

U . I . S . P .
LEGA GINNASTICA VENETO

Programmi Promozionali Regionali Individuali e di Squadra

ANNO SPORTIVO 2010 - 2011

CORSI BASE
Programma per i corsi formativi 2010-2011

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

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.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

CONIGLIETTI: 2007

GATTINI: 2006

TOPOLINI: 2005

PROGRAMMA TECNICO

CONIGLIETTI

Percorso

corsa intorno ai cerchi, corsa a gambe divaricate su fune o nastro adesivo a terra (2 metri ca) corsa girando attorno al birillo, capovolta avanti su materassino, corsa e strisciare ventre a terra su di una panca.

Attrezzi

Cerchio: attraversamento con saltello, rotolamento a terra corsetta e ripresa, equilibrio passé su posé con prillo a terra, giri intorno al collo (almeno 2), lancetto ribaltato (almeno 1/2 giro) e ripresa.

Palla: palleggi a due mani, rotolamento a terra corsetta e ripresa, rotolamento su "barchetta", equilibrio passé su posé con rotolamento sulle due braccia unite avanti, lancio a una mano e ripresa (anche a due mani).

GATTINI

Percorso

Saltelli dentro e fuori dai cerchi, saltelli apro e chiudo su fune o nastro adesivo a terra (2 metri ca) corsa all'indietro girando attorno al birillo, capovolta indietro su materassino, corsa e cammino in avanti su di una panca.

Attrezzi

Cerchio: attraversamento con salto del gatto, rotolamento corsetta e ripresa, equilibrio passé con prillo a terra, giri intorno alla vita (almeno 2), lancetto ribaltato (almeno 1 giro) e ripresa con saltello.

Fune: oscillazione a dx e a sx, saltelli (almeno 3) a gambe unite, abbandono di un capo, ripresa del capo, giri su piano frontale e galoppi laterali (almeno 2).

TOPOLINI

Percorso

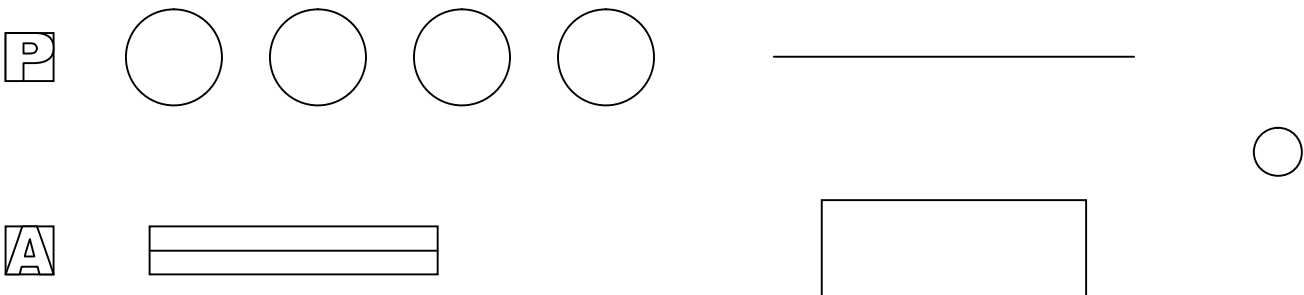
Saltelli dentro e fuori dai cerchi due su piede dx e due su piede sx, saltelli a dx e a sx su fune o nastro adesivo a terra (2 metri ca) corsa all'indietro girando attorno al birillo, ruota su materassino, corsa e cammino all'indietro su di una panca.

Attrezzi

Palla: 2 palleggi a mano dx e 2 palleggi a mano sx., rotolamento a terra e scivolamento sulla palla con il ventre, rotolamento sulla schiena in piedi o in ginocchio a terra, lancio a una mano e ripresa, palleggio con salto del gatto, spirale a 1 mano (è consentito l'aiuto delle due mani nella fase di rovescio).

Nastro (lunghezza 4 metri min.): passaggio attraverso circonduzioni (almeno 2), giro su se stesse (anche camminando) con spirali a terra, 8 a terra (almeno 2 figure), serpentine ascendenti e discendenti.

Disposizione percorso



PUNTEGGIO

Percorso: a tempo in successione. Ogni elemento mancante o eseguito con falli tecnici porta l'aggiunta di 5" al tempo totale.

Punteggi relativi ai tempi:

esecuzione da 10" a 15"	25 punti
da 16" a 20"	20 punti
da 21" a 25"	15 punti
da 26" a 30"	10 punti
oltre i 30"	5 punti

Attrezzi: ogni elemento ha valore di 0,50. Il punteggio viene assegnato all'elemento se lo stesso è eseguito senza falli tecnici ed esecutivi di base.

