO (non a tempo)

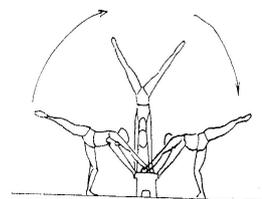
1. Piano inclinato (pedana + tappetino): eseguire una capovolta avanti.
2. 5 cerchi: correre dentro 5 cerchi (un piede dentro ogni cerchio).
3. Step o panca: posare le mani scavalcare con una gamba dopo l'altra (ruota).
4. 4 leprotti o conigli: da gambe piegate braccia avanti, effettuare di seguito dei saltelli avanti dopo aver esteso il corpo ed appoggiato le mani e successivamente i piedi al posto delle mani.
5. Tappetone inclinato o pedana + tappetino: da supini o proni, rotazione di 360° del corpo lungo l'asse longitudinale gambe unite in massima tenuta
6. 5 coni o clavette: slalom.
7. Tappeto: candela (con o senza mani).
8. 2 Ostacolini : Salto del gatto



1



2



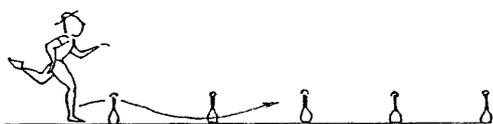
3



4



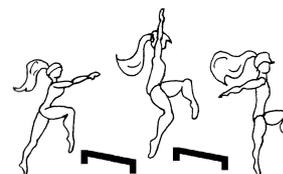
5



6



7



8

Valutazione di ogni stazione:

Ogni stazione verrà valutata nel seguente modo:
punti 3: ottimo punti 2: distinto punti 1: buono

Valutazione finale:

punti da 1 a 8: BUONO
punti da 9 a 16: DISTINTO
punti da 17 a 24: OTTIMO

CATEGORIA B
CORPO LIBERO

Punti 15.00

Esercizio senza musica, il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi in ordine libero.
La coreografia non è obbligatoria - Tempo massimo: 40"

Non è prevista alcuna penalità per fuoriuscita dalla corsia e per insufficiente uso dello spazio.

1. Capovolta rotolata avanti partenza e arrivo libero

Mancanza di continuità del movimento fino a 0.30



2. Piano inclinato (facoltativo): Capovolta indietro con arrivo in piedi

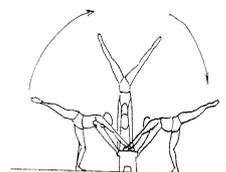
Mancanza di continuità del movimento fino a 0.30

Spinta asimmetrica delle mani 0.10

Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0.30



3. Ruota con o senza step (o panca)
L'arrivo è libero.



Non passare per la verticale fino a 0.30

Appoggio non successivo delle mani 0.10

4. Schiacciata a gambe divaricate o unite

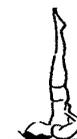
Flessione del busto insufficiente fino a 0.30



5. Candela 2" (con o senza mani)

Segmenti tronco-arti inferiori non allineati fino a 0.30

Posizione non fermata 2" 0.30



6. Pennello
(braccia seguono il movimento della spinta)

Elevazione insufficiente fino a 0.30

Braccia non in alto nella fase di volo 0.10



7. Passè mantenuto 2" (a tutta pianta)
Braccia libere.

Posizione non fermata 2" 0.30

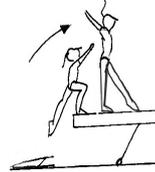


CATEGORIA B
TRAVE
Punti 15.00

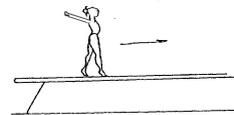
Esercizio senza coreografia

1. Entrata: salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere) (anche con pedana)

Salire stentatamente fino a 0.30
Non arrivare a gamba protesa 0.10



2. Camminare a gambe tese
L'andatura avanti può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone, ma le gambe devono essere tese
Le braccia sono libere.



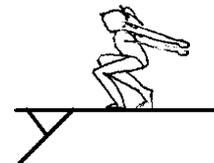
Non camminare a gambe tese ogni volta 0.05 per tutta la trave 0.50
Non camminare a punte tirate ogni volta 0.05 per tutta la trave 0.50

3. Passè a tutta pianta mantenuto 2"

Posizione non fermata 2" 0.30



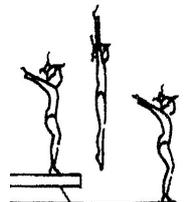
4. Piegamento degli arti inferiori
Non è richiesto sugli avampiedi.
Il piegamento può essere eseguito anche toccando i talloni.
Le braccia sono libere.



Non piegare le gambe minimo 90° : fino a 0.30

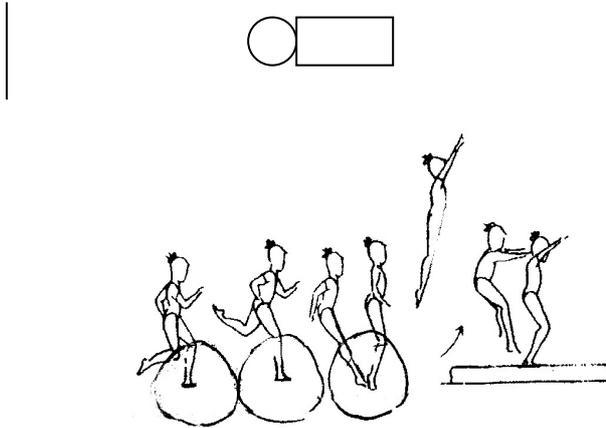
5. Uscita: pennello

Elevazione insufficiente fino a 0.30



CATEGORIA B
PROPEDEUTICA PER VOLTEGGIO
Punti 15.00

partenza



Corsa nei cerchi e battuta sull'ultimo + salto pennello arrivo sul tappeto
Distanza dei cerchi libera.

La corsa può essere fatta con i cerchi o senza cerchi

Battuta non a piedi paralleli: fino a punti 0.50

Battuta non simultanea: punti 1.00

Appoggio di due piedi nei cerchi che precedono la battuta: punti 0.50 ogni volta

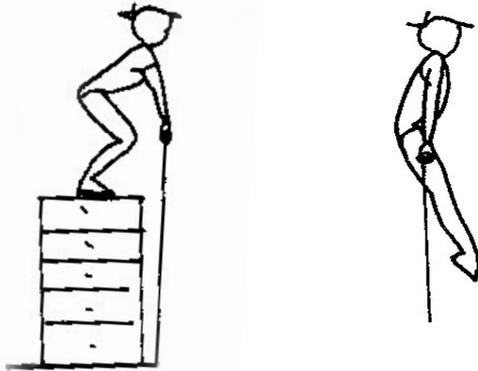
Salto in estensione: elevazione insufficiente fino a 0.30

Continuità e dinamicità fino a 0.30

CATEGORIA B
PARALLELE
Punti 15.00

In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele pari o sullo staggio da fissare alla spalliera.

1. Entrata : spalle più alte dello staggio (angolo busto - braccia massimo 45°),partenza quindi da plinto, o tappetoni etc.
Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti.



Braccia piegate: fino a punti 0.50
Arrivare con gambe non avanti: punti 0.50
Se l'angolo busto braccia è minore di 45° fino a 0.50

2. Mantenere la posizione con gambe avanti per 2".

Non mantenere la posizione: punti 2.00

L'uscita non sarà valutata.



