

UISP - "LE GINNASTICHE"

PROGRAMMI TECNICI

GAF

PROMOZIONALE

VENETO

ANNO SPORTIVO 2012 - 13



PER CHI? COME? QUANDO? PERCHE'?

L'attività UISP è rivolta alla valorizzazione delle personali potenzialità ed aspettative ginniche, non ultima quella di poter praticare la propria disciplina sportiva il più a lungo possibile, nella fase in cui maturità e consapevolezza consentono la massima espressione di sé. Nella nostra precoce disciplina molto spesso le ginnaste non riescono ad arrivare a vivere questa fase così appagante e significativa, perché il tipo di richiesta precedente è troppo elevata sul piano fisico e/o psicologico in quanto riferita ad un modello assoluto, olimpico, funzionale soltanto alla massima espressione di pochissimi talenti.



L'idea di fondo UISP Veneto, perciò, è quella di proporre una **“Slow gymnastics”**, la cui tempistica risulti rispettosa dei personali tempi fisici e psicologici di apprendimento, evitando la specializzazione precoce, e la cui impostazione si sviluppi oltre che sulla corretta tecnica dei movimenti anche sui presupposti di una ricchezza e variabilità di stimolazioni di tipo coordinativo, sull'espressività corporea, sulla personalizzazione delle sedute di preparazione fisica generale e specifica e su un approccio psicologico teso all'autostima e alla valorizzazione di sé.

I programmi tecnici sono stati studiati sulla base di questi presupposti, nonché sulla possibilità di lavorare sulla libera composizione degli esercizi, dando spazio alla fantasia motoria ed alla personalizzazione degli esercizi stessi, ma anche alla forte valenza educativa delle attività svolte in gruppo.

I programmi sviluppano due canali di lavoro: TRADIZIONALE e SPERIMENTALE, che non si escludono a vicenda, infatti le medesime ginnaste possono scegliere di svolgere gare in entrambe i settori:

- TRADIZIONALE: propone una ginnastica che può trovare evoluzione nel settore AGONISTICO UISP, con gare individuali e di squadra;
- SPERIMENTALE: introduce una ginnastica più espressiva e più libera nella composizione degli esercizi, valorizzando la spettacolarità delle gare. Una ginnastica che potrà trovare evoluzione nei settori ACROBATICA, ACROGYM e RASSEGNE COREOGRAFICHE UISP con gare esclusivamente di squadra. A questo settore potranno accedere, con classifiche separate, anche squadre composte da ginnaste agoniste che volessero sperimentare, in una certa parte dell'anno, modalità diverse di composizione e presentazione degli esercizi in gara.

I settori sopra descritti, fanno riferimento ad alcune GRIGLIE, che contengono gli elementi acrobatico/ginnici da inserire negli esercizi. Le ginnaste potranno scegliere liberamente, ai vari attrezzi, l'elemento che riescono ad eseguire tecnicamente bene, indipendentemente dall'età. Questa modalità di lavoro sposa il principio della "SLOW GYMNASTICS", cioè il rispetto dei personali tempi fisici e psicologici di apprendimento, senza imporre forzature temporali, inutili in una programmazione che non ha finalità olimpiche, ma che invece ha l'obiettivo del "piacere" di fare ginnastica e di fare della ginnastica il proprio "piacere" per la vita.

Gli elementi richiesti per tutti i programmi sono inseriti nella "GRIGLIA A", fatta eccezione per le gare di squadra del settore tradizionale che fanno riferimento alla "GRIGLIA S". La "GRIGLIA B", costituisce una prosecuzione degli elementi tecnici contenuti nella griglia A, e sarà utilizzabile soltanto dalle squadre di ginnaste agoniste che svolgano il programma sperimentale.

Nelle griglie gli elementi sono indicati in ordine progressivo di difficoltà arrivando ad esprimere il massimo valore in elementi che generalmente precedono quelli richiesti nel programma agonistico. Questa scansione sarà utile agli istruttori anche per capire dove inserire le proprie ginnaste, se nel settore promozionale o se in quello agonistico, scegliendo quello che, sulla base della esecuzione corretta degli elementi, le possa valorizzare maggiormente.

Molti elementi inseriti nelle GRIGLIE risultano propedeutici alla corretta esecuzione dell'elemento "finito" e "codificato" e sono stati ricavati scomponendo in modo analitico l'elemento stesso. Questo approccio, consentirà di costruire una ginnastica tecnicamente ben impostata e contemporaneamente di dare a tutti la possibilità di partecipare.

I programmi tecnici hanno voluto tener conto, nella varietà delle proposte, anche dei seguenti aspetti:

- offrire alle nuove società, con scarsa attrezzatura, la possibilità di svolgere gare;
- consentire alle società che svolgono attività GAF GAM GRS di svolgere gare “miste” (vedi programma sperimentale);
- protrarre l’età di gara, in modo da far gareggiare persone adulte (tecnici, giudici ecc.) e favorire il “cambio dei ruoli”: da tecnico a ginnasta, ma anche da ginnasta a giudice (vedi programma GYMART);
- sviluppare la creatività e la fantasia motoria, aprendo a “CONTAMINAZIONI” con movimenti propri di altre discipline e utilizzando gli attrezzi specifici della ginnastica in modo non convenzionale o utilizzando attrezzi non convenzionali;
- proporre modalità di giudizio che rispondano a canoni di soggettività e non di oggettività (GYMART)

La speranza è che i programmi prodotti, possano soddisfare i reali bisogni delle Società di ginnastica UISP del territorio regionale e nel contempo rappresentino un tentativo di rinnovamento delle modalità di intendere ed esprimere la ginnastica artistica promozionale, cercando di renderla più spettacolare e più vicina ad una “artistica ginnastica”.

