



**UISP**  
**Le Ginnastiche**  
**As 2014/2015**

Rev. 2 del 03/12/2014

**P.T.P. GAF**

Programma Tecnico Promozionale

**Regione Veneto**

*La Lega Le Ginnastiche Veneto intende promuovere un'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.*

*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 2015 sono stati revisionati tenendo conto delle criticità emerse nell'attuazione degli stessi indicate dai tecnici e 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 arrivando ad esprimere il massimo valore in elementi che precedono quelli richiesti nel programma agonistico.*

*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.*

*Le griglie sono suddivise in quattro diversi livelli di difficoltà: **Base - Esordienti – Intermedio – Avanzato.***

*Questa scansione sarà utile agli istruttori per iscrivere le ginnaste alla gara nel **Livello di difficoltà** che meglio le valorizzi, gareggiando con ginnaste di pari capacità.*

D.T.R. Tania Festari

## **LE RASSEGNE E LE GARE REGIONALI PROMOZIONALI**

*Il codice di tesseramento per la partecipazione alle Rassegne e Gare Regionali Promozionale è 22C.*

*Si consiglia la partecipazione alle gare provinciali qualora la provincia organizzasse una o più gare provinciali.*

*Le società delle provincie che non organizzano gare provinciali per carenza numerica o difficoltà organizzative, accedono direttamente alla Gara Regionale.*

*Alle rassegne e alle gare promozionali non sono ammesse ginnaste che partecipano a gare federali GPT.*

*Le Gare Regionali previste per l'anno sportivo 2014- 2015 sono:*

*n. 1 Rassegna regionale individuale*

*n.1 Gara regionale Individuale*

*n.1 Gara di Specialità*

*n.1 Gara regionale a Squadre*

## **LE CATEGORIE**

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

*Le ginnaste di ogni Categorie scelgono all'atto dell'iscrizione alla Gara il Livello di difficoltà in cui partecipare.*

*1^ . CATEGORIA: 2009 Infanzia*

*2^ . CATEGORIA: 2008*

*3^ . CATEGORIA: 2007*

*4^ . CATEGORIA: 2006*

*5^ . CATEGORIA : 2005*

*6^ . CATEGORIA: 2004*

*7^ . CATEGORIA: 2003- 2002- 2001 Secondaria Inferiore*

*8^ . CATEGORIA: 2000 in poi. Secondaria Superiore*

### LIVELLI DI DIFFICOLTA'

Le ginnaste all'atto di iscrizione alla gara scelgono *il livello di difficoltà per loro più adeguato sia da un punto di vista tecnico sia etico.*  
 Il Livello BASE è indicato per ginnaste che svolgono 2 ore di allenamento a settimana da uno o due anni; il livello ESORDIENTI è indicato per ginnaste che svolgono 2/3 ore di allenamento a settimana uno o due anni; il livello INTERMEDIO è indicata per ginnaste che svolgono 3/4 ore di allenamento a settimana; il livello AVANZATO è indicato per ginnaste che svolgono 4/6 ore di allenamento a settimana: questo livello è ideato stato per favorire il graduale passaggio alla sezione Agonistica. Durante l'anno sportivo non è permesso cambiare Livello di difficoltà.

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 40/ 60cm: 1 SALTO
	TRAMPOLINO: 2 SALTI MEDIA TRA I DUE	TRAMPOLINO: 2 SALTI MEDIA TRA I DUE	TRAMPOLINO: 2 SALTI 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

## LA RASSEGNA INDIVIDUALE

Alle rassegne individuali partecipano le ginnaste delle 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> Categoria secondo le indicazioni date dei PROGRAMMI TECNICI PROMOZIONALI. La scelta dell'attrezzo che sarà eseguito in gara deve essere dichiarato nel modulo di iscrizione alla gara. Le classifiche saranno 8.

	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
1 <sup>a</sup> CATEGORIA	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
2 <sup>a</sup> CATEGORIA	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta

## LA GARA INDIVIDUALE

Alla Gara individuale partecipano le ginnaste dalla 3<sup>a</sup> Categoria in poi. La scelta dell'attrezzo che sarà eseguito in gara deve essere dichiarato nel modulo di iscrizione alla gara. Le classifiche saranno 24. La gara si svolgerà seguendo un ordine di lavoro per LIVELLI.

