

PROGRAMMA TECNICO e REGOLAMENTO

UISpiù

(GINNASTICA ARTISTICA - progetto sull'inclusione)

(Settembre 2021)

Il regolamento applicativo e le linee guida generali sono quelle dell'UISP Nazionale e della disciplina di riferimento ginnastica artistica.

*Il programma tecnico (Ginnastica Artistica) e gli allegati **entrano in vigore da Gennaio 2022 e prevede:***

- a) *Un programma femminile (VOLTEGGIO, PARALLELE o BACCHETTA, TRAVE, SUOLO)*
- b) *Un programma maschile (VOLTEGGIO, PARALLELE o BACCHETTA, SUOLO, TRAVE per Mini Prima e Prima Categoria)*

CLASSIFICA:

- 1) *Una classifica Concorso individuale (somma di tutti gli attrezzi) suddivisa per categoria e livello*
- 2) *Una classifica Concorso di specialità (premiazione per attrezzo, min. 2) suddivisa per categoria e livello*
- 3) *Una classifica di società (somma dei migliori 2 punteggi sui migliori 2 attrezzi)*

LIVELLI:

ALLIEVE (8- 12 anni compiuti)	Anni di nascita 2014–2013-2012-2011-2010
JUNIOR (13- 18 anni compiuti)	Anni di nascita 2009-2008-2007-2006-2005-2004
SENIOR (19- 25 anni)	Anni di nascita 2003-2002-2001-2000-1999-1998-1997
OVER (dai 26 anni in poi)	Anni di nascita 1996 e prec.

CATEGORIE:

- MINI PRIMA** (corpo libero, trave, volteggio e bacchetta/parallele) allieve, junior, senior, over
- PRIMA** (corpo libero, trave, volteggio e bacchetta/parallele) allieve, junior, senior, over
- SECONDA** (corpo libero, trave, volteggio e parallele) allieve, junior, senior, over
- TERZA** (corpo libero, trave, volteggio e parallele) allieve, junior, senior, over

NORME GENERALI e PARTECIPAZIONE ALLE GARE

Gli atleti

Gli atleti possono partecipare alle gare dal compimento dell'8 anno di età e se in regola con la certificazione medica prevista.

- ❖ Atleti (giovani o adulti) con disabilità intellettive
- ❖ Non è richiesto nessun requisito di abilità minimo per poter accedere ai programmi tecnici
- ❖ Compimento 8 anni di età
- ❖ Gli atleti partecipanti alle gare devono essere tesserati all'UISP per l'anno sportivo in corso (tesseramento come atleta agonista)
- ❖ Ai Campionati UISP, possono partecipare anche gli atleti tesserati in altri Enti e Federazioni Sportive, purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.
- ❖ I Programmi Tecnici sono quelli stabiliti dalla UISP. Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento al Regolamento Uisp GAF oppure al Codice Internazionale dei Punteggi FGI GAF 2017/2020 con le successive variazioni.
- ❖ Gli atleti che svolgono attività competitiva possono gareggiare in tutte le fasi previste dal Campionato Nazionale UISP di Ginnastica Artistica (Fase 1, Fase2), a partire dagli 8 (otto) anni compiuti e in regola con certificato medico di idoneità all'attività agonistica, nelle rispettive categorie Allieve, Junior, Senior e Over previste dal programma.
- ❖ Abbigliamento di gara:
 - a) i ginnasti possono indossare il costume a canottiera e pantaloni lunghi o corti da ginnastica, oppure una t-shirt a maniche corte infilata nei calzoncini. Possono gareggiare con le calze, con le scarpette da ginnastica o a piedi nudi.
 - b) le ginnaste indosseranno un body con maniche lunghe corte o senza maniche. Possono gareggiare con le calze, con le scarpette da ginnastica o a piedi nudi.