Con i migliori auguri di un lavoro ricco di soddisfazioni.

Coordinatrice Lega Le ginnastiche

Silvia Saccardi

PROGRAMMA

TRADIZIONALE

SPERIMENTALE

GARA SQUADRA

GARA INDIVIDUALE

STICK IT

STICK OUT

GYMART

Settore: GAF

Tipologia:
gara individuale con classifica
a squadra (4/7 ginnaste)

Categorie:
2^ categoria (2006 – 2005)
3^ categoria (2004 – 2003 - 2002)
4^ categoria (2001 – 2000 - 1999)
5^ categoria (1998 in poi)
MIX almeno 2 categorie
differenti

Attrezzi: vedi specifiche
1 ginnasta max su 3 attrezzi
Classifica: 4 migliori attrezzi
Programma: GRIGLIA A

Settore: GAF

Tipologia:
gara individuale divisa in due
livelli (BASE – AVANZATO)

Categorie:
1^ categoria A (2009 – 2008 - 2007) *
1^ categoria B (2009 – 2008 –
2007 - 2006) **
2^ categoria A (2007 – 2006)
2^ categoria B (2005)
3^ categoria A (2004)
3^ categoria B (2003)
3^ categoria C (2002)
4^ categoria (2001 – 2000 - 1999)
5^ categoria (1998 in poi)

Attrezzi: vedi specifiche
* 1^ Cat. A : percorso anatroccoli
** 1^ Cat. B: percorso cigni
Classifica: 4 migliori attrezzi
Programma: GRIGLIA A

Settori: GAF – GAM

(anche agonismo con
classifiche separate)
Tipologia:
gara squadra (6 ginnaste)

Categorie:
2^ categoria (2006 – 2005)
3^ categoria (2004 – 2003 - 2002)
4^ categoria (2001 – 2000 - 1999)
5^ categoria (1998 - 1997 - 1996)
categoria OVER 16,
categoria OVER 25
MIX con almeno due
categorie differenti

Attrezzi: corpo libero

Programma: GRIGLIA A
(B volendo gli agonisti)

Settori: GAF – GAM

(anche agonismo con
classifiche separate)
Tipologia:
gara squadra (6/11 ginnaste)

Categorie:
2^ categoria (2006 – 2005)
3^ categoria (2004 – 2003 - 2002)
4^ categoria (2001 – 2000 - 1999)
5^ categoria (1998 - 1997 - 1996)
categoria OVER 16,
categoria OVER 25
MIX con almeno due
categorie differenti

Attrezzi: corpo libero, 2 travi in
assieme, minitrampolino.

Programma: GRIGLIA A
(B volendo gli agonisti)

Settori: GAF – GAM

(anche agonismo con
classifiche separate)
Tipologia:
gara squadra numero libero

Categorie:
2^ categoria (2006 – 2005)
3^ categoria (2004 – 2003 - 2002)
4^ categoria (2001 – 2000 - 1999)
5^ categoria (1998 - 1997 - 1996)
categoria OVER 16,
categoria OVER 25
MIX con almeno due
categorie differenti

Attrezzi: corpo libero con attrezzi
tipici di gaf gam e/o grs o attrezzi di
fortuna e fantasia + costumi
Programma: esigenze specifiche
Giuria: giudici+ atleti

REGOLE GENERALI

Il codice di tesseramento per il Programma Tradizionale è 22C, per il Programma Sperimentale il codice di tesseramento è 22C o 22B a seconda che le ginnaste siano del settore promozionale o del settore agonistico (classifiche separate).

Ammissione squadra/ginnaste individualiste alla **fase regionale**:

- INDIVIDUALE: 30 GINNASTE PER IL BASE E 30 PER L'AVANZATO
- SQUADRA: 6 SQUADRE PER SOCIETA'

LE GINNASTE NATE NEL 2007 (ultimo anno di scuola materna) POSSONO GAREGGIARE SVOLGENDO IL PERCORSO (ANATROCCOLI O CIGNI), OPPURE SVOLGENDO GLI ATTREZZI (GRIGLIE) CON LE ESIGENZE DELLA 2^a CATEGORIA A, LIVELLO BASE O AVANZATO.

LE GINNASTE NATE NEL 2006 (prima elementare) POSSONO GAREGGIARE NELLA CLASSIFICA PERCORSO CIGNI OPPURE NELLA 2^a CATEGORIA A (griglie), LIVELLO BASE O AVANZATO.

Le società delle provincie che non organizzano gare provinciali per carenza numerica (Rovigo - Treviso - Verona - Vicenza), o che non si sono aggregate a una provincia limitrofa per gareggiare a livello provinciale, possono accedere direttamente alla fase regionale.

Le squadre potranno subire modificazioni nella composizione dalla fase provinciale a quella regionale, mentre NON potranno subire variazioni dalla regionale all'interregionale.

Sia le ginnaste individualiste che le squadre possono subire variazioni e modificazioni dalla fase provinciale a quella regionale.

E' vietato iscrivere una ginnasta in una categoria diversa da quella della sua età.

Tutte le penalità sono da C.d.P. (salvo precisazioni diverse riportate con apposita nota).

