



## PROGRAMMA GLITTER GAF 2020

Nell'intento di offrire alle Società UISP di Ginnastica Artistica Femminile un programma per i corsi base, il gruppo di lavoro UISP GAF propone a titolo sperimentale il **GLITTER ARCOBALENO GAF**. Il programma è stato pensato per dare maggior visibilità a tutti quei ragazzi che si dilettano nelle nostre palestre e stimolarli ad avvicinarsi sempre di più al mondo della ginnastica. Vuole essere una vetrina solo per loro, dove voglia di mettersi in gioco e aggregazione li facciano sentire i veri protagonisti.

Questo programma è diviso per categorie in base all'età e prevede una Rassegna con esecuzione di esercizi individuali oppure in coppia al **suolo, alla trave ed al mini trampolino**. La squadra deve essere formata da minimo 2 ad un max di 4 ginnaste.

Gli esercizi a trave e corpo libero devono contenere un minimo di coreografia.

Corpo Libero - Esercizio con o senza accompagnamento musicale della durata max di 1'. Nel caso di lavoro a coppie la musica del corpo libero deve essere uguale.

Trave eseguire 1 o 2 percorsi - durata max esercizio 50".

**Il valore dei salti a trampolino è di p. 7,00. E' richiesta l'esecuzione di 2 salti scelti uno per ogni riga colorata. Vale il salto migliore.**

**Il valore degli esercizi completi a trave e corpo libero (cioè contenenti 1 elemento preso da ogni riga colorata ) è di punti 7,00.**

**Ogni riga mancante meno p. 1,00.**

**L'esecuzione parte da p. 10,00 meno le penalità di esecuzione**

**Esempio: la ginnasta esegue tutte le righe colorate e quindi il suo esercizio parte da p. 7,00. Le penalità assegnate dalla giuria sono p. 1,50 ....quindi da p. 10,00 si tolgono p. 1,50 e restano p. 8,50 che sommati al valore di partenza p. 7,00 formulano il voto finale p. 15,50.**

Classifiche:

Classifica per categorie di età individuale e di squadra. La classifica di squadra può essere under 8, allieve , junior, senior, mista per età.

**La classifica finale viene divisa in 3 parti : glitter oro, glitter argento, glitter bronzo.**

Per la classifica della Rassegna di squadra verranno presi in considerazione i migliori 5 punteggi su 6.

Per la classifica della Rassegna individuale verranno presi in considerazione tutti e 3 i punteggi.

Non è prevista una classifica per i bambini della fascia di età 3/5 anni, poiché tutti saranno vincitori e chiamati a ritirare un premio.

### **PARTECIPAZIONE ALLA RASSEGNA GLITTERARCOBALENO GAF**

Sono ammesse a partecipare alla Rassegna tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso 22 C- 22B , non sono ammesse ginnaste che abbiano preso parte ad attività codificata di qualsiasi tipo.

### **CATEGORIE**

UNDER 8:anni di nascita 2015 - 2014 – 2013

ALLIEVE: anni di nascita 2010-2011-2012

JUNIOR: anni di nascita 2007-2008-2009

SENIOR: anni di nascita 2006 e precedenti

## PROGRAMMA GLITTER GAF

### GRIGLIE TRAVE 2020

Per comporre l'esercizio occorre prendere 1 elemento da ogni riga colorata...

1	Salire liberamente	Salita su un piede	Appoggio delle mani, salita a 2 piedi posizione raccolta	Passaggio frammezzo seduta dorsale	Squadra divaricata non tenuta	
2	Salto pennello	Salto del gatto	Salto Sforbiciato	Salto raccolto	Passo saltellato con gamba avanti 45°flessa oppure tesa	2 salti in estensione scambiati
3	Salire in relevè e mantenere la posizione 2"	½ giro su 2 avampiedi	Posizione in passè riunire in relevè 2"	180° su 2 avampiedi in accosciata	½ giro 180° su 1 gamba	
4	Eeguire 3 passi laterali	Eeguire 3 passi in accosciata	Eeguire 3 passi avanti in relevè	Eeguire 3 piccoli slanci alternati delle gambe avanti		
5	Equilibrio libero su 1 avampiede tenuto 1" dalla presa della posizione	Squadra divaricata o unita tenuta 1" dalla presa della posizione	Orizzontale prona tenuta 1" dalla presa della posizione	Tenuta gamba tesa 90° su un piede tenuta 1" dalla presa della posizione	Equilibrio su 1 piede in passè tenuto 2"	squadra in appoggio sul bacino 1" (senza ausilio delle mani)
6	candela gambe flesse 1" dall'arrivo nella posizione	candela gambe tese 1" dall'arrivo nella posizione	Posizione a Contatto della trave			
7	Uscita libera in avanti	Uscita libera laterale	Uscita libera indietro	Salto pennello	Salto raccolto ginocchia al petto	

## PROGRAMMA GLITTER GAF

## GRIGLIA CORPO LIBERO 2020

Per comporre l'esercizio occorre prendere 1 elemento da ogni riga colorata; **gli elementi possono essere eseguiti in serie oppure singolarmente...**

1	2 passi saltellati gb flessa avanti	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Enjambée laterale a 90°	Passo saltellato con gamba tesa avanti	Enjambée apertura min.90° spinta 1 piede		
2	pennello180°	sisonne	Salto fouettè	Salto divaricato frontale 90°	Salto carpiato divaricato o unito a 90°	Enjambée spinta a 2 piedi (apertura 90°)		
3	½ giro su 2 avampiedi	½ giro in accosciata	180° su 1 avampiede	Sdraiati a terra eseguire ½ giro in atteggiamento				
4	Max chiusura del busto gb unite o divaricate	ponte	candela	Squadra divaricata	divaricata sagittale	divaricata frontale	Rotolino sulla schiena e arrivo in piedi (anche con ausilio delle mani)	
5	Coniglietto gambe flesse	verticale scambiando le gambe	verticale di slancio	Verticale	rondata	Rovesciata avanti	Tic tac	Rovesciata indietro
6	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta indietro arrivo in piedi	Capovolta laterale	Ruota	Ruota con 1 mano	ruota saltata o spinta
7	Passè tenuto 2"	Eseguire 3 passi avanti sugli avampiedi	Posizione a Contatto del tappeto	Chassè avanti	Chassè laterale			



## PROGRAMMA GLITTER GAF

### GRIGLIA MINI TRAMPOLINO 2020

**Per comporre l'esercizio occorre prendere 1 elemento da ogni riga colorata...**

	p.7,00	p.7,00	p.7,00	p.7,00	p.7,00
<b>1</b>	<b>Pennello</b>	<b>Salto raccolto</b>	<b>Salto raccolto (ginocchia al petto)</b>	<b>Enjambèè sul posto apertura 60 °</b>	<b>Enjambèè sul posto apertura a 90</b>
<b>2</b>	<b>Salto divaricato min. 90° (anche sagittale)</b>	<b>Salto cosacco</b>	<b>Capovolta senza fase di volo</b>	<b>Con partenza anche da fermo - Coniglietto alla verticale (piego stendo gambe) mani sul tappetone con arrivo supino</b>	<b>Coniglietto alla verticale con piccola repulsione mani sul tappetone con arrivo supino</b>