

**PROGRAMMA
PROMOZIONALE FEMMINILE
a.s. 2016-2017**

aggiornato 3 OTTOBRE 2016

Il programma prevede: un Campionato regionale individuale allieve, junior e senior e un Campionato regionale a squadre.

Le Categorie sono:

PROMOTEAM (corpo libero, trave e a scelta uno tra: volteggio, trampolino) allieve, junior, senior e mista (atlete di età differenti)
gara a squadre (da 2 a 4 componenti si effettuano 2 salite ad attrezzo.)

PROMOMEDIUM (corpo libero, trave e a scelta uno tra: volteggio, trampolino) allieve, junior, senior.
gara individuale

PROMOSUPER (corpo libero, trave, volteggio, trampolino) allieve, junior, senior.
gara individuale

Il Campionato per tutte le categorie si svolgerà a livello REGIONALE.

Anno Sportivo 2016/2017

TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETÀ

ALLIEVE : anno di nascita 2009 (8 anni compiuti)-2008-2007

JUNIOR : anno di nascita 2006-2005-2004

SENIOR : anno di nascita 2003 e precedenti

ATTENZIONE

per l'anno 2016/17 le ginnaste nate nel 2007 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.

Le ginnaste nate nel 2004 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.

DTR UISP GAF Paola Vasta
DGR GAF Erika Benedetti
Vice DGR Alice Perissinotti

**N.B. Il Programma Tecnico entrerà in vigore dal 1° gennaio 2017
PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D’ATTIVITA’ – RETROCESSIONI**

Le ginnaste, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell’anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un’altra Categoria.

Ogni ginnasta potrà scegliere all’inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori.

Il podio regionale 2016 è obbligato a passare di categoria.

EX L1 DEVE PASSARE IN PROMOMEDIUM-EX L2 DEVE PASSARE IN PROMOSUPER

Durante il quadriennio una ginnasta non può retrocedere di Categoria.

Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, la ginnasta, quando riprende l’attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritta.

Fanno eccezione a questa regola le ginnaste che sospendono l’attività per infortunio o motivi di salute. Per queste ginnaste, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l’autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore (si può scendere di un solo grado).

In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.

N.B.

Con l’ingresso dei nuovi programmi tecnici, non sono ammesse retrocessioni di Categoria

NORME GENERALI

Le ginnaste partecipanti alle gare devono essere tesserate all’UISP per l’anno sportivo in corso.

Ai Campionati UISP, 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.

I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla UISP

Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento *al Mini Codice UISP* oppure *al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2013) con le successive variazioni.*

Le ginnaste parteciperanno ai Campionati Regionali UISP Le Ginnastiche

PROGRAMMA PROMOTEAM

GARA A SQUADRE

classifica su 3 attrezzi(trave e ci e uno a scelta tra volteggio e trampolino)

<p>GAF UISP PROMOZIONALE 1° LIVELLO Volteggio</p>	<p>Tappetoni: allieve 40 cm juniores 40/60cm seniores 60 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p>	<p>Valore dei salti: punti 4.00 - capovolta saltata - tuffo -rondata arrivo in ginocchio in tenuta</p>	<p>Valore dei salti: punti 5.00 - Ruota - verticale senza repulsione -rondata arrivo in ginocchio in tenuta (su rialzo da 40 cm)</p>	<p>Classifica 2 salti: vale il Migliore (per assegnazione bonus valore 0,50, si devono eseguire 2 salti differenti di valore 5.00)</p>	
<p>Trave bassa(anche una sola trave) durata esercizio max. 50" per assegnazione bonus valore 0,50, devono essere assegnate tutte le EC</p>	<p>Difficoltà richieste: 2 A scelte dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013</p>	<p>1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo</p>	<p>2 - EC elemento a contatto (da codice ,busto,basta il contatto del body) 3-EC Un elemento a scelta tra: passè in posè 2" relevè su due piedi 2" developpè 45° 2"</p>	<p>4-EC uscita libera</p>	<p>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP/FIG</p>
<p>Corpo libero eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio max. 50" per assegnazione bonus valore 0,50, devono essere assegnate tutte le EC</p>	<p>Difficoltà richieste: 4 A 2 A acro + 2 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2013</p>	<p>1 -EC S Acro o MISTA minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP UISP e CdP 2013). Per comporre la serie acrobatica si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro (NO cap.avanti + cap.indietro e viceversa)</p>	<p>2-EC Un elemento a scelta tra: candela 2" ponte 2" verticale 3 appoggi 2" orizzontale prona 2"</p>	<p>3 -EC -SG di 2 elem differenti anche spinta 2 piedi (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini codice UISP o nel CdP 2013). N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP/FIG</p>	
<p>Trampolino I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra. Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 4 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione, anche uguali. Per assegnazione bonus ,valore 0.50, si devono eseguire 2 salti differenti di valore 5.00 ,un ginnico e un acrobatico. Vale il migliore.</p>	<p>Punti 4 Ginnici: Salto pennello</p> <p>Acrobatici: Capovolta</p>	<p>Punti 4,50 Ginnici: Salto pennello raccolto Pennello 1/2 giro</p> <p>Acrobatici Capovolta saltata Tuffo</p>	<p>Punti 5,00 Ginnici: Salto cosacco Raccolto mezzo</p> <p>Acrobatici Verticale senza repulsione Ruota</p>		