PREMIAZIONI

1. vengono chiamate tutte le ginnaste in ordine societario, viene consegnata loro la medaglia di partecipazione;
2. vengono chiamate in ordine di classifica il 20% delle squadre o delle individualiste (arrotondate per eccesso) e saranno premiate nel seguente modo:

○ GARA INDIVIDUALE:

- FINO A 15 ATLETE SI PREMIANO LE PRIME 3 CON MEDAGLIA (1 ORO-1 ARGENTO-1 BRONZO)
- DA 15 A 30 ATLETE SI PREMIANO LE PRIME 6 CON MEDAGLIA (2 ORO- 2 ARGENTO- 2 BRONZO)
- OLTRE LE 30 ATLETE SI PREMIANO LE PRIME 9 CON MEDAGLIA (3 ORO- 3 ARGENTO- 3 BRONZO)

In caso di pari merito si premia la ginnasta più anziana

○ Squadra: 1^a 2^a 3^a con coppa alla squadra + medaglie oro argento bronzo

In caso di pari merito si premia la squadra la cui somma delle età dei componenti risulta essere la più alta (vale l'anno di nascita)

ACCESSI

		TRADIZIONALE		SPERIMENTALE		
		SQUADRA	INDIVIDUALE (BASE - AVANZATO)	STICK IT	STICK OUT	GYMART
TRADIZIONALE	SQUADRA		NO	X	X	X
	INDIVIDUALE (BASE - AVANZATO)	NO		X	X	X
SPERIMENTALE	STICK IT	X	X		NO	X
	STICK OUT	X	X	NO		X
	GYMART	X	X	X	X	

PROGRAMMA TRADIZIONALE

GARA A SQUADRA

REGOLE GENERALI

Ogni squadra deve presentare un esercizio collettivo con musica con numero fisso di 4 ginnaste.

La musica deve durare da 50" a 1'10", non deve essere cantata.

Ogni squadra dovrà presentare:

1 collettivo a corpo libero

2 esercizi a trave

2 esercizi a parallele

2 salti al minitrampolino

2 salti al volteggio

La classifica sarà sulla somma dei migliori quattro attrezzi, il corpo libero (collettivo) e la trave sono obbligatori.

Sarà tolto il punteggio più basso tra volteggio, minitrampolino, parallele.

Una ginnasta può salire al massimo su tre attrezzi.

Gli elementi per la composizione dell'esercizio collettivo dovranno essere scelti dalla GRIGLIA ELEMENTI COLLETTIVI PROGRAMMA TRADIZIONALE (ALLEGATO), devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le componenti della squadra e devono essere uguali.

COMPOSIZIONE ESERCIZIO COLLETTIVO

Lo spazio è di 12 X 8 mt

Per l'esercizio collettivo è richiesto di eseguire degli elementi in numero variabile a seconda della categoria (v. descrittive attrezzi).

E' richiesto inoltre:

utilizzo ampio dello spazio (centro + 4 angoli)

sincronia con la musica

sincronia tra i componenti del gruppo

4 collaborazioni

2 formazioni

COMPOSIZIONE PUNTEGGIO

SOMMA COLLETTIVO + SOMMA TRAVE + SOMMA DEI DUE ATTREZZI (I DUE MIGLIORI IN CASO DI INDIVIDUALE AVANZATO)

PARIMERITI

In caso di parimerito per le gare di squadra vince la squadra che ha ottenuto il miglior punteggio parziale in una delle progressioni agli attrezzi.

VALUTAZIONE COLLETTIVO CORPO LIBERO

COREOGRAFIA	
Esecuzione movimenti in alternanza di impegno dinamico, di contrazione e decontrazione, di azioni veloci e lente	p. 0,10 O.V. FINO A p. 2,00
Almeno 2 Formazioni	p. 0,50 x 2 = p. 1,00
4 collaborazioni tra ginnasti (attiva o passiva - ogni lavoro di relazione p. 0,50 fino a max p. 2,00)	p. 0,50 x 4 = p. 2,00
Elementi nuovi di difficoltà, modi nuovi, combinazioni nuove (collegamenti originali)	p. 0,50
Sincronia tra i componenti del gruppo	p. 0,50 O.V. FINO A p. 2,50
TOTALE	8,00 PUNTI

SPAZIO	
Livelli di lavoro (p. 0.50 stazione eretta / p. 0.50 fase di volo */ p. 0.50 stazione al suolo)	p. 0,50 x 3 = p. 1,50
Occupazione dello spazio (considero 5 aree da p. 0.50 l'una)	p. 0,50 x 4 = p. 2,50
TOTALE	4,00 PUNTI

MUSICA	
Composizione musicale (relazione tra melodia e ritmo con il carattere dei movimenti ginnastici scelti – interpretazione ed espressività)	p. 0,30 O.V. FINO A p. 3,00
Sincronizzazione (movimenti a tempo di musica)	p. 0,10 O.V. FINO A p. 2,00
TOTALE	5,00 PUNTI

DIFFICOLTA'	
Elemento non realizzato, non completato o snaturato	I.V.
Elemento omissso	I.V.
Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta (che mette a rischio la propria incolumità)	I.V.
Gli elementi in cui viene richiesta una posizione di equilibrio di 2" non saranno riconosciuti se mantenuti minor tempo	I.V.
Esecuzione non contemporanea degli elementi imposti	I.V.

ESECUZIONE TOTALE 20,00 (5,00 PUNTI A GINNASTA)
--

Fuori tempo massimo (presentazione – congedo)	p. 0,10
Fuori tempo massimo (musica)	p. 0,10

IV: Intero Valore (le penalizzazioni sono riferite ad ogni atleta)

In generale, verrà valutata, per ogni singolo atleta, la capacità di eseguire in modo ottimale gli elementi ginnici richiesti, la sincronia con gli altri membri del gruppo nell'esecuzione di squadra.

