

U.I.S.P.



LEGA GINNASTICA VENETO

Programma Promozionale Regionale per corsi formativi

ANNO SPORTIVO 2013 – 2014

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

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

Sommario

<i>CORSI BASE PERCORSI</i>	3
<i>INDIVIDUALE FASCE</i>	5
<i>PICCOLI TALENTI</i>	8
<i>SQUADRA 4 ELEMENTI</i>	9
<i>COPPIA</i>	10
<i>OVER 18</i>	12
<i>OVER 30</i>	14
<i>OVER 40</i>	15

CORSI BASE
Programma per i corsi formativi 2013-2014

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'

PASSEROTTI : 2011 - 2012

GATTINI : 2010

LEPROTTI : 2009

PROGRAMMA TECNICO

PASSEROTTI

Percorso a tempo

6 Saltelli piedi uniti nei cerchi, cammino un piede avanti all'altro su una fune stesa a terra o un nastro adesivo 2 mt circa, capovolta avanti su materassino, strisciare ventre a terra su di una panca.

Attrezzi a percorso e scioltezza

Fune: chassè laterali con giri sul frontale (almeno 2,) 2 saltelli per avanti piedi uniti

Cerchio: rotolamento a terra corsetta e ripresa, prillo a terra girando intorno al cerchio e riprendo prima che cada.

Palla: palleggi a due mani, rotolamento a terra corsetta e ripresa.

Candela

Staccata

Ponte

GATTINI

Percorso a tempo

Saltelli pari uniti e divaricati nei cerchi, cammino un piede avanti all'altro su una fune stesa a terra o un nastro adesivo 2 mt circa, capovolta avanti su materassino, cammino in avanti su di una panca.

Attrezzi

Fune: chassè laterali con giri sul frontale (almeno 2,) 3 saltelli per avanti piedi uniti

Cerchio: rotolamento corsetta e ripresa, equilibrio passé con prillo a terra, giri intorno alla vita (almeno 2),

Palla: 2 palleggi a 1 mano, rotolamento a terra e scivolamento sulla palla con il ventre, lancio a una mano e ripresa.

Nastro: spirali.

Capovolta indietro

Staccata

Ponte

LEPROTTI

Percorso a tempo

3 Saltelli piede dx 3 saltelli piede sx cammino sulle punte un piede avanti all'altro su una fune stesa a terra o un nastro adesivo 2 mt circa, capovolta avanti su materassino, cammino in avanti su di una panca.

Attrezzi

Fune: chassè laterali con giri sul frontale (almeno 2), 3 saltelli per avanti piedi uniti_3 saltelli alternati.

Cerchio: rotolamento corsetta e ripresa, equilibrio passé con prillo a terra, giri intorno alla vita (almeno 2),

Palla: 2 palleggi a mano dx e 2 palleggi a mano sx., rotolamento a terra e scivolamento sulla palla con il ventre, lancio a una mano e ripresa.

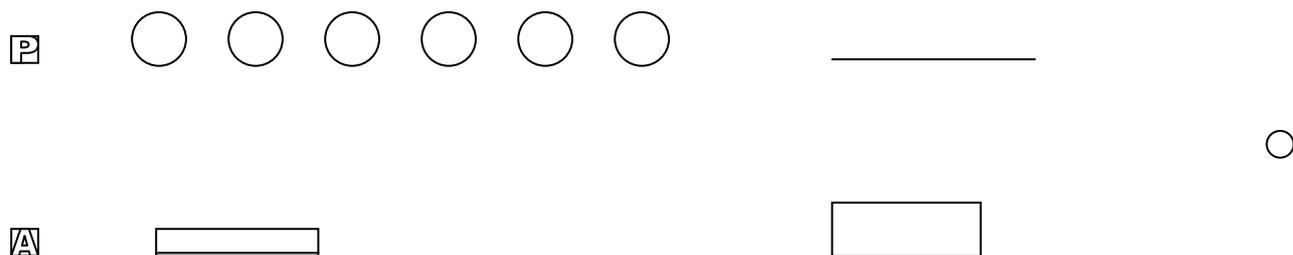
Nastro (lunghezza 4 metri min.): spirali e serpentine

Ruota

Staccata

Ponte

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 20" a 25" 25 punti

da 26" a 30" 20 punti

da 31" a 40" 15 punti

da 41" a 49" 10 punti

oltre i 50" 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 2013-2014

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 over 18 over 30 e 40 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: 2005 - 2006 - 2007 - 2008

