



UISP Le Ginnastiche

**P.T.P.GAF**

Programma Tecnico Promozionale

**Regione Veneto**

La Lega Le Ginnastiche Veneto, in continuità con il lavoro svolto negli anni precedenti dal Coordinamento Le Ginnastiche intende promuovere una'attività sportiva rivolta alla valorizzazione delle personali potenzialità promuovendo una ginnastica da poter praticare il più a lungo possibile in particolare nella fase in cui maturità e consapevolezza consentono la massima espressione di sé.

Nella Ginnastica Artistica Femminile molto spesso le ginnaste non riescono a vivere questa esperienza sportiva in modo appagante perché la richiesta di acquisire precocemente competenze tecniche è troppo elevata sia sul piano fisico sia sul piano psicologico in quanto riferita ad un modello assoluto, olimpico, funzionale soltanto alla massima espressione di pochissimi talenti.

L'idea di fondo perciò, è quella di proporre una ginnastica la cui tempistica risulti rispettosa dei tempi individuali sia fisici sia psicologici di apprendimento e la cui impostazione si sviluppi oltre che sull'apprendimento di una corretta tecnica esecutiva dei movimenti attraverso la valorizzazione delle sedute di preparazione fisica generale e specifica, anche su una variabilità di stimolazioni di tipo coordinativo, sull'espressività corporea e su un approccio psicologico teso all'autostima e alla valorizzazione di sé.

I Programmi Tecnici Promozionali 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.

I Programmi Tecnici Promozionali 2014 sono in continuità con i precedenti, sono stati revisionati tenendo conto delle criticità emerse nell'attuazione degli stessi indicate dai tecnici facendo una sintesi tra diverse esperienze.

Gli elementi richiesti per tutti i programmi sono inseriti in GRIGLIE. Nelle griglie gli elementi sono inseriti in ordine progressivo di difficoltà arrivando ad esprimere il massimo valore in elementi che generalmente precedono quelli richiesti nel programma agonistico. Le griglie sono suddivise in quattro diversi livelli: Base - Esordienti – Intermedio – Avanzato.

Questa scansione sarà utile agli istruttori sia per capire il Livello raggiunto dalle proprie ginnaste sia per iscriverle alla gara nel Livello che meglio le valorizzi gareggiando con ginnaste di pari capacità. Molti elementi inseriti nelle GRIGLIE risultano propedeutici alla corretta esecuzione dell'elemento "codificato" e sono stati ricavati scomponendo in modo analitico l'elemento stesso. Questo approccio, consentirà di costruire una ginnastica tecnicamente ben impostata, di disegnare un percorso didattico e contemporaneamente di dare a tutti la possibilità di partecipare.

D.T.R. UISP VENETO Tania Festari

## LE GARE REGIONALI PROMOZIONALI

Il codice di tesseramento per la partecipazione alle Gare Regionali Promozionale è 22C. Alla Gare Regionali possono partecipare anche le ginnaste tesserate F.G.I. settore di Ginnastica per Tutti purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.

Si specifica inoltre: “Per le attività non agonistica di ginnastica libera, di partecipazione ai corsi di attività di ginnastica dolce per adulti per il gioco per la coreografia oltre alla tessera UISP è sufficiente il certificato del medico di base.”

Art.5 Partecipazione di ginnaste e requisiti. Regolamento Tecnico 2013.

Per partecipare alla Gara Regionale è necessario aver partecipato ad una Gara Provinciale.

Le società delle province che non organizzano gare provinciali per carenza numerica o difficoltà organizzative che non si sono aggregate a una provincia limitrofa per gareggiare a livello provinciale, possono accedere direttamente alla fase regionale.

Sarà incarico della provincia fornire i nominativi delle ginnaste che possono partecipare alla fase regionale.

Sono ammesse alla Gara Regionale un numero massimo di ginnaste per società:

20 TRA BASE E ESORDIENTI; 20 TRA INTERMEDIO E AVANZATO;

Le Gare Regionali previste per l'anno 2014 sono:

n. 1 Gara regionale Individuale il

## LE CATEGORIE

La categoria di appartenenza è data dall'età anagrafica. E' vietato iscrivere una ginnasta in una categoria diversa da quella della sua età.