La valutazione delle capacità ginnastiche avviene basandosi sui seguenti criteri:

- **L'intensità del lavoro:** la velocità, la resistenza, l'ampiezza ed il numero dei gruppi muscolari interessati devono essere evidenti e ben alternati.
- **La resistenza generale:** la capacità di mantenere costante l'intensità dell'esercizio deve accompagnare tutti gli atleti durante la loro performance.
- **La mobilità articolare e flessibilità:** la capacità di eseguire movimenti con la massima ampiezza
- **La tenuta del corpo:** durante gli esercizi il controllo di tutto il corpo conferisce correttezza di esecuzione ed ampiezza massima ad ogni atleta
- **L'allineamento dei segmenti corporei:** controllare l'allineamento dei vari segmenti corporei

GARA	TEMPO	COREOGRAFIA	SPAZIO	MUSICA	VALORE DIFFICOLTA'	TOTALE
GARA TRADIZIONALE A SQUADRE	DA 50" A 1'10"	8,00	4,00	5,00	Valore degli elementi richiesti moltiplicati x 4	17 + VD + (20 - PENALITA' ESECUZIONE)

GARA INDIVIDUALE

1^ CATEGORIA A (2009 – 2008 - 2007): percorso anatroccoli

1^ CATEGORIA B (2009 – 2008 – 2007 - 2006): percorso cigni

PERCORSI: ANATROCCOLI , CIGNI (VEDI_ALLEGATI)

COMPOSIZIONE PUNTEGGIO 1^ CATEGORIA A

PER OGNI STAZIONE IL PUNTEGGIO VA DA 1 A 3 PUNTI. IL PUNTEGGIO TOTALE E' DATO DALLA SOMMA DEI SINGOLI PUNTEGGI OTTENUTI.

ANATROCCOLI	MAX 24 PUNTI
DA 1 A 8	SUFFICIENTE
DA 9 A 16	BUONO
DA 17 A 24	OTTIMO

CIGNI	MAX 30 PUNTI
DA 1 A 10	SUFFICIENTE
DA 11 A 20	BUONO
DA 21 A 30	OTTIMO

COMPOSIZIONE PUNTEGGIO PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE

Per ogni attrezzo e categoria è specificato nelle specifiche attrezzi quanti elementi l'atleta deve presentare.

Il punteggio finale è dato dalla somma del valore degli elementi + 10,00 punti di esecuzione

$$\text{PUNTEGGIO FINALE} = \text{SOMMA VALORE ELEMENTI} + (10,00 - \text{PENALITA' D'ESECUZIONE})$$

A questo punteggio vanno aggiunti eventuali bonus e 0,30 punti di Esigenze di Composizione (ove previste), un elemento non può essere ripetuto.

In caso di mancata assegnazione dell'elemento, il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile.

Per ogni elemento mancante si applica una penalità di 1,00 punto

PROGRAMMA CATEGORIE INDIVIDUALE

<u>CATEGORIA</u>	<u>ATTREZZI OBBLIGATORI</u>	<u>ATTREZZI A SCELTA</u>
1^ BASE	SUOLO, TRAVE, VOLTEGGIO (ES.OBBLIGATORIO)	
2^ BASE	SUOLO, TRAVE, VOLTEGGIO (ES.OBBLIGATORIO)	
3^ BASE	SUOLO, TRAVE	DUE A SCELTA TRA: MINITRAMPOLINO, VOLTEGGIO, PARALLELE
4^ BASE	SUOLO, TRAVE	DUE A SCELTA TRA: MINITRAMPOLINO, VOLTEGGIO, PARALLELE
5^ BASE	SUOLO, TRAVE	DUE A SCELTA TRA: MINITRAMPOLINO, VOLTEGGIO, PARALLELE

Gli attrezzi a scelta devono essere dichiarati al momento dell'iscrizione e la classifica sarà su quattro attrezzi (non viene tolto il punteggio peggiore, ma si tengono tutti e quattro i punteggi degli attrezzi)

<u>CATEGORIA</u>	<u>ATTREZZI OBBLIGATORI</u>	<u>ATTREZZI A SCELTA</u>
1^ AVANZATO	SUOLO, TRAVE	DUE A SCELTA TRA: MINITRAMPOLINO, VOLTEGGIO, PARALLELE
2^ AVANZATO	SUOLO, TRAVE	DUE A SCELTA TRA: MINITRAMPOLINO, VOLTEGGIO, PARALLELE
3^ AVANZATO	SUOLO, TRAVE	DUE A SCELTA TRA: MINITRAMPOLINO, VOLTEGGIO, PARALLELE
4^ AVANZATO	SUOLO, TRAVE	DUE A SCELTA TRA: MINITRAMPOLINO, VOLTEGGIO, PARALLELE
5^ AVANZATO	SUOLO, TRAVE	DUE A SCELTA TRA: MINITRAMPOLINO, VOLTEGGIO, PARALLELE

E' possibile presentare quattro attrezzi o cinque.

Nel caso in cui si portino cinque attrezzi viene tolto il punteggio peggiore tra minitrampolino, volteggio e parallele

Nel tradizionale individuale base la gara sarà su tre attrezzi per la 1^e 2^ categoria (c.libero, trave, volteggio), dalla 3^ categoria in poi la gara sarà su quattro attrezzi (c. libero e trave obbligatori e due a scelta dei seguenti tre: trampolino, volteggio, parallele, verrà tolto il peggiore tra i due scelti) Nel tradizionale individuale avanzato per tutte le categorie la classifica è data dalla somma dei quattro attrezzi migliori, corpo libero e trave sono obbligatori, sarà tolto quindi il punteggio più basso tra volteggio, minitrampolino e parallele.