2a Fascia: 2001 - 2002 - 2003 - 2004

3a Fascia: 2000 e precedenti

MUSICA

da 45 secondi a 1 minuto esercizi individuali

da 1 minuto a 1,30 minuti per coppie e squadre

PROGRAMMA TECNICO

1a Fascia: SQUADRA CORPO LIBERO E A SCELTA TRA PALLA E CERCHIO (da 3 a 6 ginnaste)

CORPO LIBERO

- Preacrobatica
- Staccata o arco dorsale da in ginocchio
- Salto del gatto o sforbiciata tesa o cabriole
- Pivot 180° in passè o gamba libera tesa 45°
- Equilibrio passè o gamba libera tesa 45°

PALLA O CERCHIO

- Scambio (anche per palleggio o rotolamento)
- Lancio ripreso a 2 mani.
- Serie di palleggi / serie di saltelli
- Maneggio con difficoltà
- Rotolamento a terra o sul corpo con difficoltà / prillo a terra su difficoltà.

L'esercizio avrà la durata da 1 min a 1.30. Dovrà avere carattere collaborativo inserendo almeno 3 collaborazioni e/o passi ritmici. Non è possibile inserire altre difficoltà oltre agli elementi imposti.

La classifica si intende comprensiva dei 2 esercizi per ciascuna gara.

2a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti:

CERCHIO, PALLA

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

3a Fascia: 2 ESERCIZI LIBERI con elementi imposti:

CLAVETTE, FUNE

- 1 – salto cosacco/biche/cabriole 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 o staccata
Clavette battute **Fune** giri
- 5 - **Clavette** lancio di 1 clavetta **Fune** lancio.

La classifica si intende sulla somma dei due esercizi individuali per ciascuna gara.

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

1a fascia

Difficoltà

D

5,50 punti totali dati da

- 5 elementi obbligatori, ogni elemento obbligatorio vale 0.50 per un totale di p. 2,50 per il corpo libero e 2,50 per la palla
- 3 sequenze di passi ritmici/collaborazioni del valore di 1 pt. ciascuno

ESECUZIONE punti 10.00

2a fascia

DIFFICOLTÀ

D

5,50 punti totali dati da

- 5 elementi obbligatori, ogni elemento obbligatorio vale 0.50 per un totale di p. 2,50 per il cerchio e 2,50 per la palla
- 3 maneggi/sequenze di passi ritmici/lanci di rischio* del valore di 1 pt. ciascuno

ESECUZIONE punti 10.00

3a fascia

DIFFICOLTÀ

D

5,50 punti totali dati da

- 5 elementi obbligatori, ogni elemento obbligatorio vale 0.50 per un totale di p. 2,50 per la fune e 2,50 per le clavette
- 3 maneggi/sequenze di passi ritmici/lanci di rischio* del valore di 1 pt. ciascuno

ESECUZIONE punti 10.00

***N.B. I rischi sono da intendersi con 1 sola rotazione sotto il lancio, deve essere ripreso correttamente per essere convalidato!**

PICCOLI TALENTI **Programma per i corsi avanzati 2013-2014**

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'

2005 - 2006 - 2007 - 2008

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 arabesque avanti/dietro/laterale di pianta con un movimento tecnico delle braccia
3. Giro 360° gamba libera in passè
4. Biche
5. a scelta tra: **SALTO**: cabriole; **EQUILIBRIO**: attitude/arabesque dietro in relevè con un movimento tecnico delle braccia; **PIVOT**: giro 360° flessione del busto avanti/pivot 360° gamba libera 45°/ giro 180° attitude.

PALLA / FUNE / CERCHIO

1. Lancio su salto del gatto
2. PALLA e CERCHIO rotolamento sul corpo/FUNE echappé, coordinato a difficoltà
3. PALLA Palleggio alto, CERCHIO prillo, FUNE giri (almeno 3), su equilibrio passé
4. Maneggio di cambio mano (anche davanti) coordinato con pivot passé
5. Maneggio libero su sequenza (min.4") di passi ritmici a scelta

Difficoltà

D

7,50 punti totali dati da

- 5 elementi obbligatori, ogni elemento obbligatorio vale 0.50 per un totale di p. 2,50 per il corpo libero e 2,50 per la palla