Per tutto quello non specificato, fare riferimento al Programma Tecnico Nazionale UISP della disciplina di riferimento

Gli allenatori

Gli allenatori per essere abilitati devono aver seguito il percorso formativo Uisp

- ❖ Età minima anni 18
 - ❖ Tesseramento Uisp a.s. in corso di validità
 - ❖ Già in possesso di qualifica tecnica prevista dall'UISP (minimo OS)
- +
- Corso di Aggiornamento UISP **oppure** avere esperienza nel mondo della disabilità come educatore
- ❖ Può chiedere chiarimenti sulla nota D tramite richiesta sull' apposito modulo al PdG
 - ❖ L'allenatore deve conoscere il Programma Tecnico e il Regolamento Uisp della disciplina
 - ❖ E' l'unico responsabile della sicurezza dei propri ginnasti
 - ❖ L'allenatore ha l'obbligo di rimanere nei pressi dell'attrezzo senza ostacolare la visuale dei giudici
 - ❖ Non devono mai incoraggiare i propri ginnasti ad eseguire elementi con difficoltà al di sopra delle loro abilità
 - ❖ Devono attenersi ai principi di sportività e correttezza riferibili all'attività sportiva e cooperare attivamente alla ordinata e civile convivenza sportiva durante le manifestazioni.

Per tutto quello non specificato, fare riferimento al Programma Tecnico Nazionale UISP della disciplina di riferimento

La Giuria

I Giudici per essere abilitati devono essere inseriti nell'albo formazione UISP ed essere in possesso della qualifica di Giudice 2° livello Uisp (tutte le cat). Devono inoltre aver preso parte al corso di aggiornamento UISP oppure avere esperienza nel mondo della disabilità come educatore

- ❖ Età minima anni 18
- ❖ Deve essere in possesso della tessera UISP dell'anno sportivo in corso
- ❖ Deve conoscere il Programma Tecnico e il Regolamento Uisp della disciplina
- ❖ Deve prepararsi a giudicare ogni attrezzo, valutare ogni esercizio accuratamente
- ❖ Deve partecipare alla riunione di giuria ed essere presente 30' prima dell'inizio
- ❖ Deve indossare un abbigliamento adeguato (camicia o maglietta colore bianco, pantaloni o gonna colore blu o nero)
- ❖ E' vietato comunicare il proprio punteggio ad altre persone che non siano il Presidente di Giuria e/o il Giudice allo stesso attrezzo né prima né dopo la lettura della classifica.
- ❖ E' vietato abbandonare la gara se non per gravi motivi
- ❖ Ogni giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio.
- ❖ Tutti i giudici devono operare in maniera professionale ed imparziale e conformarsi all'etica sportiva.

La Giuria è composta in:

- a) Giuria Superiore (GS)
- b) Presidente di Giuria (PDG)
- c) Giuria all'attrezzo (Giudice D – Nota D e Giudice E - Nota E)
- d) Giudice Cronometrista (quando previsto)

Per tutto quello non specificato, fare riferimento al Programma Tecnico Nazionale UISP della disciplina di riferimento

GENERALITA'

Per la partecipazione alla fase Nazionale, non sono previste gare preliminari/di accesso durante l'anno sportivo, tutti gli atleti indipendentemente dalla loro partecipazione o meno a gare di livello regionale, saranno ammessi al Campionato Nazionale.

Nelle regioni in cui non si disputa la Fase Regionale (Fase – 1) del Campionato, per mancanza di giudici oppure perché solo poche società aderiscono ai programmi, è concessa la possibilità di gareggiare in una regione vicina (dietro autorizzazione che deve essere richiesta al Nazionale)

Le gare di fase nazionale, sono incluse all'interno del campionato della disciplina di riferimento.