SPECIFICHE ATTREZZI

VOLTEGGIO

1^ CATEGORIA BASE:

corsa (cerchi FACOLTATIVI), battuta nell'ultimo cerchio + pennello (arrivo su tappetino serneige) – PUNTI 15,00

2^ CATEGORIA BASE:

corsa (cerchi FACOLTATIVI) battuta in pedana + pennello (arrivo su tappetino altezza 20 cm) – PUNTI 15,00

Sia per la squadra che per l'individuale: 2 salti uguali o differenti

VALE IL MIGLIORE

In caso di salto nullo la ginnasta può ripetere un solo salto.

BASE salti a scelta da punti 1,00 a punti 2,50

AVANZATO salti a scelta da 3,00 a 5,00 punti

SQUADRA salti a scelta da tutta la griglia

MINITRAMPOLINO

Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappetone 40 CM

Sia per la squadra che per l'individuale: 2 salti

- uno senza rotazioni
- uno con rotazione a scelta tra A/T o A/L

VALE LA MEDIA

BASE salti a scelta da punti 1,00 a 2,50

AVANZATO salti a scelta da 3,00 a 5,00 punti

SQUADRA salti a scelta da tutta la griglia

PARALLELE

Esercizi obbligatori (vedi allegato griglie ATTREZZI).

BASE esercizi a scelta da 1,00 a punti 2,50

AVANZATO esercizi a scelta da 3,00 a 5,00 punti

SQUADRA esercizi a scelta da tutta la griglia

TRAVE

Per ogni elemento non eseguito penalità 1,00 punto.

EGE SQUADRA –INDIVIDUALE: contatto (busto – bacino) PUNTI 0,30

E' possibile utilizzare la pedana in entrata come ausilio in tutte le categorie.

BASE elementi fino a 0,40

AVANZATO elementi da 0,50 a 0,70 punti

SQUADRA elementi a scelta da tutta la griglia

ELEMENTI INDIVIDUALE

1^ categoria (minimo un percorso)	4 elementi: entrata , salto a scelta o giro, equilibrio, uscita
2^ categoria (minimo un percorso)	4 elementi: entrata , salto a scelta o giro, equilibrio, uscita
3^ categoria (minimo un percorso)	5 elementi: entrata , salto a scelta , giro, equilibrio, uscita
4^5^ categoria (minimo due percorsi)	6 elementi: entrata, salto spinta ad un piede, salto spinta due piedi, giro, equilibrio, uscita

ELEMENTI SQUADRA

2^ categoria (minimo un percorso)	4 elementi: entrata - equilibrio - salto a scelta - uscita
3^ categoria (minimo un percorso)	5 elementi: entrata - salto a scelta - giro - equilibrio - uscita
4^5^ categoria (minimo un percorso)	6 elementi: entrata - salto spinta ad un piede - salto spinta due piedi – giro – equilibrio - uscita

ELEMENTI SQUADRA MIX

MINIMO UN PERCORSO	5 elementi: entrata - salto a scelta - giro - equilibrio - uscita
--------------------	---

CORPO LIBERO

Per ogni elemento non eseguito penalità 1,00 punto. **EGE SQUADRA - INDIVIDUALE**: elemento di coordinazione gambe/braccia punti 0,30.

PROGRAMMA BASE:

1[^]- 2[^] categoria: corpo libero senza musica – durata massima 50”.

L'ESERCIZIO DEVE CONTENERE SEMPLICI MOVIMENTI COREOGRAFICI TRA GLI ELEMENTI RICHIESTI

Dalla 3[^] categoria in poi corpo libero con musica obbligatoria durata massima 50” – PEN. PER NON USO MUSICA 1,00 P.to

L'ESERCIZIO DEVE CONTENERE SEMPLICI MOVIMENTI COREOGRAFICI TRA GLI ELEMENTI RICHIESTI

PROGRAMMA AVANZATO:

Per tutte le categorie corpo libero con musica obbligatoria durata massima 50” – PEN. PER NON USO MUSICA 1,00 P.TO

L'ESERCIZIO DEVE CONTENERE SEMPLICI MOVIMENTI COREOGRAFICI TRA GLI ELEMENTI RICHIESTI

PROGRAMMA A SQUADRE:

Per tutte le categorie corpo libero con musica obbligatoria durata da 50” a 1'10” – PEN. PER NON USO MUSICA 1,00 P.TO

BASE elementi fino a 0,40

AVANZATO elementi da 0,50 a 0,70

ELEMENTI INDIVIDUALE (da scegliere dalla griglia A)

1 [^] categoria	4 elementi: rotolamento - rovesciamento -salto a scelta - mobilità o giro /equilibrio
2 [^] categoria	4 elementi: rotolamento - rovesciamento -salto a scelta - mobilità o giro /equilibrio
3 [^] categoria	5 elementi: rotolamento - rovesciamento - salto a scelta - mobilità – giro/equilibrio
4 [^] -5 [^] categoria	6 elementi: rotolamento + rovesciamento o viceversa in serie-serie di due salti - mobilità – giro/equilibrio

ELEMENTI SQUADRA (da scegliere dalla GRIGLIA S - COLLETTIVI PROG. TRADIZIONALE)

2 [^] categoria	4 elementi (colonna A): acrobatica -salto a scelta - mobilità - equilibrio
3 [^] categoria	5 elementi (4 colonna A – 1 colonna B): acrobatica -salto a scelta - mobilità – equilibrio - giro
4 [^] -5 [^] categoria	6 elementi (4 colonna A – 2 colonna B): acrobatica –serie ginnica di due salti a scelta - mobilità – equilibrio - giro

ELEMENTI SQUADRA MIX (da scegliere dalla GRIGLIA S - COLLETTIVI PROG. TRADIZIONALE)

5 elementi (4 colonna A – 1 colonna B): acrobatica -salto a scelta - mobilità – equilibrio - giro

PROGRAMMA SPERIMENTALE

STICK IT

La squadra deve essere composta da 6 ginnaste, corpo libero di squadra in spazio di 12x8, in gara si potrà trovare pavimentazione/tappetatura che ogni società organizzatrice dispone, verrà comunque data informazione per tempo.