Esempio: inciampo nella fune durante i tre saltelli NO

Gambe piegate durante i tre saltelli nella fune SI'

CLASSIFICA

Individuale.

INDIVIDUALE FASCE Programma per i corsi formativi 2010-2011
--

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

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 per la quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1^ e 2^ categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1a Fascia: 2003 - 2004 - 2005

2a Fascia: 2000 - 2001- 2002

3a Fascia: 1996 – 1997 – 1998- 1999

4a Fascia: 1995 e precedenti

MUSICA

da 45 secondi a 1 minuto esercizi individuali

da 45 secondi a 1 minuto per ogni parte di esercizio di rappresentativa (totale da 1,30 a 2 minuti). La musica è unica.

P R O G R A M M A T E C N I C O

1a Fascia: SQUADRETTA A CORPO LIBERO E CON PALLA (da 3 a 6 ginnaste)

- Preacrobatica
- Souplesse da 0.05
- Salto da 0,05
- Pivot da 0,05
- Equilibrio da 0,05

- Scambio anche per rotolamento o palleggio
- Lancio ripreso a 2 mani.
- Serie di palleggi
- Maneggio con difficoltà'
- Rotolamento a terra con difficoltà'.

L'esercizio avrà la durata da 1 min a 1.30. Dovrà avere carattere collaborativo inserendo almeno 3 collaborazioni. Non è possibile inserire altre difficoltà oltre agli elementi imposti. Le collaborazioni varranno per il D2. **3 collaborazioni=1 pt.**
Da 1 a 2 collaborazioni: 0,30 ciascuna collaborazione.

**2a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra:
CERCHIO, PALLA**

- 1 – salto del gatto con:
Cerchio attraversamento **Palla** lancio
- 2 – Equilibrio arabesque avanti di pianta con:
Cerchio prillo a terra **Palla** rotolamento sul corpo (1 seg.)
- 3 – 1/2 pivot passé (180°).
Cerchio oscillazione **Palla** equilibrio
- 4 – flessione in ginocchio da 0.05 o staccata
Cerchio cambio di mano **Palla** circonduzione
- 5 - **Cerchio** rotolamento a terra **Palla** palleggi con cambio d ritmo

**3a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra
CLAVETTE, FUNE**

- 1 – salto cosacco con:
Clavette circonduzione (le clavette posso essere anche tenute entrambe da una mano) **Fune** attraversamento
- 2 – Equilibrio passé con:
Clavette "giochino" lancetto di polso **Fune** echappé
- 3 – 1 pivot passé (360°).
Clavette giri **Fune** oscillazione
- 4 – flessione in ginocchio da 0.05 o staccata
Clavette battute **Fune** giri
- 5 - **Clavette** lancio di 1 clavetta **Fune** lancio.

**4a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra
NASTRO, CLAVETTE**

- 1 – salto biche con:
Clavette circonduzione (le clavette posso essere anche tenute entrambe da una mano) **Nastro** circonduzione
- 2 – Equilibrio passé con:
Clavette "giochino" lancetto di polso **Nastro** serpentine
- 3 – 1 pivot passé (360°).
Clavette giri **Nastro** spirali
- 4 – flessione in ginocchio da 0.05 o staccata
Clavette battute **Nastro** circonduzione
- 5 - **Clavette** lancio di 1 clavetta **Nastro** lancio

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA
--

1a fascia

Difficoltà

D1

Ogni elemento obbligatorio vale 0.50 per un totale di p. 2,50 per il corpo libero e 2,50 per la palla

D2

Fino a 1.00 punti max per ogni maestria o collaborazione realizzata correttamente.

ARTISTICO punti 10.00 (non sono richieste le prese di rischio)

ESECUZIONE punti 10.00

2a fascia

DIFFICOLTÀ 1

Ogni elemento vale 0.50

D2

Fino a 1.00 punti max per ogni maestria realizzata correttamente.

ARTISTICO punti 10.00 (non sono richieste le prese di rischio)

ESECUZIONE punti 10.00

3a fascia

DIFFICOLTÀ 1

Ogni elemento vale 0.50

D2

Fino a 1.00 punti max per ogni maestria realizzata correttamente.

ARTISTICO punti 10.00 (non sono richieste le prese di rischio)

ESECUZIONE punti 10.00

4a fascia

DIFFICOLTÀ 1

Ogni elemento vale 0.50

D2

Fino a 1.00 punti max per ogni maestria realizzata correttamente.

