

# U.I.S.P.

## LEGA GINNASTICA EMILIA ROMAGNA

### Programma Promozionale Regionale per corsi formativi



ANNO SPORTIVO 2017-2018

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

# Sommario

<i>PERCORSI CORSI BASE</i> .....	3
<i>RAPPRESENTATIVA</i> .....	5
<i>SQUADRE</i> .....	7

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PERCORSO CORSI BASE CORPO LIBERO E ATTREZZI

### REGOLAMENTO di GARA

#### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello:

provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

#### ETA'

1° fascia: 2010 – 2011 - 2012

#### PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE PERCORSI CORSI BASE

DIFFICOLTA' punti 12.00

Ogni elemento ha valore di 0,50 Il punteggio viene assegnato all'elemento se lo stesso è eseguito senza falli tecnici ed esecutivi di base.

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (verrà sottratta dal totale delle difficoltà )

ESECUZIONE su punti 20,00 come da C.d.P

#### CLASSIFICA

La classifica sarà suddivisa per anno di nascita.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## **PROGRAMMA TECNICO PERCORSI CORSI BASE (percorsi senza musica)**

### **1a Fascia: PERCORSO AGLI ATTREZZI**

#### **• CORPO LIBERO:**

- 1- Equilibrio passè avanti o laterale a tutta pianta con circonduzione simultanea delle braccia sul piano frontale
- 2- Giro passè 180 °
- 3- Chassé e salto groupè
- 4- Capovolta avanti

#### **• FUNE:**

- 1-fune distesa a terra e tenuta a un capo. Raccolta del capo e ripresa del capo nella mano libera
- 2-braccia parallele avanti, fune tenuta ai nodi eseguire oscillazione sagittale a destra seguita senza interruzione da allungo avanti e oscillazione sagittale a sinistra seguita senza interruzione da
- 3-allungo avanti e senza interrompere il movimento 4 saltelli a piedi uniti senza rimbalzo.
- 4-giro a passi con avvolgimento della fune attorno alla vita

#### **• CERCHIO:**

- 1-rotolamento a terra del cerchio di almeno mt. 2, piccola corsa a riprendere il cerchio.
- 2-Eseguire un prillo al suolo con movimento libero delle braccia, bloccare e proseguire con
- 3-l'attraversamento del cerchio su salto sforbiciata flessa (salto del gatto) .
- 4- piccolo lancio ribaltato (almeno 1/2 giro) e ripresa

#### **• PALLA :**

- 1-palla a mano destra/sinistra o 2mani, eseguire figure a otto con movimenti circolari delle braccia,
- 2-continuare con un lancio (eseguito ad una mano e almeno sopra la testa) riprendendolo a due mani e senza interrompere il movimento eseguire
- 3-un rotolamento della palla di andata sulle due braccia parallele avanti ,bloccarla al petto incrociando le braccia poi stendere le braccia ed eseguire il rotolamento di ritorno.
- 4-Proseguire con 3 palleggi (ad una mano) coordinati a 3 passi.

#### **• CLAVETTE :**

- 1-clavette tenute per la testa circonduzione indietro simultanea delle braccia sul piano sagittale che termina con le braccia parallele avanti.
- 2-Oscillazione sagittale a destra e ritorno, oscillazione sagittale a sinistra e ritorno.
- 3-Mettersi a chinino, appoggiare le clavette al suolo e farle rotolare da davanti a dietro ( una a destra e una a sinistra ). Girarsi facendo perno sui piedi, riprendere le clavette.
- 4-Alzarsi eseguendo due giri delle clavette sul piano sagittale e concludere in relevé con le braccia parallele avanti.

#### **• NASTRO (lungo mt. 4) :**

- 1-nastro tenuto ad una mano, braccia tese fuori a sn/dx: circonduzione dello stesso per basso, dentro, alto sul piano frontale, proseguire senza interruzione con
- 2-quattro passi indietro coordinati a spirali.
- 3-Circonduzione per alto, dietro, basso sul piano sagittale e proseguire senza fermarsi con
- 4-quattro passi indietro coordinati a serpentine verticali

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

# RAPPRESENTATIVA

## Programma per i corsi formativi

### REGOLAMENTO di GARA

#### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

#### ETA'

1° fascia: 2010 – 2011 - 2012

2° fascia: 2007 -2008 - 2009

3° fascia: 2006 e precedenti

#### MUSICA

Da 1,30 a 2 minuti in totale ( da 45 secondi a 1 minuto per ogni parte di esercizio).