1° CATEGORIA: 2007 -2008 1°

2° CATEGORIA: 2006 2°

3° CATEGORIA A: 2005 3°

3° CATEGORIA B: 2004 4°

3° CATEGORIA C: 2003 5°

4° CATEGORIA: 2002- 2001- 2000 1° 2° 3°

5° CATEGORIA: 1999 in poi. Superiori

Le ginnaste di ogni Categorie scelgono all'atto dell'iscrizione alla Gara il Livello di difficoltà per loro più adeguato.

PROGRAMMI TECNICI PROMOZIONALI			
I Programmi fanno riferimento a specifiche GRIGLIE che contengono gli elementi acrobatico e ginnici da inserire negli esercizi.			
LIVELLI DI DIFFICOLTA'			
BASE MAX P.1.00	ESORDIENTI MAX P. 2.00	INTERMEDIO MAX P. 3.00	AVANZATO MAX P.4.00
SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.20	SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.40	SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.60	SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.80
TRAVE: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.20	TRAVE: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.40	TRAVE: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.60	TRAVE: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.80
VOLTEGGIO 10cm - 40cm 1 SALTO	VOLTEGGIO 40cm: 1 SALTO	VOLTEGGIO 40cm: 1 SALTO	VOLTEGGIO 40cm: 1 SALTO
	TRAMPOLINO: 2 SALT MEDIA TRA I DUE	TRAMPOLINO: 2 SALT MEDIA TRA I DUE	TRAMPOLINO: 2 SALT MEDIA TRA I DUE
	PARALLELA: MAX 3.00 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.40	PARALLELA: MAX 3.00 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.60	PARALLELA: MAX 3.00 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.80

Nel Programma BASE la gara sar  su 3 attrezzi.

Nel Programma ESORDIENTI la gara   su 4 attrezzi: suolo,trave,volteggio sono obbligatori, a scelta parallela o minitrampolino.

Nel Programma INTERMEDIO la gara si svolge su 4 attrezzi: suolo,trave,volteggio sono obbligatori, a scelta parallela minitrampolino.

Nel Programma AVANZATO la gara si svolge su 4 attrezzi: suolo,trave,volteggio sono obbligatori, a scelta parallela o minitrampolino.

## LE CLASSIFICHE

Le classifiche sono 28.

La gara si svolgerà seguendo un ordine di lavoro per LIVELLI.

	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
1a categoria	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele
2a categoria	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele
3a categoria A	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele
3a categoria B	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele
3a categoria C	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele
4a categoria	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele
5a categoria	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio o minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio, minitrampolino o parallele

	<b>SPECIFICHE ATTREZZI</b>	<b>PENALITA'</b>
<b>GENERALI</b>	<p>PUNTEGGIO FINALE = SOMMA VALORE ELEMENTI + (10,00 - PENALITA' D'ESECUZIONE)</p> <p>Un elemento tentato non può essere ripetuto. In caso di mancata assegnazione di una casella, il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile.</p>	Per ogni riga mancante pen. 1.00 .
<b>VOLTEGGIO</b>	<p>Il salto è considerato NULLO quando la ginnaste, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con una evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari. Il salto deve essere dichiarato.</p>	In caso di salto NULLO la ginnasta può ripetere il salto (una sola volta) senza incorrere in alcuna penalità.
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<p>Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappeto 40 cm Il salto è considerato NULLO quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa non esegue il salto e non ha toccato né il minitrampolino né il tappeto. I salti devono essere dichiarati alla giuria. 2 salti: uno fascia GINNICA           uno fascia ACROBATICA</p>	Un salti NULLO può essere ripetuto senza incorrere in nessuna penalità.
<b>PARALLELE</b>	L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico.	Mancanza di continuità e dinamismo pen. -0.30
<b>TRAVE</b>	<p>L'esercizio deve essere eseguito con ritmo. L'esercizio alla trave deve contenere un movimento di contatto del busto(body) sulla trave.</p>	<p>Mancanza di ritmo di esecuzione pen - 0.30 Mancato contatto busto-bacino pen. - 0.30</p>
<b>SUOLO</b>	<p>BASE e ESORDIENTI: durata esercizio max. 50'' INTERMEDIO e AVANZATO: durata esercizio max. 1' L'esercizio deve contenere uno o più movimenti di coordinazione braccia gambe. L'esercizio deve essere eseguito con la musica per tutti i LIVELLI dalla 3^ Categoria in poi.</p>	<p>Esercizio troppo lungo pen. 1.00</p> <p>Mancanza mov. di coordinazione braccia – gambe pen. - 0.30</p> <p>Mancato utilizzo della musica pen. -1.00</p>