CATEGORIA C
CORPO LIBERO
Punti 15.00

Esercizio senza musica, il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi in ordine libero.
La coreografia non è obbligatoria - Tempo massimo: 40"

Non è prevista alcuna penalità per fuoriuscita dalla corsia e per insufficiente uso dello spazio.

1. Capovolta rotolata avanti,
partenza dalla stazione eretta, arrivo in piedi



Mancanza di continuità del movimento fino a 0.30

2. Staccata o ponte



STACCATE (può essere eseguita la staccata dx o sx o frontale, con o senza mani)

Staccata incompleta fino a 0.50

Arti inferiori non distesi fino a 0.30

PONTE

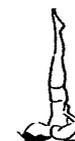
Arti superiori e/o inferiori non distesi fino a 0.30

Spalle non in linea con le mani fino a 0.30

3. Candela 2" (con o senza mani)

Segmenti tronco-arti inferiori non allineati fino a 0.30

Posizione non fermata 2" 0.30



4. Piano inclinato (facoltativo): capovolta indietro arrivo in piedi
(partenza libera)

Mancanza di continuità del movimento fino a 0.30

Spinta asimmetrica delle mani 0.10

Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0.30



5. Ruota. L'arrivo è libero.

Non passare per la verticale fino a 0.30

Appoggio non successivo delle mani 0.10



6. Passè a tutta pianta mantenuto 2"
Braccia libere.



Posizione non fermata 2" 0.30

7. Salto raccolto o salto del gatto.
Le braccia sono libere.

Ginocchia sotto l'orizzontale fino a 0.30

Mancanza di elevazione fino a 0.30



O

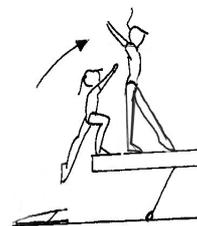


CATEGORIA C
TRAVE
Punti 15.00

Esercizio senza coreografia

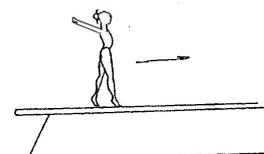
1. Entrata: salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere - anche con pedana)

Salire stentatamente fino a 0.30
Non arrivare a gamba protesa 0.10



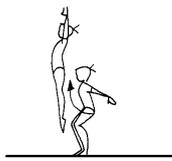
2. Camminare a gambe tese
L'andatura avanti può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone, ma le gambe devono essere tese.
Le braccia sono libere.

Non camminare a gambe tese ogni volta 0.05 per tutta la trave 0.50
Non camminare a punte tirate ogni volta 0.05 per tutta la trave 0.50



3. Salto pennello

Mancanza di elevazione fino a 0.30



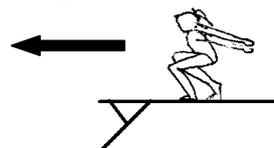
4. Passè a tutta pianta mantenuto 2"
Braccia libere.

Posizione non fermata 2" 0.30



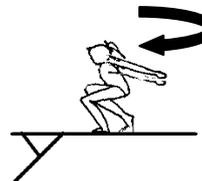
5. Piegamento arti inferiori in massima accosciata con avanzamento minimo 2 passi
Braccia libere

Non piegare le gambe in massima accosciata: fino a 0.30



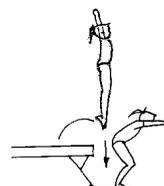
6. $\frac{1}{2}$ giro in accosciata, si parte e si termina in completa accosciata

Non girare in completa accosciata: fino a 0.50



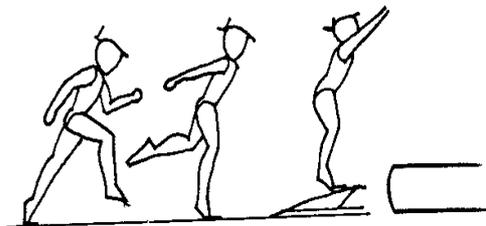
7. Uscita laterale o in punta alla trave : salto pennello con spinta a due piedi

Elevazione insufficiente fino a 0.30



CATEGORIA C
PROPEDEUTICA PER VOLTEGGIO
Punti 15.00

3 metri di rincorsa + battuta in pedana + salto pennello su tappetone cm 20

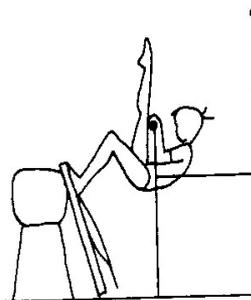


Battuta non a piedi paralleli : fino a 0.50
Battuta non simultanea: punti 1.00
Mancanza di elevazione: fino a 0.30

CATEGORIA C
PARALLELE
Punti 15.00

In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche o sullo staggio da fissare alla spalliera.

1. Entrata : salire in capovolta indietro con aiuto di un piano inclinato (pedana tenuta dall'allenatore). Se lo staggio è fissato alla spalliera, aiutarsi sui pioli.



Salire stentatamente: fino a 0.50

Non arrivare in appoggio a braccia tese: fino a 0.50

2. Mantenere la posizione con gambe avanti per 2".

Non mantenere la posizione: penalità punti 2.00

3. Uscita: libera (non sarà valutata)



CATEGORIA D
CATEGORIA E
CORPO LIBERO
Punti 15.00

Esercizio senza musica, il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi in ordine libero.
La coreografia non è obbligatoria - Tempo massimo: 40"

Non è prevista alcuna penalità per fuoriuscita dalla corsia e per insufficiente uso dello spazio.

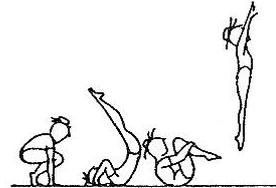
1. Capovolta avanti arrivo in piedi più pannello
Partenza dalla stazione eretta. La ginnasta deve alzarsi a piedi uniti.

Mancanza di continuità del movimento: fino a 0.30

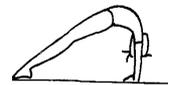
Alzarsi con l'aiuto delle mani: punti 0.50

Alzarsi con piedi incrociati o in appoggio su ginocchio o altro: 0.30

Mancanza di elevazione nel pannello: fino a 0.30



2. Staccata o ponte



STACCATE (può essere eseguita la staccata dx o sx o frontale, senza mani)

Staccata incompleta fino a 0.50

Arti inferiori non distesi fino a 0.30

PONTE

Arti superiori non distesi fino a 0.30

Arti inferiori non distesi fino a 0.30

Spalle non in linea con le mani fino a 0.30

3. Candela 2" (con o senza mani)

Segmenti tronco-arti inferiori non allineati fino a 0.30

Posizione non fermata 2" 0.30



4. Capovolta indietro partenza dalla stazione eretta, arrivo in piedi

Mancanza di continuità del movimento fino a 0.30

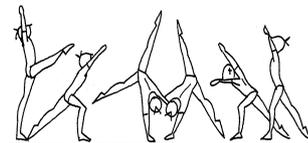
Spinta asimmetrica delle mani 0.10



5. Ruota
L'arrivo è libero.

Non passare per la verticale fino a 0.30

Appoggio non successivo delle mani 0.10



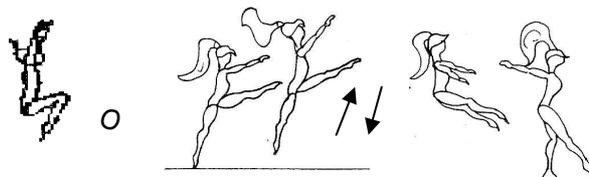
6. Passè 2" (a tutta pianta) + développè (almeno 45°)