COMPOSIZIONE CORPO LIBERO

- Presentazione e congedo della squadra: di fronte al pubblico e alla giuria, disposizione in pedana con ordinativo originale ed espressivo anche con utilizzo della voce (12")
- 2 formazioni a scelta (cerchio, scacchiera, rombo, riga, rondine, ecc.)
- Musica: senza parole, tempo minimo 50" massimo 1'10"
 - Sincronia con la musica
- Utilizzo dello spazio:
 - Centro + 4 angoli
 - Livelli di lavoro (a terra, in piedi, in volo)
- Espressività (entrambe devono essere di gruppo)
 - 1 azione che esprima emozione (gioia, rabbia, tristezza ecc.)
 - 1 azione di mimica (interpretare: treno, mare, aereo, marionetta ecc.)
- 2 ELEMENTI ACROBATICI diversi, presi da griglia A (o volendo anche dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)

Uguali a 3 a 3 oppure tutte uguali, da eseguirsi in assieme

- 1 SERIE MISTA di 3 ELEMENTI, presi da griglia A (o volendo anche dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)

(2 elementi acrobatici + 1 elemento ginnico; da inserirsi a scelta come primo, secondo o terzo elemento)

Uguali a 3 a 3 oppure tutte uguali, da eseguirsi in assieme

- 2 elementi GINNICI: presi da griglia A (o volendo anche dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)
 - 1 GIRO
 - 1 SALTO GINNICO

Uguali tra i componenti e da eseguirsi in assieme

Esempio: Sforbiciata + Ruota + ruota 1 mano soddisfa solo l'esigenze di serie mista.

Ruota e ruota 1 mano in momenti diversi soddisfano anche i due elementi acro

Gli elementi sono stati ripetuti ma devono essere numericamente presenti (3+2=5)

- 1 elemento di FLESSIBILITA'
- 1 elemento di EQUILIBRIO
- 1 elemento di TENUTA

Gli elementi di flessibilità, equilibrio e tenuta, non sono codificati, quindi sono di libera costruzione, devono essere tenuti 2" e devono essere eseguiti: 1 in gruppo, 1 in coppia, 1 individualmente. La scelta dell'ordine è libera.

Esempio: Flessibilità	—————→	gruppo	oppure	coppia
Tenuta	—————→	coppia	oppure	individualmente
Equilibrio	—————→	individualmente	oppure	gruppo

GRUPPO: L'elemento può essere eseguito da tutte le ginnaste contemporaneamente con una relazione tra le ginnaste (es: tutte eseguono la spaccata tenendosi per mano) oppure una ginnasta esegue l'elemento e le altre fungono da supporto. In questo caso l'elemento DEVE ESSERE ESEGUITO IN ELEVAZIONE

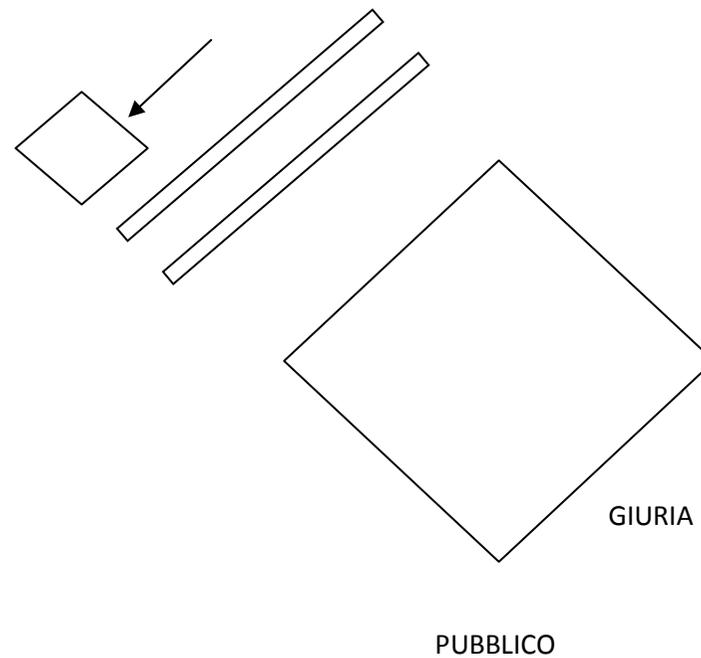
COPPIA: Tutte e sei le ginnaste devono essere impegnate a coppie. L'elemento può essere eseguito da una sola delle due ginnaste in coppia e l'altra funge da supporto o da entrambe le ginnaste. Fra di esse deve esserci un legame.

Le varie coppie devono eseguire contemporaneamente lo stesso elemento.

INDIVIDUALMENTE: Lo stesso elemento deve essere eseguito da tutte le ginnaste contemporaneamente, senza legame tra loro.

STICK OUT

I tre attrezzi vengono eseguiti di seguito nel seguente ordine: trampolino, trave, corpo libero. All'inizio, alla fine e fra un attrezzo e l'altro le ginnaste eseguono in un tempo massimo di 12" ordinativi, originali, espressivi, anche con utilizzo della voce. All'inizio e alla fine gli ordinativi servono come presentazione e saluto al pubblico e alla giuria.