A livello sperimentale, lo stesso atleta può partecipare al campionato previsto da più di una disciplina.
Il codice di tesseramento è 22B

Per le ginnaste che durante l'anno sportivo passano da una Società UISP ad un'altra Società UISP, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici. In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti

All'atto dell'emissione del presente documento, si prevede il rispetto dei Protocolli Uisp emanati per contrastare il Covid-19

Attrezzatura di gara

L'attrezzatura (attrezzi e tappeti) è quella prevista dalla disciplina di riferimento;

L'attrezzatura di gara (tappetatura compresa) è descritta all'interno del Regolamento Uisp e dei Programmi Tecnici Competitivi della disciplina di riferimento;

Su qualunque attrezzo, è concesso l'utilizzo di tappetatura supplementare (senza penalità) per la sicurezza e la salvaguardia degli atleti;

E' consentito l'utilizzo della pedana (o altri supporti) per salire sugli attrezzi, ma questa dovrà essere rimossa immediatamente dall'allenatore.

Per tutti i livelli

Gli allenatori devono decidere in quale livello di gare inserire i loro atleti. Gli atleti devono essere in grado di eseguire in sicurezza tutte le difficoltà del livello prescelto.

Gli atleti devono eseguire gli elementi descritti nelle tabelle del programma, in base alla categoria in cui partecipano, è vietato eseguire gli elementi inseriti in una categoria differente rispetto a quella in cui ci si è iscritti.

Nel Concorso Individuale, gli atleti devono gareggiare su tutti gli attrezzi. Se un atleta iscritto al Concorso Individuale non riceve punteggio in qualche attrezzo, verrà inserito nel Concorso di Specialità.

L'allenatore è l'unico responsabile della sicurezza dei propri ginnasti. Non deve mai incoraggiarli ad eseguire elementi con difficoltà al di sopra delle loro abilità

La presenza dell'allenatore sul podio per l'assistenza è obbligatoria in ogni momento della competizione a salvaguardia della sicurezza dei ginnasti.

Il programma tecnico si avvale dell'ausilio di supporti video per facilitarne la comprensione del contenuto. I supporti visivi come illustrazioni o altro materiale sono solo di ausilio.

In caso di differenza tra il testo ed il video, farà fede il testo scritto.

Indicazioni specifiche

TRAVE e SUOLO:

Gli esercizi sono di libera ideazione (con coreografia e collegamenti liberi) ma con elementi imposti (vedi tabella). La durata massima di ogni esercizio è di 90 secondi (1 minuto e 30’’).

A corpo libero l’ esercizio può essere eseguito con o senza accompagnamento musicale (nessuna penalità per musica cantata) oppure accompagnamento con musica di sottofondo.

A corpo libero, la successione degli elementi è libera.

Né a trave, né a corpo libero, sono previste penalità per quanto riguarda l’Artisticità.

Fino alla Prima Categoria, la trave può essere segnata a terra con nastro o scotch bianco oppure colorato, ben visibile (lunghezza max 5 ml)

BACCHETTA/PARALLELE:

Gli elementi sono imposti come da tabella del programma tecnico.

Non è obbligatorio l’utilizzo dei paracalli; nel caso in cui un ginnasta non dovesse utilizzare i paracalli NON sono previste penalità

E’ possibile eseguire l’esercizio alla spalliera oppure alla sbarra.

VOLTEGGIO:

I salti e il loro valore sono imposti come da tabella del programma tecnico. Si possono eseguire al massimo 3 salti (ai fini della classifica vale il migliore)

BONUS:

In Seconda e Terza categoria (trave, suolo, volteggio e parallele) è previsto il Bonus, un valore aggiunto di p. 0.50 alla Nota D dell’esercizio, nel caso in cui venissero eseguiti alcuni precisi elementi. La descrizione degli elementi per il Bonus è inserita all’interno delle Tabelle. Il Bonus si assegna sempre, anche in caso di caduta.

N.B.: Gli elementi eseguiti in doppia lateralità (sia a destra che sinistra) sono considerati differenti e non ci sono penalità per la ripetizione dello stesso elemento o salto a volteggio (fino ad un massimo di 3 ripetizioni)

Per tutto quello non specificato, fare riferimento al Programma Tecnico Nazionale UISP della disciplina di riferimento

Il valore dell'esercizio

(il calcolo della Nota di Partenza e le penalità di esecuzione)

La GIURIA deve registrare tutto l'esercizio in simboli e determinare il punteggio.