Posizione non fermata 2" : fino a 0.30

Developpè non eseguito: punti 0.50



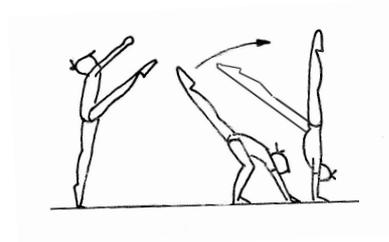
7. Salto raccolto
o sforbiciata
(con gambe maggiori o uguale a 45°)



Elevazione insufficiente: fino a punti 0.30
Nel gatto ginocchia sotto i 90°: fino a 0.30
Nella sforbiciata gambe sotto i 45° fino a 0.30

8. Verticale sforbiciando le gambe (prima gamba alla verticale)

Non raggiungere la verticale con la prima gamba: fino a punti 0.30



CATEGORIA D

CATEGORIA E

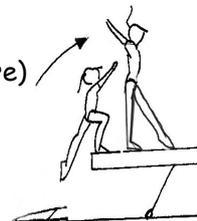
TRAVE

Punti 15.00

Si fa obbligo di eseguire 2 travi, l'esercizio può essere senza coreografia

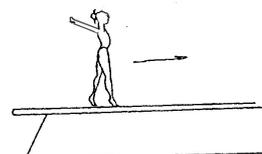
1. Entrata: salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere) (anche con pedana)

Salire stentatamente fino a 0.30
Non arrivare a gamba protesa 0.10



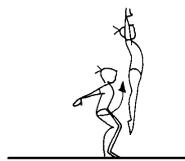
2. Camminare a gambe tese
L'andatura avanti può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone, ma le gambe devono essere tese
Le braccia sono libere.

Non camminare a gambe tese ogni volta 0.05 per tutta la trave 0.50
Non camminare a punte tirate ogni volta 0.05 per tutta la trave 0.50



3. Salto pennello

Mancanza di elevazione fino a 0.30



4. Slancio almeno a 90°
(è obbligatorio sull'avampiede)

Slancio sotto i 90°: fino a 0.30
Non eseguito sull'avampiede: 0.30



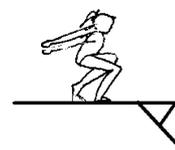
5. Passè a tutta pianta mantenuto 2" piu tenuta a 45°
Braccia libere.

Passe non fermata 2" 0.30
Tenuta non fermata 2" 0.30



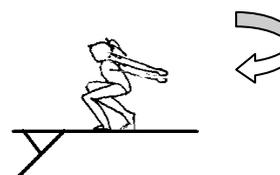
6. Piegamento arti inferiori in massima accosciata con 2 passi in avanzamento
Il piegamento può essere eseguito anche toccando i talloni.
Braccia libere.

Non piegare le gambe in accosciata : fino a 0.50



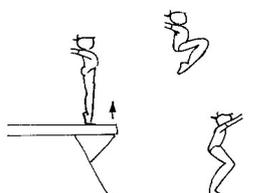
7. 1/2giro in accosciata si parte e si termina in accosciata

Non girare in completa accosciata: 0.50



8. Uscita: salto raccolto

Elevazione insufficiente fino a 0.30



CATEGORIA D
CATEGORIA E
VOLTEGGIO
Punti 15.00

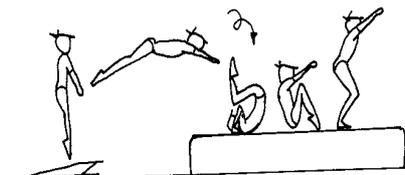
Esecuzione di un solo salto.
Se nullo la ginnasta può ripetere solo un altro salto.

Tappetoni cm 50

Capovolta saltata

Elevazione insufficiente: fino a 0.50

Gambe divaricate: fino a 0.30



Tappetoni cm 50

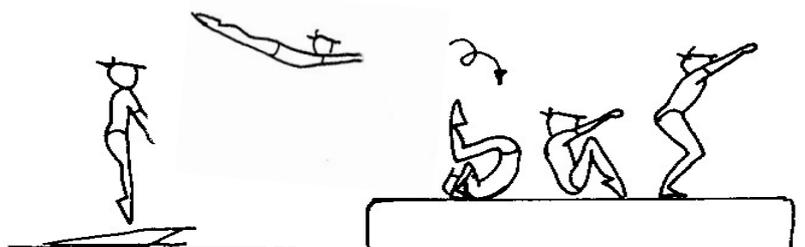
Tuffo

Elevazione insufficiente: fino a 0.50

Gambe divaricate: fino a 0.30

Non risalire a gambe unite: punti 0.50

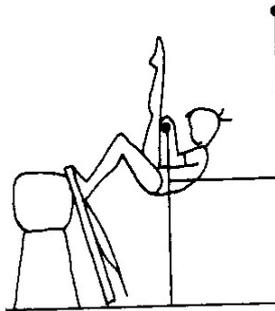
Atteggiamento del corpo squadrato: fino a 0.30



CATEGORIA D
CATEGORIA E
PARALLELE
Punti 15.00

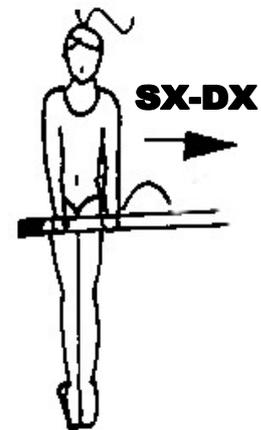
In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche o sullo staggio da fissare alla spalliera.

1. Entrata : entrare in capovolta con aiuto
Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti.



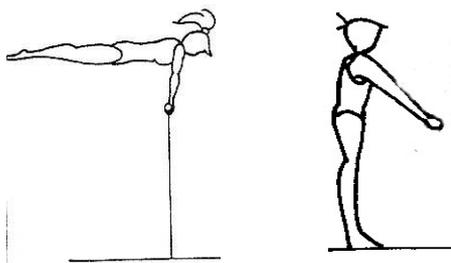
Salire stentatamente: fino a 0.50
Arrivare con gambe non avanti: penalità punti 0.50

2. Traslocazione (sposto prima una mano dopo l'altra piu ritorno)
dx sx sx dx oppure sx dx dx sx



Non spostare una mano: penalità punti 0.50 (ogni volta)
Piegarle le braccia: penalità fino a punti 0.50

3. Uscita: slancio dietro e stacco le mani

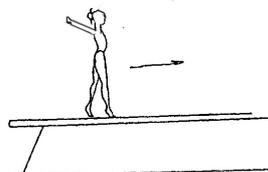


PROGRAMMA AVANZATO

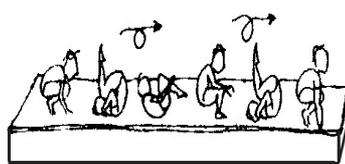
CATEGORIA A

PERCORSO (non a tempo)

