

**PROGRAMMA**

**U**

**2009**

**I**

**2010**

**S**

**P**

**SPERIMENTALE**

Possono accedere a questo programma tutti gli atleti che sono in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso e solo con codice **22C**.

## **PROGRAMMI**

- Programma **GAF** e **GAM** suddivisi in livelli: **BASE, OPEN, AVANZATO, PLUS**
- Programma **ACROGYM** maschile, femminile e misto
- Programma **ACROBATICA** maschile e femminile suddiviso in 2 categorie: **MINI Prima e PRIMA Categoria**.

## **COMPATIBILITA' TRA I VARI PROGRAMMI**

Se un atleta è iscritto alla rassegna nel programma ACROGYM può partecipare nella stessa data anche al programma ACROBATICA, ma non può partecipare al programma GAF/GAM. L'atleta partecipante al programma GAF/GAM non può nella stessa manifestazione prendere parte al programma ACROGYM e/o ACROBATICA.

L'atleta partecipante al programma ACROBATICA può partecipare nella stessa manifestazione al programma ACROGYM ma non a quello GAF/GAM.

L'atleta che parteciperà ad una delle rassegne al programma ACROBATICA e/o ACROGYM potrà alla rassegna successiva presentarsi nel programma GAF/GAM e viceversa. Per tutti quegli atleti che sono saliti a podio nella stagione passata è auspicabile il passaggio alla categoria o livello successivo.

## **CLASSIFICHE**

**Verranno stilate più classifiche in base alle fasce di età dei partecipanti.**

## **CODICE DI RIFERIMENTO**

Per le penalità non specificate in "Puntualizzazioni e penalità" consultare il Codice dei Punteggi in vigore e Mini Codice UISP.

## **RESPONSABILI della PROMOZIONE del PROGRAMMA**

<b>Paola Morara</b>	<b>338-4434027</b>
<b>Valentina Giuliani</b>	<b>392-2812366</b>

**PROGRAMMA**

**GAF**

**'09**

**'10**

**GAM**

**SPERIMENTALE**

Possono accedere a questo programma tutti gli atleti che sono in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso e solo con codice **22C**.

## CATEGORIE

- **CATEGORIA A:** scuola materna
  - **CATEGORIA B:**
    - livello Base
    - livello Avanzato (Programma Base Categoria C)
  - **CATEGORIA C:**
    - livello Base
    - livello Avanzato (Programma Base Categoria D)
  - **CATEGORIA D:**
    - livello Base
    - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Base**
    - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Open**
    - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Avanzato**
    - **CATEGORIA Mini 1<sup>^</sup> Plus**
- Categoria B (1-2 elementare):
- Categoria C (3-4-5 elementare):
- Categoria D (1<sup>^</sup> media e succ.):

## PASSAGGI DI PROGRAMMI

L'atleta che parteciperà nel programma avanzato, non potrà durante l'anno retrocedere al programma di base.

L'atleta che alla prima prova parteciperà nel programma di base può alla seconda prova accedere al programma avanzato.

Per tutti quegli atleti che sono saliti a podio nella stagione passata è auspicabile il passaggio alla categoria o livello successivo.

## CLASSIFICHE

**CATEGORIA A:** scuola materna - sono individuali e divise in più fasce di età in base alla partecipazione nelle varie categorie e livelli. Tali divisioni possono cambiare di rassegna in rassegna e sono a discrezione delle responsabili del programma.

**GAF** - dal **livello B Base** in poi verranno stilate classifiche DUO, TRIO e QUARTETTO sommando gli attrezzi COME DA SPECCHIETTO :

**DUO:** una ginnasta deve eseguire 2 attrezzi e l'altra gli altri 2 (in totale 1 trave, 1 corpo libero, 1 parallele, 1 volteggio). Viene scartato il peggiore.

**TRIO:** Le 3 ginnaste devono eseguire 2 attrezzi a testa (in totale 1 volteggio, 2 corpi liberi, 2 trave, 1 parallele). Viene scartato il peggiore.