Possono essere impegnati da 1 a 2 giudici per ogni attrezzo.

Nel caso di doppia giuria all'attrezzo, il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio finale di ogni singolo giudice.

Non sono previste norme sugli scarti del Punteggio.

La giuria valuta

- 1- che l'esercizio sia completo in tutte le sue richieste, come da programma (Nota D)
- 2- la corretta esecuzione degli elementi, applicando (se necessario) le penalità previste (Nota E)

Il punteggio finale è dato dal Valore di Partenza (Nota D) sottratte le Penalità di esecuzione (Nota E) e Penalità Neutre:

NOTA D  NOTA E  PUNTEGGIO FINALE

LA NOTA D

(valore di partenza)

Qualora l'esercizio risultasse completo in tutte le richieste (quando la/il ginnasta esegue tutti gli elementi previsti dal programma) il valore massimo di partenza dell'esercizio è di **p. 10,00** + eventuale Bonus.

Per ogni elemento mancante la detrazione è di p. – 0,50

LA NOTA E

(penalità di esecuzione)

Le penalità di esecuzione sono applicate per ogni singolo elemento e riguardano:

- braccia e gambe piegate (penalizzato ogni volta)
- ginocchia e gambe aperte (penalizzato ogni volta)
- perdita equilibrio (penalizzato ogni volta)
- posizione scorrette delle mani e delle gambe (penalizzato ogni volta)

Le penalità di esecuzione si riassumono in Piccoli, Medi e Grandi Falli di esecuzione:

<i>Piccolo errore</i>	<i>Medio errore</i>	<i>Grande Errore</i>	<i>Cadute dall'attrezzo e/o sull'attrezzo</i>
P. 0,10 (o.v.)	p. 0.30 (o.v.)	p. 0.50 (o.v.)	p. 1.00 (o.v.)

PENALITA' NEUTRE

Le penalità neutre si detraggono dal Valore di Partenza (Nota D) come le penalità di esecuzione, si tratta di falli inquadrati come medio errore, non possono superare **p. 1,50** e riguardano:

	<i>Medio Errore</i>
Descrizione Fallo:	p. 0.30 (o.v.)
Abbigliamento non adeguato	X
Comportamento indisciplinato o antisportivo	X
Errori di presentazione ai giudici prima oppure dopo gli esercizi	X
Non rimuovere la pedana o altri supporti per salire sugli attrezzi	X
Non partire entro 30 " dal segnale del giudice	X

In caso di disabilità specifica, ogni eventuale richiesta da parte dell' allenatore prima della gara, sarà accolta.

NOTA: per quanto non riportato sul presente documento si fa riferimento al CdP FIG GAF 2017-2020 (tabella dei Falli Generali e delle Penalità specifiche + N.L.) e al Programma Tecnico Nazionale UISP della disciplina di riferimento

PROGRAMMA TECNICO

CATEGORIA MINI PRIMA	VOLTEGGIO Max 3 rincorse	BACCHETTA con 2 mani	TRAVE (posizionata a terra oppure linea a terra)	SUOLO (striscia o diagonale)
<p>Programma Femminile: volteggio, bacchetta, trave, corpo libero</p> <p>***</p> <p>Programma Maschile: volteggio, bacchetta, trave, corpo libero</p>	<p><u>Tappeto h 5 cm</u></p> <p>-camminare</p> <p>-arrivare su pedana</p> <p>-balzo a piacere</p> <p>-arrivare sul tappeto</p> <p>Classifica: Vale il salto migliore</p>	<p><u>Bacchetta lunga min 1 mt</u></p> <p>-partenza braccia basse, portare braccia in alto (2v.)</p> <p>- 2 piegamenti sulle gambe (br.avanti)</p> <p>- flessione av. del busto, toccare punta dei piedi (2v.)</p>	<p><u>1 andatura</u></p> <p>- salire in punta alla trave</p> <p>- camminare per tutta la lunghezza della trave</p> <p>- Uscita libera</p> <p>Durata Esercizio: Max 90''</p>	<p><u>1 andatura</u></p> <p>- ordinamento libero degli elementi</p> <p>-passi inseriti a piacere</p> <p>-2 circonduzioni di braccia av. oppure dietro (A/D)</p> <p>- giro 360° su 2 piedi</p> <p>- salto pennello</p> <p>Durata Esercizio: Max 90''</p>