Disposizione attrezzi:

COMPOSIZIONE CORPO LIBERO

- IDEM STICK IT

COMPOSIZIONE ESERCIZI TRAVE:

- 2 TRAVI svolte in assieme. 1 coppia alla volta – 1 ginnasta su una trave e una sull'altra in contemporanea per due volte – tot. 4 ginnaste
Gli esercizi delle due coppie possono essere diversi

Trave h 50 cm.

- 2^a Categoria:
 - 1 linea completa
 - 1 accosciata
 - 1 azione di mimica (espressività)
 - 1 equilibrio
 - 1 entrata
 - 1 uscita

Equilibrio, entrata, e uscita devono essere presi dalla griglia A (o volendo dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)
L'esercizio deve essere eseguito in perfetta sincronia tra le 2 ginnaste.

- Dalla 3^a categoria in poi:
 - 2 linee complete
 - 1 contatto del busto con la trave
 - 1 elemento acrobatico o ginnico
 - 1 giro
 - 1 equilibrio
 - 1 entrata
 - 1 uscita
 - 1 azione di mimica (espressività)

Elemento acrobatico o ginnico, giro, equilibrio, entrata, e uscita devono essere presi dalla griglia A (o volendo dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)

L'esercizio deve essere eseguito in perfetta sincronia tra le 2 ginnaste.

COMPOSIZIONE TRAMPOLINO

6 ginnaste in successione rapida. 1 salto per ogni ginnasta. Vale la somma dei 5 salti migliori

- I salti devono essere presi dalla griglia A (o volendo dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)

VALUTAZIONE PROGRAMMA STICK IT – STICK OUT

COLLETTIVO CORPO LIBERO STICK IT e STICK OUT

ESIGENZE SPECIFICHE TOTALI = 37,00	
C O R E O G R A F I A	
Non eseguire la presentazione e/o il congedo	1,00 x 2 = 2,00
Mancanza di originalità ed espressività (presentazione – congedo)	6,00
Esecuzione movimenti in alternanza di impegno dinamico, di azioni veloci e lente	o.v. 0,10 fino a 2,00
Almeno 2 Formazioni	0,50 x 2= 1,00
Elementi nuovi di difficoltà, modi nuovi, combinazioni nuove (collegamenti originali)	0,50
Sincronia tra i componenti del gruppo	0,50 o.v. fino a 2,50
Mancanza di elemento mimica/emozione (1,00 per elemento)	2,00
Elemento flessibilità, equilibrio, tenuta non realizzato	0,50 o.v. per ginnasta = 9,00
Mancanza di serie mista	0,50 per ginnasta = 3,00
TOTALE	28,00

SPAZIO	
Livelli di lavoro (p. 0.50 stazione eretta / p. 0.50 fase di volo */ p. 0.50 stazione al suolo)	p. 0,50 x 3 = p. 1,50
Occupazione dello spazio (considero 5 aree da p. 0.50 l'una)	p. 0,50 x 4 = p. 2,50
TOTALE	p. 4,00

*per fase di volo si intende sollevamento tra le compagne

MUSICA	
Composizione musicale (relazione tra melodia e ritmo con il carattere dei movimenti ginnastici scelti – interpretazione ed espressività)	0,30 O.V fino a 3,00
Sincronizzazione (movimenti a tempo di musica)	O.V. 0,10 FINO A 2,00
TOTALE	P. 5,00

DIFFICOLTA' (TOTALE VARIABILE A SECONDA DELLE DIFFICOLTA' SCELTE)

Elemento ginnico acrobatico non realizzato, non completato o snaturato	IV
Mancanza di un elemento	IV
Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta (che mette a rischio la propria incolumità)	IV
Gli elementi in cui viene richiesta una posizione di equilibrio di 2" non saranno riconosciuti se mantenuti minor tempo	IV

ESECUZIONE TOTALE 30,00 (5,00 PUNTI A GINNASTA)

Fuori tempo massimo (presentazione – congedo)	0,10
Fuori tempo massimo (musica)	0,10

(le penalizzazioni sono riferite ad ogni atleta)

In generale, verrà valutata, per ogni singolo atleta, la capacità di eseguire in modo ottimale gli elementi ginnici richiesti, la sincronia con gli altri membri del gruppo nell'esecuzione di squadra.

La valutazione delle capacità ginnastiche avviene basandosi sui seguenti criteri:

- **L'intensità del lavoro:** la velocità, la resistenza, l'ampiezza ed il numero dei gruppi muscolari interessati devono essere evidenti e ben alternati.
- **La resistenza generale:** la capacità di mantenere costante l'intensità dell'esercizio deve accompagnare tutti gli atleti durante la loro performance.
- **La mobilità articolare e flessibilità:** la capacità di eseguire movimenti con la massima ampiezza
- **La tenuta del corpo:** durante gli esercizi il controllo di tutto il corpo conferisce correttezza di esecuzione ed ampiezza massima ad ogni atleta
- **L'allineamento dei segmenti corporei:** controllare l'allineamento dei vari segmenti corporei

GARA	TEMPO	COREOGRAFIA	SPAZIO	MUSICA	VALORE DIFFICOLTA'	TOTALE
GARA SPERIMENTALE A SQUADRE STICK IT – STICK OUT CORPO LIBERO	DA 50" A 1'10"	22,50	4,00	5,00	Val. elementi richiesti moltiplicati x 6	31,50 + VD + (30,00 – PEN. ESEC.)