Le 2 musiche devono essere diverse.

#### PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE INDIVIDUALE

DIFFICOLTÀ punti 6.50 ( ogni elemento e collaborazione vale 0,50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE su punti 20,00 come da C.d.P

#### CLASSIFICA

La classifica sarà suddivisa per fasce.

#### NOTA BENE

- Nell'esercizio di rappresentativa le ginnaste sono 2 e devono eseguire i 5 elementi obbligatori entrambe e obbligatoriamente 3 tipi di collaborazioni codificate. Le collaborazioni devono essere poste tra le due musiche. Si fa obbligo di porre almeno una collaborazione per ogni brano musicale.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO RAPPRESENTATIVA SOCIETARIA

### 1a Fascia: RAPPRESENTATIVA con in successione corpo libero e fune o viceversa

DIFFICOLTA'	RAPPRESENTATIVA CORPO LIBERO/FUNE
1 – salto 0,05 sforbiciata flessa (salto del gatto)	corpo libero: ampia circonduzione delle braccia fune: passaggio attraverso
2 – equilibrio 0,05 sul ginocchio gamba 45° avanti/dietro fuori	corpo libero: movimento libero delle braccia fune: 1 giro (fune piegata in 2)
3 – pivot 0,05 passé 180° (1/2 giro)	corpo libero: libero fune: 1 rotazione libera intorno a una parte del corpo
4 – equilibrio libero	Corpo libero: movimento libero delle braccia fune: abbandono e ripresa di un capo
5 – passi ritmici 6-8 secondi secondi	corpo libero: libero fune: serie di saltelli (min 3)

### 2a Fascia: RAPPRESENTATIVA con in successione palla e cerchio o viceversa

DIFFICOLTA'	RAPPRESENTATIVA PALLA / CERCHIO
1 – salto biche (salto del cervo con stacco a 1 o 2 piedi)	palla: grande lancio cerchio: passaggio attraverso con una parte del corpo
2 – equilibrio passé (relevé)	palla: rotolamento su 2 grandi segmenti del corpo cerchio: prillo su una parte del corpo o libero tra le dita
3 – pivot 360° gamba sotto l'orizzontale tesa dietro a 45°	palla: 1 grande palleggio cerchio: giro (min 1 intorno alla mano o a una parte del corpo)
4 – lancio/ripresa	palla: ripresa della palla a una mano da medio grande lancio cerchio: grande lancio sagittale
5 – passi ritmici 6-8 secondi	palla: figure a otto con movimenti circolari del braccio/a cerchio: rotolamento su min 2 grandi segmenti del corpo

### 3a Fascia: RAPPRESENTATIVA con in successione nastro e clavette o viceversa

DIFFICOLTA'	RAPPRESENTATIVA NASTRO 5mt /CLAVETTE
1 – salto verticale con rotazione del corpo di 360°	nastro: grande circonduzione clavette: battute (min 2)
2– equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale	nastro: serpentine clavette: movimenti asimmetrici delle 2 clavette
3 – 1 ½ pivot passé 540°	nastro: spirali clavette: piccoli circoli (min 1)
4 – lancio	nastro: echappé clavette: piccolo lancio simultaneo di 2 clavette
5 – passi ritmici 6-8 secondi	nastro: passaggio attraverso o sopra il disegno clavette: moulinet

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

# SQUADRE

## Programma per i corsi formativi

### REGOLAMENTO di GARA

#### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto per la terza e quarta fascia ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse. Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

#### ETA'

1° fascia: 2010 – 2011 - 2012

2° fascia: 2007 -2008 - 2009

3° fascia: 2006 e precedenti

#### MUSICA

Tempo minimo: 1'00"

Tempo massimo: 1'30"

#### PENALIZZAZIONI CATEGORIA DI SQUADRA

DIFFICOLTÀ punti 10.00 (ogni elemento vale 0.50)

Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante ( le penalizzazioni verranno sottratte dal totale delle difficoltà ottenuto).