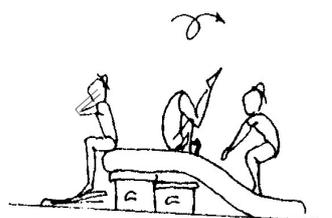
1. Trave: camminare (salita con pedana) gambe tese punte tirate
2. Tappetone: 2 capovolte avanti di seguito
3. Piano inclinato: capovolta indietro parto seduta arrivo libero
4. 4 Coni vicini: Slalom con saltelli a piedi uniti
5. 4 Cerchi: 3 passi di corsa dentro i cerchi, battuta sul 4° cerchio
6. Ruota con o senza step
7. Candela
8. Schiacciata a gambe unite



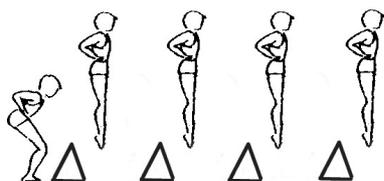
1



2



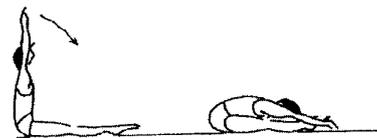
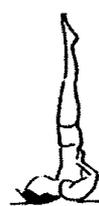
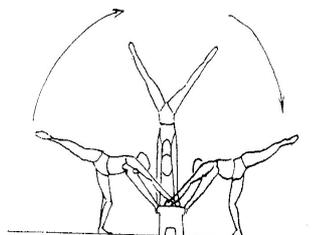
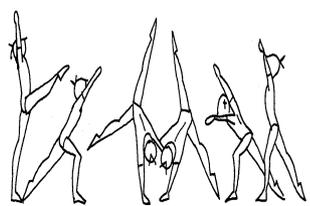
3



4



5



6

7

8

Valutazione di ogni stazione:

Ogni stazione verrà valutata nel seguente modo:
punti 3: ottimo punti 2: distinto punti 1: buono

Valutazione finale:

punti da 1 a 8: BUONO
punti da 9 a 16: DISTINTO
punti da 17 a 24: OTTIMO

CATEGORIA B
CORPO LIBERO
Punti 15.00

Esercizio con musica (anche cantata), tempo massimo 1 minuto.

Il cronometraggio inizia al primo gesto che la ginnasta esegue per iniziare il suo esercizio e termina con l'ultima posizione della ginnasta alla fine del suo esercizio.

L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica.

PENALITA':

Superamento tempo previsto: punti 0.10.

Non sono previste penalità per fuoriuscita dalla corsia.

Abbassare la musica al termine dell'esercizio: punti 0.30

Se l'esercizio non termina contemporaneamente alla musica: punti 0.10

Insufficiente uso dello spazio (corsia): fino a 0.30

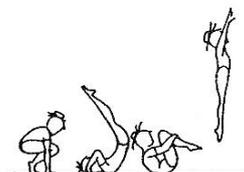
1. Capovolta avanti arrivo in piedi più pennello
(senza oscillazioni intermedie)

Mancanza di continuità del movimento: fino a 0.30

Alzarsi con l'aiuto delle mani: punti 0.50

Alzarsi con piedi incrociati o in appoggio su ginocchio o altro: 0.30

Mancanza di elevazione nel pennello: fino a 0.30



2. Capovolta indietro con arrivo libero

Mancanza di continuità del movimento fino a 0.30

Spinta asimmetrica delle mani 0.10



3. Ruota (arrivo libero)

Non passare per la verticale fino a 0.30

Appoggio non successivo delle mani 0.10



4. Staccata



Può essere eseguita la staccata dx o sx o frontale, con mani o senza

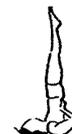
Staccata incompleta fino a 0.50

Arti inferiori non distesi fino a 0.30

5. Candela 2"

Segmenti tronco-arti inferiori non allineati fino a 0.30

Posizione non fermata 2" 0.30



6. Ponte



Arti superiori non distesi fino a 0.30

Arti inferiori non distesi fino a 0.30

Spalle non in linea con le mani fino a 0.30

7. Salto raccolto

Le braccia sono libere.

Ginocchia sotto l'orizzontale fino a 0.30
Mancanza di elevazione 0.30



8. Passè mantenuto 2" (a tutta pianta)

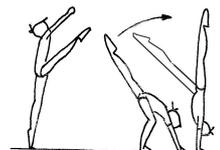
Braccia libere.

Posizione in passe non fermata 2" : 0.30
Posizione in tenuta non fermata 2" : 0.30



9. Verticale sforbiciando gambe (prima gamba alla verticale)

Non raggiungere la verticale con la prima gamba: fino a punti 0.30



CATEGORIA B

TRAVE

Punti 15.00

L'esercizio non deve essere una progressione di elementi ma deve contenere un minimo di coreografia.

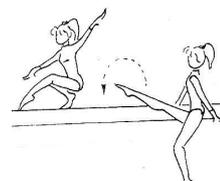
PENALITA'

Esercizio senza coreografia: 0.10

Insufficiente uso della trave (esempio esercizio su metà trave): fino a punti 0.30

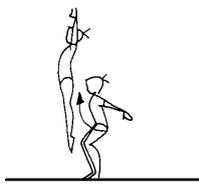
1. Entrata laterale in accosciata con un piede alla volta (anche con pedana)

Salire stentatamente fino a 0.30



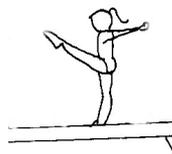
2. Pennello

Mancanza di elevazione fino a 0.30



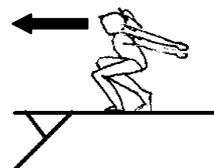
3. Slancio almeno a 90°
(Non è obbligatorio sull'avampiede)

Slancio sotto i 90° : fino a 0.30



4. Piegamento arti inferiori in massima accosciata con 2 passi in avanzamento
Il piegamento può essere eseguito anche toccando i talloni.
Braccia libere.

Non piegare le gambe in accosciata : fino a 0.50



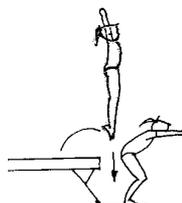
5. Passè a tutta pianta mantenuto 2"
Braccia libere.