## VOLTEGGIO

	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
SALTI	Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappeto cm.10.	CAPOVOLTA	CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE A CORPO TESO E DISCESA IN TENUTA	VERTICALE CON REPULSIONE	RONDATA	FLIC AVANTI
	PENNELLO cm.40		FRAMEZZO ARRIVO IN ACCOSCIATA		RUOTA		
	BASE 10- 40cm.						
	ESORDIENTI 40 cm.						
	INTERMEDIO 40 cm.						
AVANZATO 40 cm.							

## MINITRAMPOLINO

	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	
GINNICO	PENNELLO	RACCOLTO	COSACCO <90°	CARPIO 120°  PENNELLO 180°	ENJAMBE' 100°  COSACCO = 90°	CARPIO 160°  PENNELLO CON 1 GIRO	ENJAMBE'  CARPIO 180°	
ACROBATICO	PENNELLO	CAPOVOLTA	CAPOVOLTA SALTATA	RUOTA	VERTICALE CON REPULSIONE	RONDATA	FLIC AVANTI SALTO AVANTI	
				VERTICALE A CORPO TESO E DISCESA IN TENUTA				
	BASE							
	ESORDIENTI							
	INTERMEDIO							
	AVANZATO							



## PARALLELE

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
ENTRATE	Salire all'appoggio ritto frontale	Salire all'appoggio ritto frontale braccia piegate	Salire all'appoggio ritto frontale braccia tese	Capovolta con ausilio di pedana e cubotto	Capovolta dietro con slancio della gamba	Capovolta indietro di forza	Allungo e ritorno e entrata in capovolta di forza	kippe
SLANCI	Mantenere 2" i piedi avanti braccia tese	Slancio DIETRO e ritorno.		Slancio dietro < di 45°	2 slanci dietro < di 45°	Slancio dietro sopra i 45°	2 Slanci dietro di seguito sopra i 45°	Slancio dietro = 90°
AVANTI		In appoggio e preparazione passaggio g. dx	Cambio di appoggio con spostamento verso dx	Sotto entrare gamba		Passaggio gamba avanti		In appoggio passaggio gamba e cambio di fronte in appoggio.
INDIETRO		In appoggio e preparazione passaggio g. sx	Cambio di appoggio con spostamento verso dx	Sotto uscire gamba		Passaggio gamba indietro		Giro addominale indietro
USCITE		Capovolta avanti		Slancio dietro e spinta.		Slancio e posa dei piedi sullo staggio e scendo avanti		Fioretto
	BASE							
	ESORDIENTI							
	INTERMEDIO							
	AVANZATO							