TRAVE STICK OUT

2^ CATEGORIA

ESIGENZE SPECIFICHE = 16,50	
Non eseguire la presentazione	1,00
Mancanza di originalità ed espressività (presentazione)	3,00
Mancanza intera linea	0,50 x 4 MAX 2,00
Mancanza accosciata	1,00 x 4 MAX 4,00
Mancanza elemento mimica	1,00 x 4 MAX 4,00
Mancanza sincronia	0,10 o.v. fino a 2,50
TOT	Punti 16,50
DIFFICOLTA' (VARIABILE A SECONDA DEGLI ELEMENTI SCELTI)	
Elemento ginnico acrobatico non realizzato, non completato o snaturato	IV
Mancanza elemento equilibrio, entrata, uscita	IV
Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta e quindi che mette a rischio la propria incolumità	IV
Gli elementi in cui viene richiesta una posizione di equilibrio di 2" non saranno riconosciuti se mantenuti minor tempo	IV
ESECUZIONE TOTALE 20,00	
Fuori tempo massimo (presentazione)	0,10

3^CATEGORIA

ESIGENZE SPECIFICHE = 18,50	
Non eseguire la presentazione	1,00
Mancanza di originalità ed espressività (presentazione)	3,00
Mancanza 2 intere linee	0,50 (max 1,00) X 4
Mancanza contatto del busto con la trave	1,00 X 4
Mancanza elemento mimica	1,00 X 4
Mancanza sincronia di coppia	0,10 o.v. fino a 2,50
TOT	18,50
DIFFICOLTA'	
Elemento ginnico acrobatico non realizzato, non completato o snaturato	IV
Mancanza elemento acrobatico e ginnico, giro, equilibrio, entrata, uscita	IV
Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta e quindi che mette a rischio la propria incolumità	IV
Gli elementi in cui viene richiesta una posizione di equilibrio di 2" non saranno riconosciuti se mantenuti minor tempo	IV
ESECUZIONE TOTALE 20,00	
Fuori tempo massimo (presentazione)	0,10

GARA	ESIGENZE	VALORE DIFFICOLTA'	TOTALE
GARA SPERIMENTALE STICK OUT TRAVE A COPPIE	16,50/18,50	Valore degli elementi richiesti moltiplicati x2 (X2)	16,50/18,50 + VD+ (20 - PENALITA' ESECUZIONE)

TRAMPOLINO STICK OUT

PUNTEGGIO: SOMMA DEI 5 SALTI MIGLIORI SU 6 (VALORE DI PARTENZA COME DA GRIGLIA A O B – PENALITA' ESECUZIONE)

ESIGENZE SPECIFICHE TOT 6,50	
Non eseguire la presentazione	1,00
Mancanza di originalità ed espressività (presentazione)	3,00
Esecuzione salti senza continuità'	O.V. 0,50 FINO A 2,50
TOTALE	6,50
ESECUZIONE TOTALE 25,00	

GARA	ESIGENZE	VALORE DIFFICOLTA'	TOTALE
GARA SPERIMENTALE STICK OUT TRAMPOLINO (6 ginnaste in sequenza)	6,50	Valore dei 5 migliori salti su 6 richiesti	6,50 + VD + (25,00 - PENALITA' ESECUZIONE)

GYM ART

- Numero libero di ginnaste/i, aperto a GAM GAF GRS.
- Corpo libero a “tema”, con attrezzi GAF, GAM, GRS o di fortuna e fantasia, anche con costumi.
- Musica libera, anche con parole, minimo 3 min. max, 3.30”

COMPOSIZIONE E VALUTAZIONE GYMART				
TROFEO GYMART TOTALE PUNTI 100	PREMIO ESECUZIONE TECNICA	Elementi acrobatici di libera scelta, tradizionali della ginnastica, o invenzioni o contaminazioni (numero, varietà, originalità)	da 0 a 10 punti	Tot 20 punti
		Elementi ginnici di libera scelta (salti e giri) tradizionali della ginnastica, invenzioni o contaminazioni (numero, varietà, originalità)	da 0 a 10 punti	
	PREMIO INTERPRETAZIONE/ ESPRESSIVITA’/MUSICA	Emozioni, imitazioni (numero, perfezione gesto, trasmissione e intensità di emozione)	da 1 a 10 punti	Tot 20 punti
		Relazione musica movimento	da 1 a 10 punti	
	PREMIO COREOGRAFIA	Formazioni (numero, varietà e originalità)	da 1 a 10 punti	TOT 40 PUNTI
		Relazioni tra ginnasti e tra ginnasti e attrezzi (numero, varietà e originalità)	da 1 a 10 punti	
		Sincronia tra i componenti del gruppo	da 1 a 10 punti	
		utilizzo dello spazio (4 angoli +centro)	da 1 a 10 punti	

		anche in elevazione		
	PREMIO SCENOGRAFIA/ ATTREZZI COSTUMI	Originalità e bellezza costumi	Da 1 a 10 punti	Tot 20 punti
		Originalità attrezzi e del loro utilizzo	DA 1 A 10 punti	

PUNTEGGIO FINALE DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DELLA GIURIA + IL PUNTEGGIO MEDIO DELLE VARIE SQUADRE PARTECIPANTI (ESCLUDENDO IL PIU' ALTO ED IL PIU' BASSO)

PREMIAZIONI GYMART

1° CLASSIFICATO ASSOLUTO TROFEO GYMART	MAX 100 PUNTI
PREMIO ESECUZIONE TECNICA (acrobatico/ginnica)	MAX 20 PUNTI
PREMIO COREOGRAFIA	MAX 40 PUNTI
PREMIO INTERPRETAZIONE / ESPRESSIVITA' / MUSICA	MAX 20 PUNTI
PREMIO SCENOGRAFIA (ATTREZZI / COSTUMI)	MAX 20 PUNTI

Si ringraziano i numerosi tecnici
che hanno contribuito alla stesura
e revisione dei nuovi programmi
promozionali GAF Veneto.