

## UISP GINNASTICHE ATTIVITA' NON COMPETITIVA SETTORE GAF PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER **ARCOBALENO2020**

Nell'intento di offrire alle Società UISP di Ginnastica Artistica Femminile un programma per i corsi base, il Settore Nazionale UISP GAF propone il **GLITTER ARCOBALENO GAF**. Il programma è stato pensato per dare maggior visibilità a tutti quei ragazzi che si dilettono 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:

- a) un Percorso Glitter per le atlete dai 3 ai 5 anni;**
- b) una Rassegna Glitter dai 6 anni (compiuti).**

### **SPECIFICHE PER LA RASSEGNA GLITTER:**

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' (un minuto). Nel caso di lavoro a coppie la musica del corpo libero deve essere uguale.

#### **TRAVE**

Eseguire 1 o 2 percorsi. Durata max esercizio 50".

### **NORME PER LA PARTECIPAZIONE:**

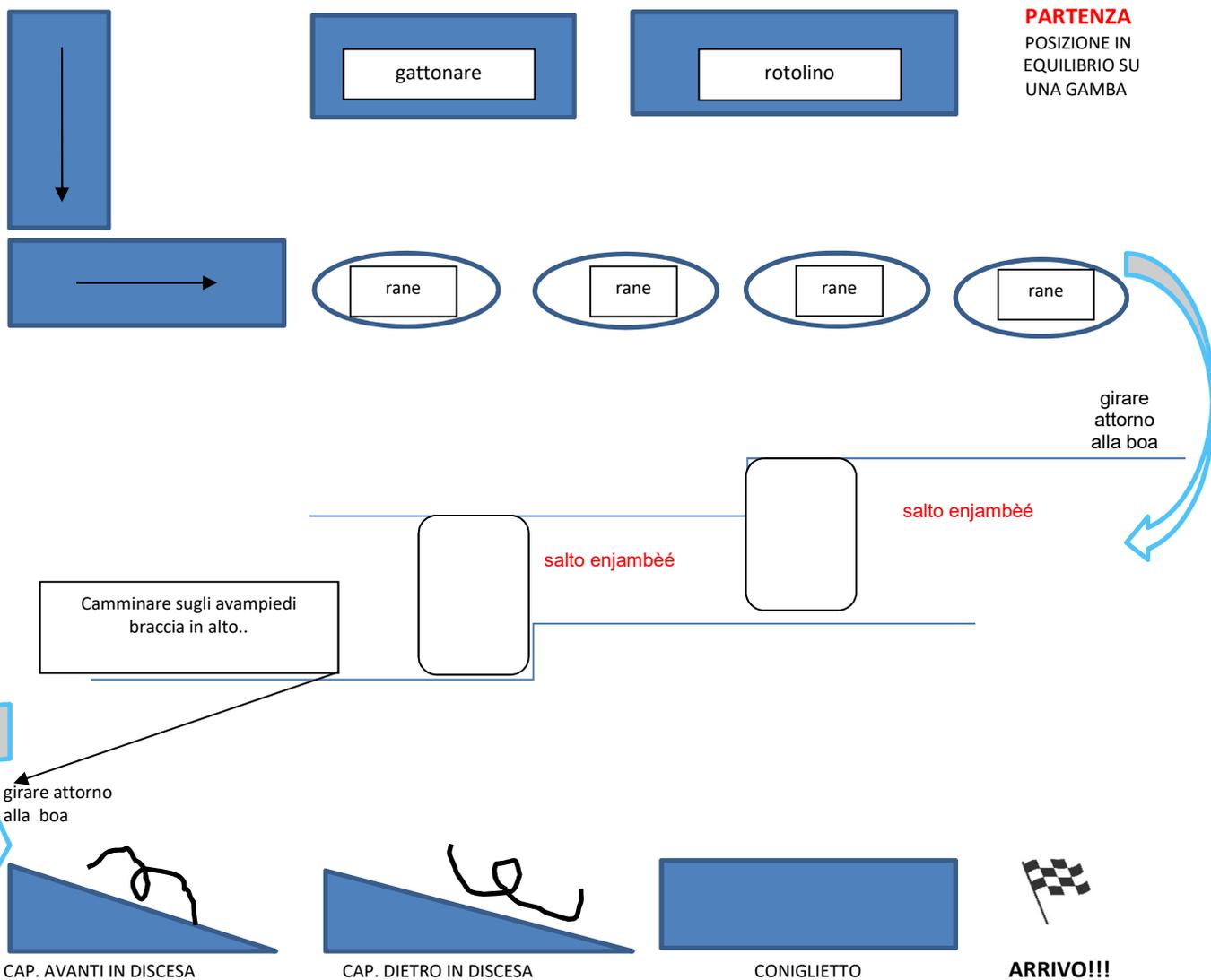
Sono ammesse a partecipare al Percorso Glitter Arcobaleno tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP **22B e 22C indistintamente, purchè in regola con la certificazione medica di idoneità all'attività NON AGONISTICA** per l'anno sportivo in corso.