**QUARTETTO:** Le 4 ginnaste eseguono 2 attrezzi a testa (in totale 2 travi, 2 corpi liberi, 2 volteggio e 2 parallele). Viene scartato il peggiore.

Nel caso in cui la Società abbia una sola ginnasta, questa si può unire ad un'altra Società creando così DUO, TRIO o QUARTETTO MISTO.

**GAM** - dal **livello B Base** in poi classifica individuale scartando il punteggio peggiore. Per il **SETTORE GAM** il programma delle **Parallele Asimmetriche** si intende da eseguire alla **SBARRA** e come quarto attrezzo ovviamente vengono inserite le **PARALLELE PARI** al posto della Trave.

## CATEGORIA A (scuola materna)

Sono previste stazioni con prove fisiche

### 1^ PROVA

Ginnasta:	Società:		
Età:	1	3	5
6 PENNELLI avanti in successione (corpo in tenuta)			
CAPOVOLTA AVANTI arrivo a gambe divaricate e tese, braccia in alto + SCHIACCIARE BUSTO AVANTI mantenendo la posizione almeno 3" + Ritornare nella posizione seduta e sdraiarsi a terra per eseguire una CANDELA tenuta 2" + Ritornare nella posizione supina per eseguire $\frac{1}{2}$ GIRO LIBERO e portarsi proni + eseguire un ATTEGGIAMENTO LUNGO (superman) mantenuto 2".			
RUOTA con o senza superamento ostacolino			
5 CONIGLI a gambe unite			
Passè a tutta pianta tenuto 3"			
Da sdraiati su tappetone alto 40/60 cm posare mani a terra e mantenere 3" la posizione di allineamento con braccia tese e petto chiuso angolo gambe-busto 90° (Gambe in appoggio sul materasso).			
			<b>Totale</b>

Valutazione di ogni stazione:

- 1 - Elemento ancora da imparare
- 3 - L'elemento è eseguito in maniera scorretta
- 5 - L'elemento è eseguito correttamente

**N.B.** Ogni elemento scritto in MAIUSCOLO al punto 2 è oggetto di valutazione.

## 2^PROVA

Ginnasta:	Società:		
Età:	1	3	5
6 PENNELLI indietro in successione (corpo in tenuta)			
CAPOVOLTA INDIETRO arrivo a gambe divaricate + CAPOVOLTA AVANTI arrivo a gambe divaricate e tese, braccia in alto alto + SCHIACCIARE BUSTO AVANTI mantenendo la posizione almeno 3" + Ritornare nella posizione seduta e sdraiarsi a terra per eseguire una CANDELA tenuta 2" + Ritornare nella posizione supina per eseguire $\frac{1}{2}$ GIRO LIBERO e portarsi proni + eseguire un ATTEGGIAMENTO LUNGO (superman) mantenuto 2".			
RUOTA con o senza superamento ostacolino			
5 GAMBERI ( quadrupedia proni camminare all'indietro, bacino sollevato)			
Atteggiamento supino ( Cucchiaino) tenuto 10"			
Da sdraiati su tappetone alto 40/60 cm posare mani a terra e mantenere 3" la posizione di allineamento con braccia tese e petto chiuso angolo gamba-busto 90° (1 sola gamba in appoggio sul materasso l'altra sollevata in alto).			
			Totale

Valutazione di ogni stazione:

- 1 - Elemento ancora da imparare
- 3 - L'elemento è eseguito in maniera scorretta
- 5 - L'elemento è eseguito correttamente