Posizione non fermata 2" 0.30



6. Uscita: salto pennello

Elevazione insufficiente fino a 0.30



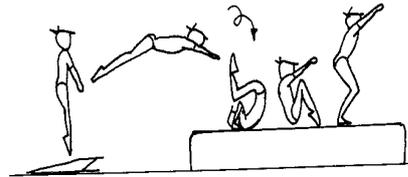
**CATEGORIA B
VOLTEGGIO
Punti 15.00**

Esecuzione di un solo salto, se nullo la ginnasta può ripetere

Tappetoni cm 50

Capovolta saltata

Elevazione insufficiente: fino a 0.50
Gambe divaricate: fino a 0.30
Non risalire a gambe unite: punti 0.50

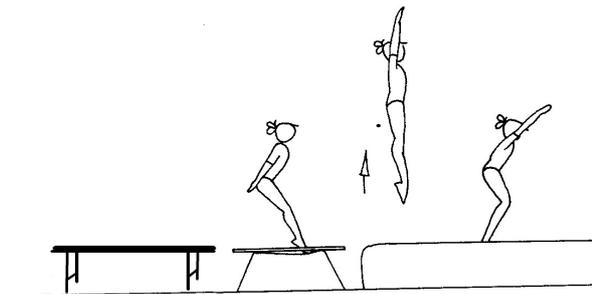


Framezzo in due tempi

**CATEGORIA B
MINI TRAMPOLINO (con panca)
Punti 15.00**

Esecuzione di un solo salto, se nullo la ginnasta può ripetere

Rincorsa su panca + battuta su mini trampolino + pennello arrivo su tappetone

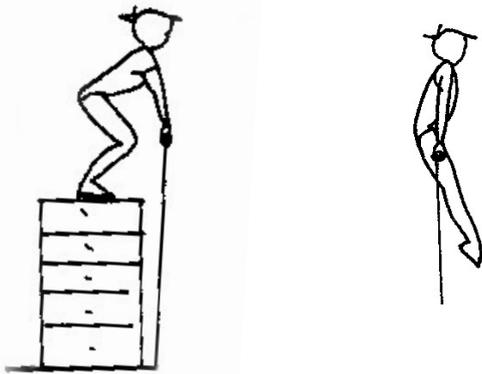


Battuta non a piedi paralleli: fino a punti 0.50
Battuta non simultanea: punti 1.00
Mancanza di elevazione: fino a punti 0.50

CATEGORIA B
PARALLELE
Punti 15.00

In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele pari o sullo staggio da fissare alla spalliera.

1. Entrata : spalle più alte dello staggio angolo busto braccia max 45° (partenza quindi da plinto, o tappetoni etc...)
Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti.

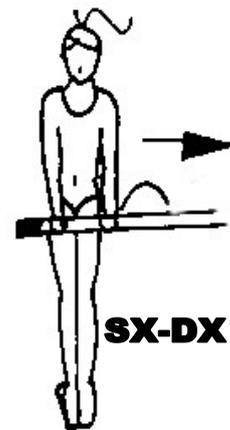


Braccia piegate: fino a punti 1.00
Arrivare con gambe non avanti: punti 0.50
Se l'angolo busto braccia è minore di 45° fino a 0.50

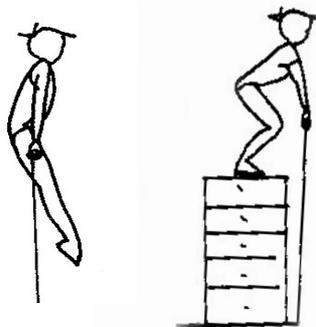
2. Traslocazione (sposto prima una mano dopo l'altra)

Sx dx dx sx oppure dx sx sx dx

Non spostare una mano: penalità punti 0.50 (ogni volta)
Piegate le braccia: penalità fino a punti 0.50



3. Uscita: ritornare su tappetone o piano inclinato, rimanendo con mani.



Braccia piegate: penalità fino a punti 1.00.

CATEGORIA C CORPO LIBERO

Punti 15.00

Esercizio con musica (anche cantata), tempo massimo 1 minuto.

Il cronometraggio inizia al primo gesto che la ginnasta esegue per iniziare il suo esercizio e termina con l'ultima posizione della ginnasta alla fine del suo esercizio.

L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica.

L'esercizio deve contenere coreografia

PENALITA':

Superamento tempo previsto: punti 0.10.

Non sono previste penalità per fuoriuscita dalla corsia.

Abbassare la musica al termine dell'esercizio: punti 0.30

Se l'esercizio non termina contemporaneamente alla musica: punti 0.10

Insufficiente uso dello spazio (corsia): fino a 0.30

Esercizio senza coreografia: fino a punti 0.30

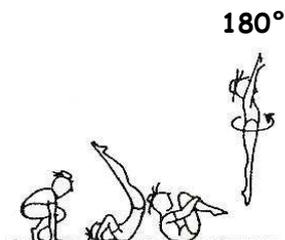
1. Capovolta avanti arrivo in piedi più pannello 1/2 giro

Mancanza di continuità del movimento: fino a 0.20

Alzarsi con l'aiuto delle mani: punti 0.50

Alzarsi con piedi incrociati o in appoggio su ginocchio o altro: 0.30

Mancanza di elevazione nel pannello 1/2 giro fino a 0.30



2. Capovolta indietro con arrivo in piedi

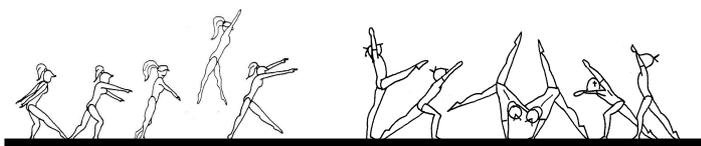
Mancanza di continuità del movimento fino a 0.30

Spinta asimmetrica delle mani 0.10

Non arrivare con i piedi: 0.30



3. Presalto (partenza a piedi uniti o con rincorsa)+ Ruota (arrivo libero)



Mancanza di coordinazione e spinta nel presalto: fino a 0.30

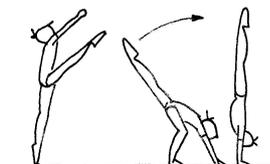
Non passare per la verticale 0.30

Appoggio non successivo delle mani 0.10

4. Verticale di slancio (è possibile eseguire anche la capovolta)

Posizione non raggiunta: fino a 0.50

Se si esegue la capovolta mancanza di continuità nel rotolamento: fino a 0.30



5. Ponte con gamba elevata o rovesciata indietro

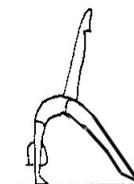
PONTE (mantenuto 1") + ELEVARE UNA GAMBA (almeno parallela al suolo)

Gamba poco elevata: fino a 0.30

Arti superiori non distesi fino a 0.30

Spalle non in linea con le mani fino a 0.30

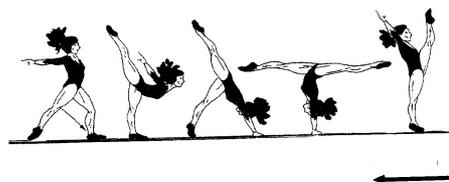
Non mantenere il ponte 1": 0.10



ROVESCIAIA INDIETRO (partenza e arrivo libero)

Braccia piegate: fino a 0.50

Gambe piegate: fino a 0.50



6. Staccata

Può essere eseguita la staccata dx o sx o frontale, con mani o senza

Staccata incompleta fino a 0.50

Arti inferiori non distesi fino a 0.50



7. Serie ginnica di due elementi

Elevazione insufficiente: fino a punti 0.30

Le restanti penalità saranno valutate da codice dei punteggi.

CATEGORIA C
TRAVE
Punti 15.00

L'esercizio non deve essere una progressione di elementi ma deve contenere un minimo di coreografia.