NOTA: per quanto non riportato sul presente documento si fa riferimento al CdP FIG GAF 2017-2020 (tabella dei Falli Generali e delle Penalità specifiche + N.L.) e al Programma Tecnico Nazionale UISP della disciplina di riferimento

CATEGORIA PRIMA	VOLTEGGIO Max 3 rincorse	PARALLELE (spalliera/sbarra)	TRAVE (posizionata a terra oppure linea a terra)	SUOLO (striscia o diagonale)
<p>Programma Femminile: volteggio, bacchetta, trave, corpo libero</p> <p>***</p> <p>Programma Maschile: volteggio, bacchetta, corpo libero</p>	<p><u>Tappeto h 15 cm</u></p> <p>- camminare</p> <p>-arrivare su pedana</p> <p>-salto a pennello per arrivare sul tappeto</p> <p>Classifica: Vale il salto migliore</p>	<p><u>Lavoro su SB</u></p> <p>-partenza in sospensione SB, gambe avanti, piedi a terra</p> <p>-elevare le ginocchia al petto (2v.)</p> <p>-elevare le gambe a squadra (unita o divaricate 135°) 2 v.</p> <p>- gambe tese avanti, piedi a terra</p> <p>- Uscita con arco dorsale</p>	<p><u>1 andatura</u></p> <p>- salire in punta trave oppure di lato</p> <p>- camminare con braccia fuori per tutta la lunghezza della trave</p> <p>- posizione di equilibrio 2'' (qualsiasi pos. su 1 piede, oppure in relevè su 2 piedi)</p> <p>- Uscita libera</p> <p>Durata Esercizio: Max 90''</p>	<p><u>1 andatura</u></p> <p>- ordinamento libero degli elementi</p> <p>- Passi inseriti a piacere</p> <p>-2 circonduzioni di braccia 360° (1 Avanti e 1 Dietro)</p> <p>-giro 360° su 2 piedi</p> <p>-Rincorsa + salto pennello</p> <p>Durata Esercizio: Max 90''</p>

NOTA: per quanto non riportato sul presente documento si fa riferimento al CdP FIG GAF 2017-2020 (tabella dei Falli Generali e delle Penalità specifiche + N.L.) e al Programma Tecnico Nazionale UISP della disciplina di riferimento