ARTISTICO punti 10.00 (non sono richieste le prese di rischio)

ESECUZIONE punti 10.00

PICCOLI TALENTI Programma per i corsi avanzati 2010-2011

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

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

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

2003 – 2004 – 2005

MUSICA

Tempo minimo: 1'00''

Tempo massimo: 1'30''

PROGRAMMA TECNICO

2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti da scegliere tra:

CORPO LIBERO

1. Salto Cosacco
2. Equilibrio in ginocchio gamba avanti 90° con un movimento tecnico delle braccia
3. Giro 360° gamba libera in passè
4. Arco in ginocchio al di sotto dell'orizzontale
5. a scelta tra: **SALTO**: cervo; **EQUILIBRIO**: arabesque dietro con un movimento tecnico delle braccia; **PIVOT**: giro 360° flessione del busto avanti; **SOUPLESSE** couchée

PALLA

1. Lancio su salto del gatto
2. Rotolamento petto dorso con onda del corpo
3. Palleggio (alto) su equilibrio passè
4. Maneggio di cambio mano (anche davanti) coordinato con pivot passè
5. Maneggio libero su sequenza (min.4) di passi ritmici a scelta

DIFFICOLTÀ 1

Ogni elemento vale 0.50

D2

Fino a 1.00 punti max per ogni maestria realizzata correttamente.

ARTISTICO punti 10.00 (non sono richieste le prese di rischio)

ESECUZIONE punti 10.00

SQUADRA 4 ELEMENTI
Programma per i corsi formativi 2010-2011

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

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.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

2a fascia: 2002 - 2001 - 2000

3a e 4a Fascia: 1999 e precedenti

MUSICA

Tempo minimo: 1'00''

Tempo massimo: 1'30''

PROGRAMMA TECNICO

L'attrezzo per l'esercizio di squadra è la PALLA.

La squadra deve essere composta da n. 4 a 6 ginnaste.

Le ginnaste di una squadra (max 2) possono far parte di un'altra squadra.

L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.

Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 4 o 6 ginnaste.

Gli scambi sono ritenuti validi se vengono fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 4 o 6 ginnaste e se lo scambio riesce ad almeno metà delle ginnaste.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO
VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI
GARA**

DIFFICOLTA' 1 (punti 3.00)

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di rotolamento -----□ 0.50
- uno di trasmissione-----□ 0.50
- uno di lancio -----□ 0.50
- uno libero -----□ 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà

- una difficoltà di souplesse -----□ 0.50
- una difficoltà libera -----□ 0.50

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

SQUADRA 3^a-4^a FASCIA**DIFFICOLTA' 1 (punti 3.00)**

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- 3 per lancio -----□ 0.50 ciascuno
- uno libero -----□ 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà

- una difficoltà di souplesse -----□ 0.50
- una difficoltà libera -----□ 0.50

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

D2

Fino a 1.00 punti max per ogni maestria o collaborazione realizzata correttamente.

ARTISTICO (punti 10.00)

L'esercizio deve contenere ALMENO:

n. 4 FORMAZIONI

n. 1 lancio e ripresa

n. 1 palleggio

n. 1 rotolamento al suolo o sul corpo

n. 1 elemento di maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8, rovesci e spirali

n. 1 SALTO

n. 1 EQUILIBRIO

n. 1 PIVOT

n. 1 SOUPLESSE

Penalizzazione di **0.10** per ogni esigenza mancante.**ESECUZIONE (punti 10.00)**

COPPIA
Programma per i corsi formativi 2010-2011

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

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.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

2a fascia: 2000 - 2001 - 2002

3a e 4a Fascia: 1999 e precedenti

MUSICA

Tempo minimo: 1'00''

Tempo massimo: 1'30''

PROGRAMMA TECNICO

L'attrezzo per l'esercizio di coppia è la FUNE e il CERCHIO (1 attrezzo per ginnasta)

La squadra deve essere composta da n.2 ginnaste

La ginnasta di una coppia (max 1) può far parte di un'altra squadra.

L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.

Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 2 ginnaste.