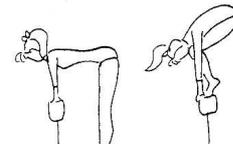
PENALITA'

Esercizio senza coreografia: fino a punti 0.20

Insufficiente uso della trave (esempio esercizio su metà trave): fino a punti 0.20

1. Entrata : framezzo laterale o salto pennello

Salire stentatamente fino a 0.30



2. Salto pennello

Mancanza di elevazione fino a 0.30



3. Slancio almeno a 90° sull'avampiede

Slancio sotto i 90°: fino a 0.30

Esecuzione non in relevè: 0.10



4. Equilibrio gamba tesa minimo 45° mantenuto 2"
Braccia libere.

Posizione non fermata 2" fino a 0.30

5. Piegamento sugli arti inferiori con traslocazione in avanti minimo 2 passi

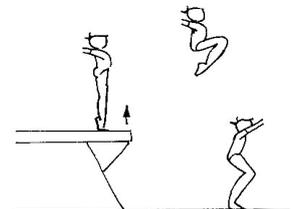
Esecuzione non in relevè: 0.10



6. Cambio di fronte su due avampiedi a gambe tese

Esecuzione non in relevè: 0.30

Se eseguito a gambe piegate : fino 0.50



7. Uscita: salto raccolto

Elevazione insufficiente fino a 0.30

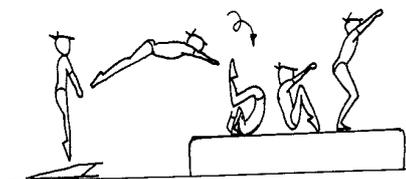
Posizione del corpo raggruppata insufficiente: fino a 0.30

Mancanza di direzione: fino a 0.30

CATEGORIA C
VOLTEGGIO
Punti 15.00

Esecuzione di un solo salto.
Se nullo la ginnasta può ripetere solo un altro salto.

Tappetoni cm 50



Capovolta saltata O tuffo

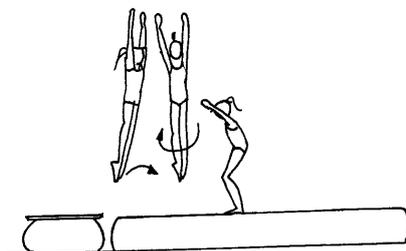
Elevazione insufficiente: fino a 0.50
Gambe divaricate: fino a 0.30
Non risalire a gambe unite: punti 0.50

CATEGORIA C
MINI TRAMPOLINO (con o senza panca)
Punti 15.00

Esecuzione di due salti uguali o differenti.
Vale il migliore.

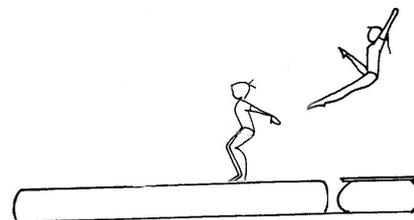
1. Pennello 180°

Elevazione insufficiente fino a 0.30
Non completare la rotazione: fino a 0.30
Gambe non unite: fino a 0.30
Gambe piegate: fino a 0.30
Salto troppo lungo: fino a 0.30
Mancanza di direzione: fino a 0.30



2. Salto Carpiato unito o divaricato (braccia alte o fuori, no in basso)

Elevazione insufficiente fino a 0.30
Ampiezza insufficiente: fino a 0.30
Gambe piegate: fino a 0.30
Salto troppo lungo: fino a 0.30
Mancanza di direzione: fino a 0.30
Braccia in basso 0.10
Asimmetria tra gli arti inferiori fino a 0.30



3. Capovolta saltata (può essere utilizzato un tappeto sopra ai tappetoni)

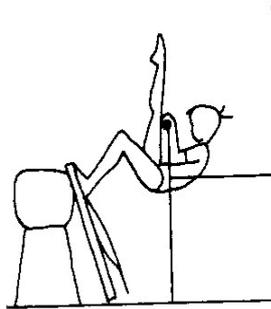
Elevazione insufficiente: fino a 0.50
Gambe divaricate: fino a 0.30
Non risalire a gambe unite: punti 0.50



CATEGORIA C
PARALLELE
Punti 15.00

In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche o sullo staggio da fissare alla spalliera.

1. Entrata : salire in capovolta indietro con aiuto di un piano inclinato (pedana tenuta dall'allenatore). Se lo staggio è fissato alla spalliera, aiutarsi sui pioli.



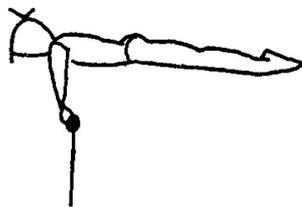
Salire stentatamente: fino a 0.50

Non arrivare in appoggio a braccia tese: fino a 0.50

2. Uscita: slancio dietro a corpo teso e arrivo fronte allo staggio

Corpo troppo squadrato: fino a 0.10

Braccia piegate: fino a 0.50



**CATEGORIA D
CATEGORIA E
CORPO LIBERO**

Punti 15.00

Esercizio con musica (anche cantata), tempo massimo 1 minuto.

Il cronometraggio inizia al primo gesto che la ginnasta esegue per iniziare il suo esercizio e termina con l'ultima posizione della ginnasta alla fine del suo esercizio.

L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica.

PENALITA':

Superamento tempo previsto: punti 0.10.

Non sono previste penalità per fuoriuscita dalla corsia.

Abbassare la musica al termine dell'esercizio: punti 0.20

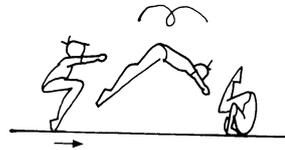
Se l'esercizio non termina contemporaneamente alla musica: punti 0.10

Insufficiente uso dello spazio (corsia): fino a 0.20

1. Capovolta avanti saltata (partenza e arrivo libero)

Mancanza di fase di volo: fino a 0.30

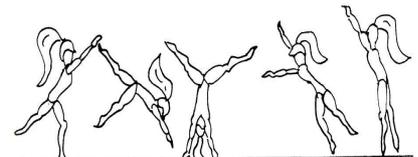
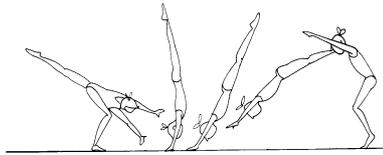
Mancanza di continuità del movimento fino a 0.30



2. Rondata o
Presalto ruota spinta

Non passare per la verticale: fino a 0.30

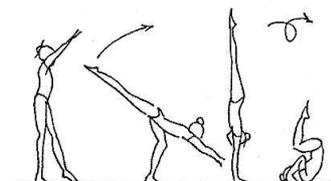
Spinta insufficiente: fino a 0.10



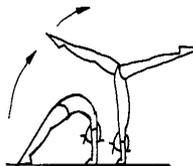
3. Verticale (segnata) e capovolta

Non raggiungere la verticale: fino a 0.30

Mancanza di continuità nel rotolamento: fino a 0.30



4. Dal ponte rovesciata indietro o rovesciata indietro o avanti



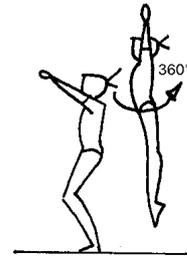
Spalle non in linea con le mani fino a 0.30

Braccia piegate: fino a 0.30

Gambe piegate: fino a 0.30

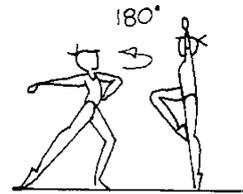
5. Salto pennello con 360°

Elevazione insufficiente: fino a 0.30
Mancanza di direzione: fino a 0.10
Non completare la rotazione: fino a 0.30



6. Giro in passè con 180°

Giro non in relevè: fino a 0.30
Posizione scorretta delle gambe in passè: 0.10
Giro incompleto: fino a 0.30



7. Staccata

Può essere eseguita la staccata dx o sx o frontale, con mani o senza

Staccata incompleta fino a 0.50
Arti inferiori non distesi fino a 0.30



8. Serie ginnica di due elementi

Elevazione insufficiente: fino a punti 0.30
Le restanti penalità saranno valutate da codice dei punteggi.