	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
3 <sup>a</sup> CATEGORIA	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele
4 <sup>a</sup> CATEGORIA	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
5 <sup>a</sup> CATEGORIA	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
6 <sup>a</sup> CATEGORIA	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
7 <sup>a</sup> CATEGORIA	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta
8 <sup>a</sup> CATEGORIA	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta

## **LE GARE A SQUADRA**

*Ogni società può iscrivere massimo 1 squadra. Ogni squadra deve essere composta da minimo 9 ginnaste. Non è previsto un numero massimo di ginnaste per squadra.*

*Possono partecipare alla Gara a Squadre le ginnaste dalla 3<sup>a</sup> categoria in poi.*

*Gli esercizi possono essere di ogni Livello di difficoltà.*

*La gara si svolgerà su 3 attrezzi: suolo, trave, volteggio.*

*Ad ogni attrezzo ogni squadra deve presentare 6 esercizi.*

*Ogni ginnasta può eseguire al massimo due esercizi.*

*Il punteggio della squadra sarà la somma dei 18 esercizi eseguiti.*

## **LA GARA DI SPECIALITA'**

*Le ginnaste che hanno partecipato alla gara individuale NON possono partecipare alla Gara di Specialità.*

*Possono partecipare alla Gara di Specialità le ginnaste dalla 3<sup>a</sup> categoria in poi.*

*Ogni ginnasta può presentare massimo due attrezzi.*

*Il Punteggio di partenza sarà dato dalla somma degli elementi presentati nell'esercizio:*

SUOLO	PARALLELE	TRAVE	MINITRAMPOLINO	VOLTEGGIO
5 ELEMENTI OBBLIGATORI UNO PER RIGA + 3 ELEMENTI A SCELTA PRESENTI NELLA GRIGLIA MAX DUE TOTALI PER RIGA.	5 ELEMENTI OBBLIGATORI UNO PER RIGA.	5 ELEMENTI OBBLIGATORI UNO PER RIGA + 3 ELEMENTI A SCELTA PRESENTI NELLA GRIGLIA MAX DUE TOTALI PER RIGA.	2 SALTI ACRO DIFFERENTI 1 SALTO GINNICO	2 SALTI DIFFERENTI

	<b>LE 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. Nell'esercizio i passi di collegamento devono essere eseguiti a gambe tese.</p>	<p>Mancanza di ritmo di esecuzione pen - 0.30 Mancato contatto busto-bacino pen. - 0.30</p> <p>Passi a gambe piegate o.v. pen.-0.10</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.	Da ferme: 2 rimbalzi e capovolta	CAPOVOLTA	TUFFO	VERTICALE A CORPO TESO E DISCESA IN TENUTA	VERTICALE CON REPULSIONE	RONDATA RIBALTATA RUOTA COSTALE	
	Da ferme : 2 rimbalzi e il terzo in uscita e arrivo.							
	PENNELLO cm.40	Da ferme: 2 rimbalzi e arrivo framezzo in accosciata	FRAMEZZO ARRIVO IN ACCOSCIATA		RUOTA			
	BASE 10- 40cm.							
	ESORDIENTI 40 cm.							
	INTERMEDIO 40 cm.							
	AVANZATO 40 cm/60cm							