Gli scambi sono ritenuti validi se vengono fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 2 ginnaste e se lo scambio riesce ad almeno 1 delle 2 ginnaste.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO
VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E
IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

DIFFICOLTA' 1 (punti 3.00)

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di rotolamento ----- ☐ 0.50
- uno di trasmissione----- ☐ 0.50
- uno di lancio ----- ☐ 0.50
- uno libero ----- ☐ 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà

- una difficoltà di salto ----- ☐ 0.50
- uno difficoltà libera ----- ☐ 0.50

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

SQUADRA 3[^]-4[^] FASCIA**DIFFICOLTA' 1 (punti 3.00)**

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- 3 per lancio ----- ☐ 0.50 ciascuno
- uno libero ----- ☐ 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà

- una difficoltà di salto ----- ☐ 0.50
- uno difficoltà libera ----- ☐ 0.50

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

D2

Fino a 1.00 punti max per ogni maestria o collaborazione realizzata correttamente.

ARTISTICO (punti 10.00)

L'esercizio deve contenere almeno:

n. 4 FORMAZIONI

n. 1 serie di saltelli Fune

n. 1 rotolamento al suolo o sul corpo Cerchio

n. 1 echappé Fune

n. 1 attraversamento Cerchio

n. 1 lancio e ripresa

n. 1 ELEMENTO DI MANEGGIO: oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad 8, vele

n. 1 SALTO

n. 1 EQUILIBRIO

n. 1 PIVOT

n. 1 SOUPLESSE

Penalizzazione di **0.10** per ogni esigenza mancante.

ESECUZIONE (punti 10.00)

OVER 20 Programma per i corsi formativi 2010-2011
--

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano partecipato a competizioni a carattere agonistico (categoria 3a, 4a, e 5a UISP campionati di attività ordinaria e di alta specializzazione federale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale individualmente nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI nelle ultime due stagioni sportive (gennaio 2007)

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1991-1982 Non sono ammesse ginnaste più giovani

MUSICA

Tempo minimo: 1'00''

Tempo massimo: 1'30''

ABBIGLIAMENTO

E' consentito l'uso di pantajazz, pantacollant o fuseaux.

P R O G R A M M A T E C N I C O

TERZIGLIA n. 1 PALLA, n. 1 CERCHIO e n. 2 CLAVETTE

La squadra deve essere composta da n.3 ginnaste

La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.

L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.

Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste.

Gli scambi sono ritenuti validi se fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste e se lo scambio riesce almeno a 2 delle 3 ginnaste.

COPPIA n. 1 CERCHIO e n. 1 NASTRO

La squadra deve essere composta da n.2 ginnaste

La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.

L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.

Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 2 ginnaste.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO
VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E
IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

DIFFICOLTA' 1 (punti 3.00)

- MINIMO 4 SCAMBI di difficoltà (le difficoltà corporee utilizzate devono essere 0.05-0.10)

- 2 difficoltà libere (minimo valore 0,10) valore 0,50 ciascuna
(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

DIFFICOLTA' 2 (punti 4.00)

ARTISTICO (punti 10.00)

ESECUZIONE (punti 10.00)

OVER 30

Programma per i corsi formativi 2010-2011

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano partecipato a competizioni a carattere agonistico (categoria 3a, 4a, e 5a UISP campionati di attività ordinaria e di alta specializzazione federale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale individualmente nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI nelle ultime due stagioni sportive (gennaio 2007)

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1981-1972 e precedenti. Non sono ammesse ginnaste più giovani

MUSICA

Tempo minimo: 1'00''

Tempo massimo: 1'30''

ABBIGLIAMENTO

E' consentito l'uso di pantajazz, pantacollant o fuseaux.

PROGRAMMA TECNICO

n. 1 NASTRO, n. 1 CERCHIO e n.1 FUNE

La squadra deve essere composta da n.3 ginnaste

La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.

L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.

Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste.

Gli scambi sono ritenuti validi se fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste e se lo scambio riesce almeno a 2 delle 3 ginnaste.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO
VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E
IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

DIFFICOLTA' 1 (punti 3.00)

- MINIMO 4 SCAMBI (le difficoltà corporee utilizzate devono essere 0.05-0.10)

- 2 difficoltà libere (minimo valore 0,10) valore 0,50 ciascuna

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

DIFFICOLTA' 2 (punti 4.00)

ARTISTICO (punti 10.00)

ESECUZIONE (punti 10.00)

OVER 40
Programma 2010-2011

REGOLAMENTO

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento.

ETA'

1971 e precedenti. Non sono ammesse ginnaste più giovani

MUSICA

Tempo minimo: 1'00''

Tempo massimo: 1'30''

ABBIGLIAMENTO

Libero

PROGRAMMA TECNICO

n. 1 Grande attrezzo **NON CODIFICATO**

La squadra deve essere composta da **MIN** n.2 ginnaste

L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.