**CATEGORIA D
CATEGORIA E
TRAVE
Punti 15.00**

L'esercizio non deve essere una progressione di elementi ma deve contenere un minimo di Coreografia, non è obbligatorio rispettare l'ordine in cui sono descritti gli elementi, l'esercizio non verrà cronometrato.

Ogni elemento può soddisfare più di un'esigenza. Esempio: la ginnasta entra alla trave in squadra, avrà sia il punto 1 (entrata) che il punto 3 (equilibrio).

PENALITA'

Esercizio senza coreografia: fino a punti 0.30

Insufficiente uso della trave (esempio esercizio su metà trave): fino a punti 0.30

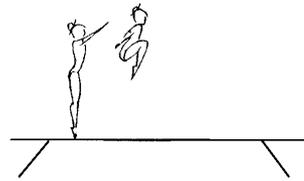
- 1. Entrata: libera diversa da quelle del programma base

Salire stentatamente fino a 0.30

- 2. Salto raccolto (braccia libere)

Elevazione insufficiente fino a 0.30

Posizione del corpo raggruppata insufficiente: fino a 0.30



- 3. Equilibrio (uno dei seguenti)

orizzontale



arabesque



**tenuta con gamba
almeno all'orizzontale
anche impugnando
(non sull'avampiede)**



**passè
sull'avampiede**



squadra



Posizione non fermata 2": 0.30

Orizzontale, arabesque: ampiezza insufficiente fino a 0.30

- 4. 1/2 Giro in passè

Esecuzione non sull'avampiede: fino a 0.10



- 5. Candela o capovolta avanti

CANDELA

Corpo squadrato: fino a 0.30



CAPOVOLTA AVANTI

Sosta a dorso piatto sulla trave: nessuna penalità

Verrà valutata solo la caduta, può essere eseguita anche abbracciando la trave.



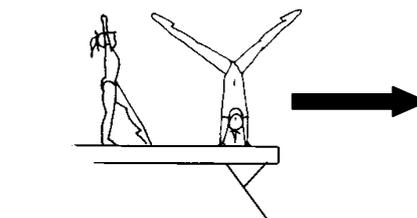
6. Uscita: ruota (arrivo libero) o rondata

RUOTA

Non passare per la verticale: fino a 0.30

Divaricata insufficiente: fino a 0.30

Mancanza di direzione: 0.10

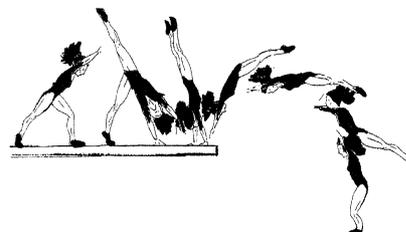


RONDATA

Spinta insufficiente: fino a 0.30

Scorretta correzione del corpo: fino a 0.30

Mancanza di direzione: 0.10



CATEGORIA D
CATEGORIA E
VOLTEGGIO
Punti 15.00

Esecuzione di due salti uguali o differenti, vale il migliore

Se nullo la ginnasta può ripetere solo un altro salto.

In tutti i salti: dinamismo insufficiente: fino a punti 0.30

Gambe flesse: ogni volta fino a punti 0.30

Tappetoni cm 50

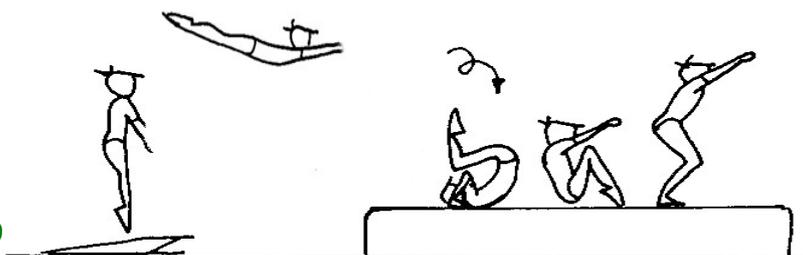
1. Tuffo

Elevazione insufficiente: fino a 0.50

Gambe divaricate: fino a 0.30

Non risalire a gambe unite: punti 0.50

Atteggiamento del corpo squadrato: fino a 0.30



2. Verticale con arrivo supino (non è obbligatoria la fase di repulsione)

1° VOLO:

Corpo squadrato: fino a punti 0.50

Gambe divaricate: fino a punti 0.30

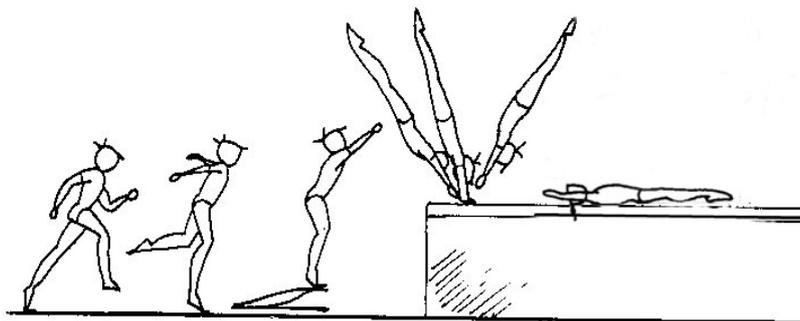
FASE D'APPOGGIO

Braccia piegate: fino a 0.50

2° VOLO:

Corpo non in tenuta: fino a punti 0.30

Arrivare seduti: punti 1.00



3. Ruota

1° VOLO:

Corpo squadrato: fino a punti 0.50

FASE D'APPOGGIO

Braccia piegate: fino a 0.50

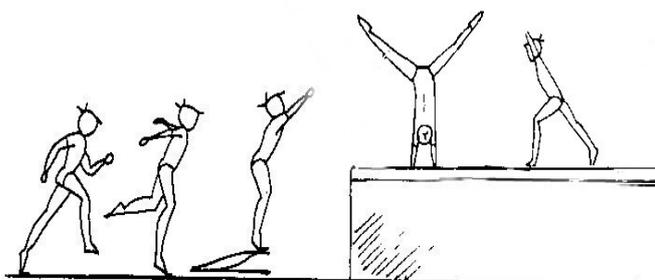
Rotazione insufficiente: fino a 0.30

Corpo non passante per la verticale: fino a 0.20

2° VOLO:

Lunghezza insufficiente: fino a 0.50

Esecuzione fuori asse rispetto alla linea di rincorsa: fino a 0.30



CATEGORIA D
CATEGORIA E
MINI TRAMPOLINO (con o senza panca)
Punti 15.00

Esecuzione di due salti uguali o differenti, vale il migliore
Se nullo la ginnasta può ripetere solo un altro salto.