## TRAVE

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	
1	ENTRATE	Lateralmente , appoggio del ginocchio interno e successivo appoggio gamba libera avanti	Salita sulla trave ad 1 piede e subito g.libera in appoggio avanti.		Salita sulla trave ad 1 piede, tenuta g.dietro tesa 1''	Squadra 2'' all'estremità della trave.	Salita sulla trave ad 1 piede con fase di volo	Framezzo frontale g. divaricate e tese.	Squadra 2'' lateralmente alla trave spinta a due piedi.	
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1		Salto del gatto		Pennello con gamba elevata < 90°	Sforbiciata < 90°	Pennello con gamba elevata = 90°	sforbiciata	Enjambè
		SPINTA 2	Pennello	Pennello scambiato	Pennello + pennello	Raccolto Enjambè 90°	Raccolto = 90°	Cosacco	Enjambè II 120°	Sisonne Cosacco = 90°
3	RI EQUILIB	2 passi avanti relevè	Passè in appoggio 2''	Tenuta gamba tesa < 90°	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia	Passè releve 2 ''		Tenuta gamba tesa avanti = 90°	Tenuta gamba tesa avanti = 90° in relevè 2''	
	GIRI	¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè.	2 passi in relevè e ½ g. accosciata		½ g. in relevè doppio appoggio.		½ g. relevè + ½ g. relevè (passo in mezzo)		½ g. passè relevè	
4	ACROBATICA	3 passi in quadrupedia in appoggio delle ginocchia	Da appoggio ginocchio trave slancio gamba libera indietro alto stendendo gamba di appoggio	. 4 passi in quadrupedia b.e g. tese	Coniglietto		Coniglietto bacino alle verticale	Verticale a L	Coniglietto + estensione gambe in verticale + ritorno sulla trave.	
5	USCITE		Pennello	Raccolto	Pennello 1/2 giro	ruota	½ ruota e discesa laterale		rondata	
		BASE								
		ESORDIENTI								
		INTERMEDIO								
		AVANZATO								

## SUOLO

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	
1	ROLOLAMENTI	AVANTI	Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e tese	Rotolamento sul dorso da stazione eretta e ritorno g.u.	Capovolta avanti arrivo in piedi	Verticale e capovolta	Capovolta saltata da fermi.	Breve rincorsa e capovolta saltata	Verticale 2" e capovolta	Capovolta + verticale dal coniglietto e capovolta
		INDIETRO			Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia	Capovolta indietro arrivo g. piegate ACCOSCIATA		Capovolta indietro arrivo in piedi g. tese APERTE.	Capovolta indietro arrivo in piedi g. tese UNITE.	Capovolta indietro arrivo in tenuta
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1	Salto del gatto < 90°		Salto del gatto = 90°	Pennello con gamba elevata < 90°	Sforbiciata < 90°	Pennello con gamba elevata = 90°	Sforbiciata = 90°	Enjambè
		SPINTA 2	Pennello	Raccolto < 90°	Pennello + pennello ½	Raccolto = 90°	Enjambè 90° Cosacco < 90°	Pennello con 1 giro.	Enjambè II Coosacco = 90°	Sisonne 100°
3	GIRI e EQUILIBRI	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia	Passè in appog. 2"	Tenuta gamba tesa < 90°	½ g. relevè +passo avanti + ½ g. relevè	½ g. relevè +passo indietro + ½ g. relevè			Tenuta gamba tesa = 90°	
		Candela 2"	½ g. accosciata	½ g. in relevè doppio appoggio.			½ giro in passè relevè	1 g. passè relevè		
4	MOBILITA'	Schiacciata g.u. 2"	Schiacciata g.u. + schiacciata g.a. 2"	½ spaccata	Ponte g. aperte tese	Pesce passando per la frontale	Spaccata dx e sx eseguite in successione	Ponte g.unite tese	Spaccata g.flessa dietro. Pos ad anello.	
					Spaccata					
5	ACROBATTICA	Ruota non passante per la verticale	Ruota	Verticale a L	Ruota con una mano	Ponte e rovesciata indietro	Ruota chiudo le gambe e scendo in capovolta	Rondata dal presalto		
		Coniglietto	Coniglietto bacino in verticale	Verticale sforbiciata	Verticale 1"	Ruota spinta	Pre-salto e ruota		Rovesciata avanti o indietro	
		BASE								
		ESORDIENTI								
		INTERMEDIO								
		AVANZATO								

Si ringraziano i tecnici

Cogato Laura, Gazzola Antonella, Nicolè Monica, Pascotto Jessica, Piscopello Veronica, Rossato Angela, Sarkosh Daria, Tonello Elena

che hanno contribuito con la loro esperienza e competenza alla revisione dei  
Programmi Tecnici Promozionali GAF Veneto.