PROGRAMMA PROMOMEDIUM

classifica su 3 attrezzi(trave e cl e uno a scelta tra volteggio, trampolino)

GAF UISP PROMOZIONALE 2° LIVELLO Volteggio	Tappetoni: allieve 40 cm juniores 40/60cm seniores 60 cm + tappeto tipo Serneige sopra	Valore dei salti: punti 4.00 - verticale senza repulsione -rondata arrivo in ginocchio in tenuta (su rialzo da 40cm)	Valore dei salti: punti 5.00 - Ruota - verticale con repulsione - rondata	Classifica 2 salti: vale il Migliore (per assegnazione bonus valore 0,50, si devono eseguire 2 salti differenti di valore 5.00)	
Trave bassa(anche una sola trave) durata esercizio max. 50" per assegnazione bonus valore 0,50, devono essere assegnate tutte le EC	Difficoltà richieste: 3 A scelte dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013	1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elemento codificato d'entrata ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	2 - EC elemento a contatto (da codice,busto) 3-EC Un elemento a scelta tra: passè in posè 2" relevè su due piedi 2" developpè 45° 2" squadra segnata	4-EC uscita libera	N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP/FIG
Corpo libero eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio max. 50" per assegnazione bonus valore 0,50, devono essere assegnate tutte le EC	Difficoltà richieste: 5 A 2 A acro + 3 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2013	1 -EC S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP UISP e CdP 2013). Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro	2 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP lombardia enjambèè sul posto 90°, enjambèè laterale 90°, sissone con apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2013).	3 -EC -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini codice UISP o nel CdP 2013). N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP/FIG	4-EC Un elemento a scelta tra: candela 2" ponte 2" verticale 3 appoggi 2" ponte rovesciato
Trampolino I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra. Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 4 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione, anche uguali. Per assegnazione bonus ,valore 0.50, si devono eseguire 2 salti differenti di valore 5.00 ,un ginnico e un acrobatico. Vale il migliore.		Punti 4 Ginnici: Salto pennello raccolto Pennello 1/2 giro Acrobatici Capovolta saltata	Punti 4,50 Ginnici: Salto cosacco Raccolto 1/2 giro Acrobatici Verticale senza repulsione Tuffo Ruota	Punti 5,00 Ginnici: Pennello 360° Enjambè 90° Acrobatici: Verticale con repulsione rondata	

PROGRAMMA PROMOSUPER classifica su 4 attrezzi

<p>GAF UISP PROMOZIONALE 2° LIVELLO Volteggio</p>	<p>Tappetoni: allieve 40 cm juniores 40/60cm seniores 60 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p>	<p>Valore dei salti: punti 4.50 - verticale con repulsione -ruota</p>	<p>Valore dei salti: punti 5.00 - rondata - ribaltata</p>	<p>Classifica 2 salti: vale il Migliore (per assegnazione bonus valore 0,50, si devono eseguire 2 salti differenti di valore 5.00</p>	
<p>Trave bassa durata esercizio max. 50” per assegnazione bonus valore 0,50, devono essere assegnate tutte le EC</p>	<p>Difficoltà richieste: 4 A scelte dal Mini CdP UISP oppure CdP 2013</p>	<p>1 -EC SG oppure SM di 2 elem. differenti La SM può essere eseguita con un elemento codificato d’entrata ma non con quello d’uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d’entrata + un salto ginnico eseguito sull’attrezzo</p>	<p>2 - EC elemento a contatto (da codice,busto) 3-EC Un elemento a scelta tra: passè in relevè 2” developpè 90° 2” squadra segnata 2” candela 2”</p>	<p>3-EC uscita libera</p>	<p>N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza penalità specifiche CdP UISP/FIG</p>
<p>Corpo libero eseguito su una linea oppure in diagonale durata esercizio max. 50” per assegnazione bonus valore 0,50, devono essere assegnate tutte le EC</p>	<p>Difficoltà richieste: 6 A 3 A acro + 3 A ginniche scelte dal Mini CdP UISP oppure dal CdP 2013</p>	<p>1 -EC S Acro diretta minimo di 2 elem. differenti (è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP UISP e CdP 2013). Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro</p>	<p>2 -EC -Salto ginnico di grande ampiezza (codificati dalla UISP lombardia enjambè sul posto 90°, enjambè laterale 90°, sissone con apertura a 90°, oppure elementi del Mini e del CdP 2013).</p>	<p>4-EC Un elemento a scelta tra: ponte rovesciato verticale segnata ruota spinta ruota saltata 5-EC Elemento in differente direzione</p>	<p>6 -EC -SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini codice UISP o nel CdP 2013). N.B. un elemento può soddisfare più di una esigenza - penalità specifiche CdP UISP/FIG</p>
<p>Trampolino I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra. Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all’arrivo non deve essere inferiore ai 4 metri. Ogni ginnasta esegue 2 salti in rapida successione, anche uguali. Per assegnazione bonus ,valore 0.50, si devono eseguire 2 salti differenti di valore 5.00 ,un ginnico e un acrobatico. Vale il migliore.</p>	<p>Punti 4 Ginnici: Salto pennello raccolto Pennello 1/2 giro Acrobatici Capovolta saltata</p>	<p>Punti 4,50 Ginnici: Pennello 360° Enjambè 90° Acrobatici: Verticale con repulsione Rondata</p>	<p>Punti 5,00 Ginnici: Cosacco 1/2 giro Enjambè 135° Acrobatici: Ribaltata Rondata Salto avanti</p>		