CATEGORIA SECONDA	VOLTEGGIO Max 3 rincorse	PARALLELE (oppure sbarra)	TRAVE (bassa h 50 cm)	SUOLO (striscia odiagonale)
<p>Programma Femminile: volteggio, bacchetta, trave, corpo libero</p> <p>***</p> <p>Programma Maschile: volteggio, bacchetta, corpo libero</p> <p>Trave e Corpo Libero Durata max 90'' <u>NOTA: per quanto non riportato sul presente documento si fa riferimento al CdP FIG GAF 2017-2020 (tabella dei Falli Generali e delle Penalità specifiche + N.L.) e al Programma Tecnico Nazionale UISP della disciplina di riferimento</u></p>	<p><u>Tappeto h 20 cm</u></p> <p>-correre</p> <p>-battuta su pedana</p> <p>-salto a pennello per arrivare sul tappeto</p> <p>Classifica: Vale il salto migliore</p>	<p><u>Lavoro su SB</u></p> <p>- partenza: dalla pedana salire all'appoggio</p> <p>-1 slancio dietro</p> <p>- passaggio laterale della gamba sopra lo staggio + ½ giro</p> <p>- Uscita con slancio indietro, spinta, arrivo in piedi</p>	<p><u>2 andature</u></p> <p>- salire in punta trave oppure di lato</p> <p>- camminare a braccia in fuori fino a ½ trave</p> <p>- pos. equilibrio 2'' (qualsiasi pos. su 1 piede, oppure in relevè su 2 pp.)</p> <p>- camminare fino in fondo alla trave</p> <p>- ½ giro</p> <p>- ripercorrere, camminando, tutta la lunghezza della trave</p> <p>-Uscita libera</p>	<p><u>2 andature</u></p> <p>- ordine libero degli elementi</p> <p>- passi inseriti a piacere</p> <p>-2 circorduzioni di braccia 360° (1 Avanti e 1 Dietro)</p> <p>- giro in passé 180°</p> <p>- rincorsa + salto pennello con rotazione 180°</p> <p>- capovolta Avanti / laterale, arrivo seduto</p> <p>- partenza mani a terra, elevare e slanciare le gambe per cercare di raggiungere la verticale (1 gamba almeno a 90°)</p>
Bonus	+ p. 0.50 esecuzione senza interruzione o passi sulla pedana	+ p. 0.50 se lo slancio dietro è con il busto all'orizzontale	+ p. 0.50 se l'uscita è con un salto ginnico con rotazione 180°	+ p. 0.50 se la verticale è eseguita sopra 90° (almeno 1 gamba)

CATEGORIA TERZA	VOLTEGGIO Max 3 rincorse	PARALLELE (oppure sbarra)	TRAVE (bassa h 50 cm)	SUOLO (striscia o diagonale)
<p>Programma Femminile: volteggio, bacchetta, trave, corpo libero</p> <p>***</p> <p>Programma Maschile: volteggio, bacchetta, corpo libero</p> <p>Trave e Corpo Libero : Durata max 90''</p> <p><u>NOTA: per quanto non riportato sul presente documento si fa riferimento al CdP FIG GAF 2017-2020 (tabella dei Falli Generali e delle Penalità specifiche + N.L.) e al Programma Tecnico Nazionale UISP della disciplina di riferimento</u></p>	<p><u>Tappeto h 40 cm</u></p> <p>- correre</p> <p>-battere su pedana</p> <p>-salto pennello con rot. 180° arrivo su tappeto</p> <p>Classifica: Vale il salto migliore</p>	<p><u>Lavoro su SB</u></p> <p>- partenza dalla pedana salire all'appoggio</p> <p>- 1 slancio dietro con busto all'orizzontale</p> <p>-passaggio laterale della gamba sopra lo staggio + ½ giro</p> <p>- Uscita con slancio indietro, spinta, arrivo in piedi</p>	<p><u>2 ANDATURE</u></p> <p>- salire in punta trave o di lato</p> <p>- camminare a braccia in fuori fino a ½ trave</p> <p>- posizione di equilibrio 2'' (qualunque posizione su 1 piede, oppure in relevè su 2 piedi)</p> <p>- passo Avanti + slancio della gamba - ½ giro su 2 piedi</p> <p>- 1 flessione Avanti del busto</p> <p>- 1 piegamento sulle gambe fino a toccare la trave con le mani</p> <p>- Uscita con salto pennello</p>	<p><u>2 DIREZIONI (MIN.)</u></p> <p>- ordinamento libero degli elementi</p> <p>-passi, slanci e rincorse ... inseriti a piacere</p> <p>-2 circorduzioni di braccia 360° (1 Avanti e 1 Dietro)</p> <p>- giro in passé 360°</p> <p>- rincorsa + salto pennello con rotazione 360°</p> <p>- capovolta Avanti arrivo in piedi oppure rotolamento laterale</p> <p>- verticale di slancio (tolleranza 10°)</p>
Bonus	+ p. 0.50 capovolta rotolata arrivo in piedi	+ p. 0.50 entrata in capovolta di slancio	+ p. 0.50 uscita con rondata	+ p. 0.50 esecuzione dell'elemento ruota nell'esercizio