- 5 sequenze di passi ritmici/maneggi/lanci di rischio* del valore di 1 pt. ciascuno

***N.B. I rischi sono da intendersi con 1 sola rotazione sotto il lancio, deve essere ripreso correttamente per essere convalidato!**

SQUADRA 4-6 ELEMENTI Programma per i corsi formativi 2013-2014

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 -3a fascia: 2004 e precedenti

MUSICA

Tempo minimo: 1'00''

Tempo massimo: 1'30''

PROGRAMMA TECNICO

Attrezzi liberi

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**

SQUADRA 2[^]-3[^] FASCIA

DIFFICOLTA' (punti 6.00)

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di rotolamento/trasmissione -----□ 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)

- 3 maneggi/sequenze di passi ritmici/collaborazioni del valore di 1 pt. ciascuno

L'esercizio deve contenere ALMENO:

n. 4 FORMAZIONI

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

ESECUZIONE (punti 10.00)

COPPIA
Programma per i corsi formativi 2013-2014

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 -3a fascia: 2004 e precedenti

MUSICA

Tempo minimo: 1'00''

Tempo massimo: 1'30''

PROGRAMMA TECNICO

Attrezzi liberi.

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

COPPIA 2[^]-3[^] FASCIA

DIFFICOLTA' 1 (punti 3.00)

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di rotolamento/trasmissione-----□ 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)

- 3 maneggi/sequenze di passi ritmici/collaborazioni del valore di 1 pt. ciascuno

L'esercizio deve contenere ALMENO:

n. 3 FORMAZIONI

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

ESECUZIONE (punti 10.00)

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 TRE stagioni sportive (gennaio 2011)

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

ETA'

1994-1984 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

TERZIGLIA attrezzi liberi

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 attrezzi liberi

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' (punti 10.00)

- MINIMO 4 SCAMBI di difficoltà (le difficoltà corporee utilizzate devono essere 0.05-0.10-0,20-0,30-0,40-0,50) valore 0,50 ciascuno scambio
- 2 difficoltà libere (minimo valore 0,10) valore 0,50 ciascuna (vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

- 6 maneggi/sequenze di passi ritmici/collaborazioni del valore di 1 pt. ciascuno

L'esercizio deve contenere ALMENO:

n. 4 FORMAZIONI

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

ESECUZIONE (punti 10.00)**INDIVIDUALE un esercizio a scelta (punti 8.00)**

- MINIMO 2 LANCI su difficoltà (difficoltà corporee utilizzate devono essere 0.05-0.10-0,20-0,30-0,40-0,50) valore 0,50 ciascuna
- 2 difficoltà libere senza lanci (minimo valore 0,10) valore 0,50 ciascuna (vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

- 6 maneggi/sequenze di passi ritmici/rischi del valore di 1 pt. ciascuno

ESECUZIONE (punti 10.00)

OVER 30
Programma per i corsi formativi 2013-2014

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 2008)

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

ETA'

1983-1974 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

SQUADRA attrezzi liberi da 4 a 6 ginnaste

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

Gli scambi sono ritenuti validi se fatti contemporaneamente o in breve successione dalle ginnaste e se lo scambio riesce almeno al 50% delle ginnaste.

- MINIMO 4 SCAMBI per lancio (le difficoltà corporee utilizzate devono essere 0.05-0.10-0,20-0,30-0,40-0,50) valore 0,50 ciascuno

- 2 difficoltà libere (minimo valore 0,10-0,20-0,30-0,40-0,50) valore 0,50 ciascuna (vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP per 0,05)

DIFFICOLTA' (punti 9.00)

- 6 maneggi/sequenze di passi ritmici/collaborazioni del valore di 1 pt. ciascuno

ESECUZIONE (punti 10.00)

INDIVIDUALE un esercizio a scelta

- MINIMO 3 LANCI (con o senza difficoltà corporee da 0.05-0.10-0,20-0,30-0,40-0,50...) valore 0,50 ciascuno

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

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP per 0,05)

DIFFICOLTA' (punti 7.50)

- 5 maneggi/sequenze di passi ritmici/collaborazioni del valore di 1 pt. ciascuno

ESECUZIONE (punti 10.00)

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

OVER 40
Programma per i corsi formativi 2013-2014

REGOLAMENTO

AMMISSIONE

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

ETA'

1972 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.

ESECUZIONE (punti 10.00)