NON sono ammesse ginnaste che abbiano preso parte ad altra attività competitiva **(AGONISTICA)** di qualsiasi tipo, **fatta eccezione per le ginnaste del settore ACROGYM per le quali (a titolo sperimentale) l'accesso sarà libero.**

# UISP GINNASTICHE ATTIVITA' NON COMPETITIVA SETTORE GAF PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER **ARCOBALENO2020**

## PERCORSO GLITTER GAF → Scuola Infanzia (3 – 5 anni)

SALTELLARE IN QUADRUPEDIA



- **PARTENZA, CHIUSI A SCATOLINA ALZARSI IN PIEDI IN EQUILIBRIO SU UNA GAMBA (POSIZIONE A SCELTA)**
- ROTOLARE NEL PRIMO TAPPETO
- GATTONARE NEL SECONDO TAPPETO
- CAMMINARE IN QUADRUPEDIA A GAMBE TESE NEI TAPPETI AD ELLE
- SALTARE NEI CERCHI COME UNA RANA POI GIRARE INTORNO ALLA BOA
- **SCAVALCARE I TAPPETI SARNEIGE CON UN ENJAMBE'E' (spinta a piede)**
- CONTINUARE A CAMMINARE SUGLI AVAMPIEDI CON BRACCIA IN ALTO POI GIRARE INTORNO ALLA BOA, ARRIVARE AL TAPPETO IN DISCESA E
- ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI
- ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA DIETRO
- ESEGUIRE IL CONIGLIETTO NELL'ULTIMO TAPPETO

# UISP GINNASTICHE ATTIVITA' NON COMPETITIVA SETTORE GAF

## PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER **ARCOBALENO2020**

### GLITTER GAF - GRIGLIE TRAVE 2020

Trave bassa (h 50 cm) per comporre l'esercizio prendere 1 elemento da ogni riga colorata

1. Entrate	Salire liberamente	Salita su un piede	Appoggio delle mani, salita a 2 piedi posizione raccolta	Passaggio frammezzo seduta dorsale	Squadra divaricata non tenuta	
2. Serie	2 salti in estensione con scambio dei piedi	Salto pennello + salto raccolto (o viceversa)	Salto del gatto + salto pennello	Combinazione libera di 2 salti ginnici		
3. Giri	¼ di giro + ¼ di giro (esecuzione libera su 2 avampiedi o sui talloni)	½ giro su 2 avampiedi	½ giro ds su 2 avampiedi, passo av. + ½ sx (o viceversa)	180° su 2 avampiedi in accosciata	½ giro 180° su 1 gamba	
4. Andature	Eseguire 3 passi laterali	Eseguire 3 passi in accosciata	Eseguire 3 passi indietro	Eseguire 3 passi avanti in relevè	Eseguire 3 piccoli slanci alternati delle gambe avanti	
5. Tenuta	Equilibrio libero su 1 avampiede tenuto 1" dalla presa della posizione	Squadra unita o divaricata 1 " dalla presa della posizione	Orizzontale prona 1" dalla presa della posizione	Equilibrio su 1 piede in passè tenuto 2"	Salire in relevè e mantenere la posizione 2"	Posizione in passè riunire in relevè 2"
6. Contatto	candela gambe flesse 1" dall'arrivo nella posizione	candela gambe tese 1" dall'arrivo nella posizione	Posizione libera a Contatto della trave con il busto o il bacino			
7. Uscita	Uscita libera in avanti	Uscita libera laterale	Salto raccolto (ginocchia al petto)	Salto pennello	Salto divaricato	Max accosciata, elevare il bacino alla verticale (coniglietto), scendere lateralmente