Tappetoni cm 50

1. Verticale arrivo supino (non è obbligatoria la fase di repulsione)

1° VOLO:

Corpo squadrato: fino a punti 0.50

Gambe divaricate: fino a punti 0.30

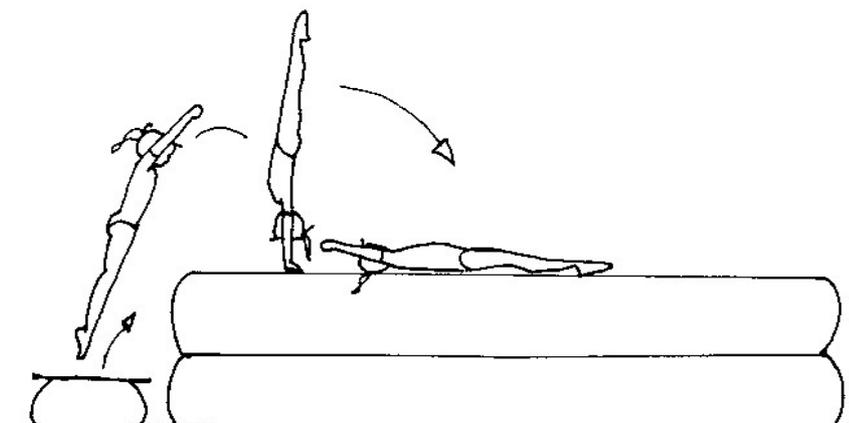
FASE D'APPOGGIO

Braccia piegate: fino a 0.50

2° VOLO:

Corpo non in tenuta: fino a punti 0.30

Arrivare seduti: punti 1.00



2. Rondata

1° VOLO:

Corpo squadrato: fino a punti 0.50

Gambe divaricate: fino a punti 0.30

FASE D'APPOGGIO

Braccia piegate: fino a 0.50

Rotazione insufficiente da 90° a 180°: fino a 0.30

Meno di 90°: 0.50

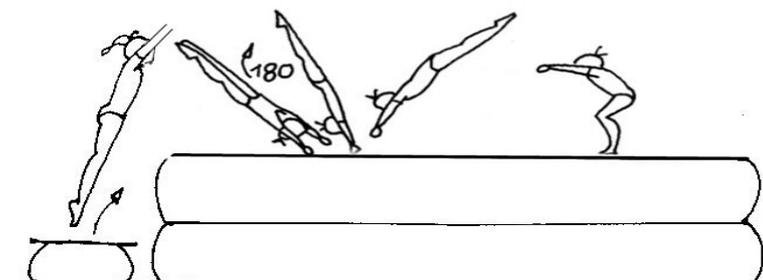
2° VOLO:

Altezza insufficiente: fino a punti 0.30

Lunghezza insufficiente: fino a punti 0.30

Insufficiente repulsione: fino a punti 0.30

Mancanza di direzione: fino a 0.30



3. Salto in estensione con 180° A/L

Elevazione insufficiente fino a 0.30

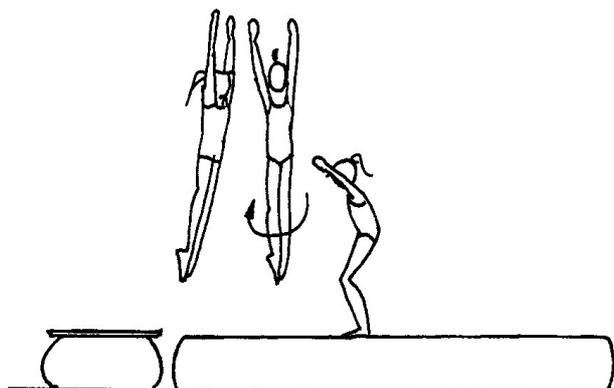
Non completare la rotazione: fino a 0.30

Gambe non unite: fino a 0.30

Gambe piegate: fino a 0.30

Salto troppo lungo: fino a 0.30

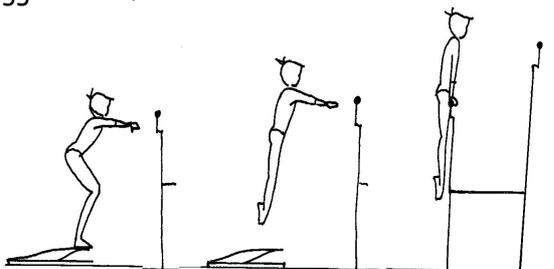
Mancanza di direzione: fino a 0.30



**CATEGORIA D
CATEGORIA E
PARALLELE
Punti 15.00**

In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche.

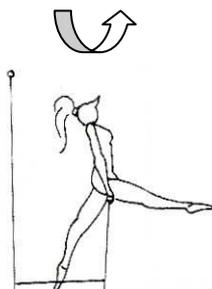
1. Entrata : saltare all'appoggio ritto frontale.



Salire stentatamente: fino a 0.50

Non arrivare in appoggio a braccia tese: fino a 0.50

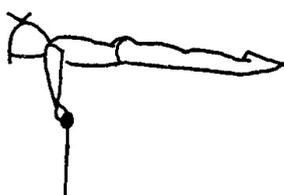
2. 1/2giro sopra lo staggio



Piegare le braccia e/o le gambe: fino a 0.50

3. Slancio oltre lo staggio a gambe unite e corpo teso

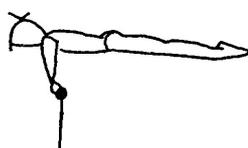
Braccia piegate: fino a 0.50



4. Uscita: slancio dietro a corpo teso e arrivo fronte allo staggio

Corpo troppo squadrato: fino a 0.30

Braccia piegate: fino a 0.50



PRECISAZIONI

I disegni hanno lo scopo di aiutare l'istruttore, non vanno considerati come tecnica corretta da utilizzare per l'esecuzione degli elementi.

SUOLO:

Spaccata: l'elemento va considerato dal momento in cui la ginnasta è in posizione e non come scende o se la esegue con o senza mani.

Tutti gli equilibri: la posizione deve essere mantenuta 2" in caso contrario sarà penalizzata 0.30

Salti pennelli e raccolti: vanno eseguiti spinti a due piedi altrimenti non saranno riconosciuti. Verrà sottratto 1.00 per elemento non eseguito.

Capovolta pennello: va eseguita senza oscillazioni delle braccia intermedie.

PARALLELE:

Salita all'appoggio dal plinto a braccia tese: l'angolo tra braccia e busto dev'essere maggiore o uguale a 45° in caso contrario sarà penalizzato con 0.50

TRAVE:

Il valore di difficoltà è attribuito se l'arrivo avviene con uno o due piedi sulla trave o nella posizione prevista.

PENALITA' E CADUTE

Valore caduta: 1.00 punto.

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

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

VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

Il salto è valido se l'arrivo è con la precedenza dei piedi, altrimenti salto nullo.

PREMIAZIONI

In caso di pari-merito viene assegnato la posizione più alta in classifica all'atleta più anziana.

CODICE DI RIFERIMENTO

Per le penalità non specificate consultare il Codice dei Punteggi in vigore.