## MINITRAMPOLINO

	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
GINNICO	Da ferme: 2 rimbalzi e uscita in pennello.	RACCOLTO	COSACCO	PENNELLO ½ GIRO	CARPIO ENJAMBE'	PENNELLO CON 1 GIRO	ENJAMBE' 135°
	PENNELLO			COSACCO = 90°			CARPIO 135°
ACROBATICO	DA FERME: PENNELLO e PENNELLO CON ½ GIRO sul trampolino		CAPOVOLTA SALTATA	TUFFO	VERTICALE A CORPO TESO E DISCESA IN TENUTA	VERTICALE CON REPULSIONE	FLIC AVANTI  SALTO AVANTI
	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 braccia tese da 60cm	Salire all'appoggio ritto frontale braccia tese alla pedana anche con alcuni passi di rincorsa	Capovolta con ausilio di pedana e cubotto	Capovolta dietro con slancio della gamba	entrata in capovolta di forza
SLANCI				Slancio DIETRO e ritorno.	2 Slancio dietro consecutivi.	1 Slancio dietro sopra i 45°	2 Slanci dietro sopra i 45° consecutivi	Slancio dietro altezza dello staggio
AVANTI				In appoggio e preparazione passaggio g. dx	Cambio di appoggio con spostamento verso dx	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 sx	Passaggio gamba indietro		Giro addominale indietro
USCITE				Capovolta avanti		Slancio dietro e spinta.	Guizzo	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 mani in appoggio e spinta delle gambe e arrivo in accosciata.	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 tenuta 1 "	Squadra 2" all'estremità della trave.	Framezzo frontale g. divaricate e tese	Salita sulla trave ad 1 piede con evidente fase di volo. Squadra tenuta 2 "
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1	Salto del gatto a 45°	Salto del gatto a 90°		Pennello con gamba elevata a 45°	Enjambè a 90°	Sforbiciata a 45°	Pennello con gamba elevata a 90° Sforbiciata a 90° Enjambè a 135°
		SPINTA 2	Pennello	Pennello scambiato		Pennello + pennello	Raccolto a 45°	Enjambè II a 90° Cosacco a 45°	Raccolto a 90° Cosacco a 90° Enjambè II a 135°
	EQUILIBRI	3 passi avanti relevè a gambe tese+ accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 2"	Tenuta gamba tesa a 45° 2"	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	Passè releve 1"	Passè releve 2"		Tenuta gamba tesa avanti a 90° 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)	
4	ACROBATICI		1 Coniglietto		2 coniglietti		1 Coniglietto a 45°	Verticale a L	1 Coniglietto bacino in verticale
5	USCITE		Pennello	Raccolto	Pennello 1/2 giro		Rondata senza fase di volo	Pennello con giro	Rondata con fase di volo
		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 <b>piegate</b>		<b>Capovolta avanti arrivo in piedi</b>	Da ferme: capovolta saltata Capovolta e coniglio con bacino in verticale.	Verticale e capovolta	Verticale 2" e capovolta	Capovolta + verticale dal coniglietto e capovolta	
		INDIETRO		Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto.	Capovolta indietro e <b>arrivo sulle ginocchia.</b>	Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia bacino sollevato				Capovolta indietro arrivo in piedi gambe piegate.
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1	Pennello con gamba elevata 45°	Salto del gatto a 45°	Pennello con gamba elevata a 90°	Sforbiciata a 45°	Salto del gatto a 90°	Enjambè 90°	Sforbiciata a 90°	Enjambè a <b>135°</b>
		SPINTA 2	Pennello	Raccolto a 45°	Pennello + pennello ½	Raccolto a 90°	Enjambè a 90°	Pennello con 1 giro.	Sisonne a <b>135°</b>	Enjambè <b>II a 135°</b>
	Cosacco a 45°	Sisonne a 90°			Cosacco a 90°					
3	GIRI e EQUILIBRI	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia	Passè in appoggio .2"	Passè relevè 2"	3 passi in relevè + ½ g. relevè + ½ g. relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa a 90° 1"	½ giro in passè relevè	Tenuta gamba tesa a 90° 2"	1 g. passè relevè	
		Candela 2"		½ g. in relevè doppio appoggio.						
4	MOBILITÀ A'	Schiacciata g.u. 2"	Schiacciata g.u. + schiacciata g.a.		Ponte g. aperte tese		Pesce	Ponte g. unite tese	Spaccata dx e sx eseguite in successione	
					Spaccata					
5	ACROBATIC A		<b>Da in ginocchio: verticale a L</b>	Verticale a L	Verticale 1"	Ruota	Ponte e rovesciata indietro	<b>Ruota con arrivo piedi uniti in relevè</b>	Presalto + rondata + pennello	
					<b>Ruota da in ginocchio</b>				<b>Ruota costale</b>	<b>Ruota spinta</b>
		BASE								
		ESORDIENTI								
		INTERMEDIO								
		AVANZATO								

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