La presenza dell'allenatore sul podio (con o senza assistenza nei confronti della ginnasta) è autorizzata durante tutto l'esercizio.

# UISP GINNASTICHE ATTIVITA' NON COMPETITIVA SETTORE GAF

## PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER **ARCOBALENO2020**

### GLITTER GAF - GRIGLIA CORPO LIBERO 2020

Per comporre l'esercizio prendere 1 elemento da ogni riga colorata, gli elementi possono essere eseguiti singolarmente o combinati in serie (si possono ripetere)

1. El. ginnici	Chassè avanti oppure laterale	2 passi saltellati gamba flessa avanti	Passo saltellato gamba tesa avanti	Salto fouettè	Salto del gatto	Sforbiciata tesa
2. El. ginnici	Sisonne	Enjambèe laterale a 90°	Enjambèe apertura min.90° spinta 1 o 2 piedi	Pennello con o senza 1/2 giro (rot. 180°)	Salto divaricato frontale 90°	Salto carpiato divaricato oppure unito a 90°
3. Giri	½ giro su 2 avampiedi	½ giro in accosciata	½ giro su 1 avampiede	Sdraiati a terra eseguire ½ giro in atteggiamento		
4. Tenuta/Mobilità	Max chiusura del busto gambe unite/divaricate 2"	Ponte2"	Candela2"	Divaricata Sagittale o frontale 2"	Squadra divaricata 2"	
5. El. acro	Coniglietto gambe flesse	verticale con scambio di gambe	verticale di slancio	<b>Verticale + capovolta</b>	Ruota Ruota con 1 mano Ruota saltata o spinta	Rondata
6. El. acro	Rotolino sulla schiena e arrivo in piedi (anche con ausilio delle mani)	Capovolta Avanti / indietro/laterale (arrivo libero)	Capovolta avanti/ indietro (arrivo in piedi)	Ponte + rovesciata	Tic - Tac	Rovesciata indietro Rovesciata avanti
7. Serie	Serie Ginnica (composizione libera)	Serie Acrobatica (composizione libera)	Serie Mista (composizione libera)			

La presenza dell'allenatore sul podio (con o senza assistenza nei confronti della ginnasta) è autorizzata durante tutto l'esercizio.

### GLITTER GAF – GRIGLIA MINI TRAMPOLINO 2020

Eseguire 2 salti, uno da ogni riga colorata

	p.7,00	p.7,00	p.7,00	p.7,00	p.7,00	p.7,00
1.	Salto Pennello	Salto raccolto (ginocchia al petto)	Salto cosacco	Enjambèe sul posto apertura 60 °	Enjambèe sul posto apertura a 90°	Salto divaricato (anche sagittale) apertura min. 90°
2.	Capovolta senza fase di volo	Capovolta saltata (con fase di volo)	-Partenza anche da fermo sul trampolino – Coniglietto alla verticale, piegare e stendere le gambe (mani sul tappetone con arrivo supino)	Coniglietto alla verticale con piccola repulsione (mani sul tappetone con arrivo supino)	<b>Verticale Arrivo supino</b>	<b>Ruota</b>

La presenza dell'allenatore sul podio (con o senza assistenza nei confronti della ginnasta) è autorizzata durante tutto l'esercizio.