ESECUZIONE punti 20.00 come da C.d.P

#### CLASSIFICA

La classifica sarà suddivisa per specialità e fasce.

#### NOTA BENE

- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.
- Il nastro in 1° e 2° fascia potrà essere lungo 4 mt, in 3° fascia dovrà essere lungo 5 mt

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO SQUADRA 4 PALLE

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

1) n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (3 p.) di cui	
• due di lancio .....	1.00 x 2
• uno misto ( <b>NO TRASMISSIONE</b> ) .....	0.50
• uno di rotolamento .....	0.50
2) n. 4 COLLABORAZIONI (3 p.) di cui:	
• due di lancio.....	1.00 x 2
• due libere.....	0.50 x 2
3) n. 1 SALTO.....	0,50
4) n. 1 EQUILIBRIO.....	0,50
5) n. 1 PIVOT.....	0,50
6) n. 1 ROTOLAMENTO sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo ...	0,50
7) n. 1 PALLEGGIO/I (o una serie min 3 di piccoli palleggi o 1 grande).....	0,50
8) n. 1 MOVIMENTO a 8 con movimenti circolari del braccio (braccia).....	0,50
9) n. 1 RIPRESA a una mano.....	0,50
10) n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi) coordinata a maneggio fondamentale come da C.d.P .....	0,50

**N.B: OGNI SINGOLA ESIGENZA RICHIESTA DOVRA' ESSERE ESEGUITA  
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE**  
( ad eccezione degli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione).

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO COPPIA 1 NASTRO 1 PALLA

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

- 1) n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (3 p.) di cui
- due di lancio ..... 1.00 x 2
  - due liberi (NO TRASMISSIONE, la palla può rotolare) ..... 0.50 x 2
- 2) n. 4 COLLABORAZIONI (3 p.) di cui:
- due di lancio..... 1.00 x 2
  - due libere..... 0.50 x 2
- 3) n. 1 SALTO..... 0,50
- 4) n. 1 EQUILIBRIO..... 0,50
- 5) n. 1 PIVOT..... 0,50
- 6) PALLA rotolamento sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo  
NASTRO spirali in volo o al suolo..... 0,50
- 7) PALLA palleggio/i (o una serie min 3 di piccoli palleggi o 1 grande)  
NASTRO echappé..... 0,50
- 8) PALLA movimento a 8 con movimenti circolari del braccio (braccia)  
NASTRO passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro..... 0,50
- 9) PALLA ripresa a una mano  
NASTRO serpentine in volo o al suolo..... 0,50
- 10) n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi) coordinata a maneggio  
fondamentale  
come da C.d.P ..... 0,50

**N.B: OGNI SINGOLA ESIGENZA RICHIESTA DOVRA' ESSERE ESEGUITA  
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE  
( ad eccezione degli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione)**

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO TERZIGLIA 2 CERCHI 2 CLAVETTE

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

- 1) n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI (3 p.) di cui
- due di lancio ..... 1.00 x 2
  - due liberi (NO TRASMISSIONE, il cerchio può rotolare) .....0.50 x 2
- 2) n. 4 COLLABORAZIONI (3 p.) di cui:
- due di lancio..... 1.00 x 2
  - due libere..... 0.50 x 2
- 3) n. 1 SALTO..... 0,50
- 4) n. 1 EQUILIBRIO..... 0,50
- 5) n. 1 PIVOT..... 0,50
- 6) CERCHIO rotolamento sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo  
CLAVETTE moulinet..... 0,50
- 7) CERCHIO passaggio attraverso con tutto il corpo o una parte  
CLAVETTE piccoli lanci delle 2 clavette insieme..... 0,50
- 8) CERCHIO rotazione min 1 intorno alla mano o a una parte del corpo  
CLAVETTE piccoli cerchi min 1 con ambedue le clavette..... 0,50
- 9) CERCHIO prillo, una rotazione libera tra le dita o su una parte del corpo  
CLAVETTE movimenti asimmetrici..... 0,50
- 10) n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi) coordinata a maneggio  
fondamentale  
come da C.d.P ..... 0,50

**N.B: OGNI SINGOLA ESIGENZA RICHIESTA DOVRA' ESSERE ESEGUITA  
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE**  
( ad eccezione degli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione).

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**