UISP sportpertutti
Ginnastiche

PROGRAMMA APPOGGINI

2024-2028

AGGIORNATO A OTTOBRE 26

FORMAZIONI

- Individuale
- Coppia

CAMPO GARA

- Per il 1° e 2° livello, dichiarandolo in carta gara, è possibile scegliere se utilizzare l'intero quadrato di gara o il campo ridotto 6x12, in tal caso le atlete dovranno eseguire il loro esercizio nella metà del tavolato più vicino al tavolo di giuria
- Per il 3°, 4° e 5° livello è obbligatorio usare il 12x12

TIPOLOGIA DI APPOGGINI

Gli appoggini dovranno avere una misura minima di 34cm di altezza

AMMESSI





NON AMMESSI











INFORMAZIONI

Per tutto ciò che non è espressamente dichiarato in questo programma ci si rifà al programma UISP vigente:

- Schede gara ⟶ si utilizza la scheda gara delle categoria per i primi 3 livelli, per il 4° e 5° livello si utilizza la scheda gara delle serie
- Durante la coreografia gli appoggini possono essere spostati
- Le ginnaste dovranno avere lo stesso body oppure un body uguale per modello ma differente per colori oppure con gli stessi colori ma modello differente
- Per ogni livello le ginnaste possono eseguire sugli appoggini elementi differenti, della stessa categoria, ma devono essere svolti contemporaneamente rispettando le esigenze specifiche
- In totale ogni atleta potrà eseguire massimo 1 combinazione, ad esempio:
  - Singolo 1^ liv ⟶ **SI**
  - Coppia 2^ liv ⟶ **SI**
  - Coppia 2^ liv + Singolo 3^ liv ⟶ **NO**

LIMITAZIONI

Rispettare le limitazioni contenute nel presente programma è un OBBLIGO e una responsalità dell'istruttore. La violazione di una delle regole e/o limitazioni comporterà la squalifica della combinazione dal campionato.

- Le atlete che gareggiano in 1° categoria possono svolgere il 1^ livello o il 2^ livello
- Le atlete che gareggiano in 2° categoria possono svolgere il 2^ livello o il 3^ livello
- Le atlete che gareggiano in 3° e 4° categoria possono svolgere il 3^ livello o il 4^ livello
- Le atlete che gareggiano in Serie C-B possono svolgere il 4^ livello o il 5^ livello
- Le atlete che gareggiano in Serie A categoria possono svolgere SOLO il 5^ livello
- Le atlete che non gareggiano al campionato UISP ma in altri circuiti possono svolgere qualsiasi livello **a partire dal 1^**

CLASSIFICHE

Per ogni formazione sarà stilata una classifica suddivisa per formazioni e livelli. Il metodo di giuria è lo stesso della disciplina della ginnastica acrobatica con combinazione.
Il 1^, 2^ e 3^ livello saranno suddivisi in Junior, Senior e Miste se per le suddivisioni vi è podio pieno (almeno 3 combinazioni Junior, 3 Senior e 3 Miste). A stabilire la classifica di appartenenza è l'età dei singoli atleti. Se i componenti rispecchiano tutti i limiti di età relativi al Junior rientrando nella classifica Junior e lo stesso vale per il Senior. Qualora invece ci sia anche un solo atleta nella formazione che non rientra dei limiti di età, l'intera combinazione sarà inserita nella classifica mista.

- Junior 8-12 anni | Senior 13 anni in poi (nel millesimo) > per il 1^ livello
- Junior 8-13 anni | Senior 14 anni in poi (nel millesimo) > per il 2^ e 3^ livello

LIVELLI

1^ LIVELLO
- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- Min 3 max 5 elementi statici tenuti 3" di valore massimo 2, di cui uno deve essere della categoria equilibrio
- 3 elementi individuali presi dal codice UISP con valore massimo 2 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero)

Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti, più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.
Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.
Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10 valore di partenza 9 >> coeff. 0.09

2^ LIVELLO

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- Min 3 max 5 elementi statici tenuti 3" di valore massimo 2, di cui uno deve essere una squadra a gambe tese o un coccodrillo
- Obbligo di 1 solo elemento di quilibrio val. minimo 2
- 3 elementi individuali presi dal codice UISP con valore massimo 2 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero)

Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti, più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.
Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.
Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10 valore di partenza 9 >> coeff. 0.09

3^ LIVELLO

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- Min 3 max 6 elementi statici tenuti 3" di valore minimo 2 e massimo 5
- Obbligo di una transizione
- 3 elementi individuali presi dal codice UISP con valore massimo 2 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero)

Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti, più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.
Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.
Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10 valore di partenza 9 >> coeff. 0.09

4^ LIVELLO

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- Min 3 max 6 elementi statici tenuti 3" di valore minimo 2 e massimo 6, senza obbligo della verticale
- Obbligo di 2 transizioni
- Min 3 e max 5 elementi individuali presi dal codice internazionale dei punteggi tra cui uno della categoria "*balance"*, uno della categoria "*agilities/flex"* e uno della categoria "*tumbling"*

Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti, più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.
Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.
Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10 valore di partenza 9 >> coeff. 0.09

5^ LIVELLO

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi)

ESIGENZE SPECIFICHE:

- Min 3 max 6 elementi statici tenuti 3" di valore minimo 2
- Obbligo di almeno una transizione dalla verticale ad un'altra verticale
- Lavoro mano su mano
- Min 3 e max 5 elementi individuali presi dal codice internazionale dei punteggi tra cui uno della categoria "balance", uno della categoria "agilities/flex" e uno della categoria "tumbling"

Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti, più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.
Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.
Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10 valore di partenza 9 >> coeff. 0.09