**N.B.** Ogni elemento scritto in MAIUSCOLO al punto 2 è oggetto di valutazione.

# 3<sup>^</sup> PROVA

Ginnasta:	Società:		
Età:	1	3	5
6 SALTI IN LUNGO avanti in successione a gambe unite			
CAPOVOLTA INDIETRO arrivo a gambe divaricate + CAPOVOLTA AVANTI arrivo a gambe divaricate e tese, braccia in alto alto + SCHIACCIARE BUSTO AVANTI mantenendo la posizione almeno 3" + Ritornare nella posizione seduta , chiudere le gambe per eseguire un SOLLEVAMENTO DEL BACINO con mani in appoggio a terra mantenuto 3" + sdraiarsi a terra per eseguire una CANDELA tenuta 2" + Ritornare nella posizione supina per eseguire $\frac{1}{2}$ GIRO LIBERO e portarsi proni + eseguire un ATTEGGIAMENTO LUNGO (superman) mantenuto 2".			
RUOTA			
5 CONIGLI indietro a gambe aperte			
Mantenere 5" la POSIZIONE di EQUILIBRIO sugli avampiedi braccia libere (piedi uniti).			
Da sdraiati su tappetone alto 40/60 cm posare mani a terra e mantenere la posizione di allineamento con braccia tese e petto chiuso in appoggio al materasso e gambe tese in alto ( Verticale di pancia).			
			Totale

Valutazione di ogni stazione:

- 1 - Elemento ancora da imparare
- 3 - L'elemento è eseguito in maniera scorretta
- 5 - L'elemento è eseguito correttamente

**N.B.** Ogni elemento scritto in MAIUSCOLO al punto 2 è oggetto di valutazione.

## CATEGORIA B BASE ( 1- 2 elementare)

### CORPO LIBERO

Esercizio senza o con musica anche cantata - Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi in ordine libero.

La coreografia non è obbligatoria - Tempo massimo: 1'

Non è prevista alcuna penalità per fuoriuscita dalla corsia e per insufficiente uso dello spazio.

1. Capovolta rotolata avanti partenza e arrivo libero  
Mancanza di continuità del movimento 0.10 - 0.30
2. Capovolta indietro con arrivo in piedi anche in accosciata (partenza anche da seduti)  
Mancanza di continuità del movimento 0.10 - 0.30  
Spinta asimmetrica delle mani 0.10  
Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0.50
3. Ruota oppure verticale di passaggio (bacino e spalle alla verticale).  
Non passare o arrivare in verticale 0.10 - 0.30  
Ruota - Appoggio non successivo delle mani 0.10 - 0.30
4. Schiacciata a gambe divaricate oppure a gambe unite e tese tenuta 2", oppure PONTE oppure STACCATA  
Flessione del busto insufficiente 0.10 - 0.30 - 0.50  
STACCATE (può essere eseguita la staccata dx o sn o frontale, con mani o senza)  
Staccata incompleta 0.10 - 0.30 - 0.50  
Arti inferiori non distesi 0.10 - 0.30  
PONTE  
Arti superiori non distesi 0.10 - 0.30 - 0.50  
Arti inferiori non distesi 0.10 - 0.30 - 0.50  
Spalle non in linea con le mani 0.30 - 0.50
5. Candela 2" (con o senza mani)  
Segmenti tronco-arti inferiori non allineati 0.10 - 0.30 - 0.50  
Posizione non fermata 2" 0.30
6. A scelta: 2 salti uniti insieme (anche uguali)  
**Es:** Salto in estensione + Salto in estensione oppure Salto del gatto + Salto sforbiciato  
Braccia libere, arrivo e partenza liberi.  
Elevazione insufficiente 0.10 - 0.30
7. Passè mantenuto 2" (a tutta pianta) + passo slancio avanti gamba dx (sin)+ passo slancio avanti gamba sin (dx). Braccia libere.  
Posizione non fermata 2" 0.30  
Slanci appena sotto i 45° 0.10, gamba appena sollevata da terra 0.30
8. Rotolino laterale a terra in tenuta di 180° oppure 360° (braccia tese e gambe tese)

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta).

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici,

d'esecuzione e d'arrivo.

## **TRAVE (un percorso)**

**Esercizio con o senza coreografia – Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione**

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1. Entrata libera (anche con pedana)- esempio: salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere)  
Salire stentatamente 0.10 - 0.30 - 0.50
2. Camminare avanti a gambe tese (3 Passi). L'andatura avanti può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone. Le braccia sono libere.  
Non camminare a gambe tese ogni volta 0.10
3. Camminare di lato o indietro. Braccia sono libere.  
Andatura stentata ogni volta 0.10
4. Passè a tutta pianta mantenuto 2", APERTO o CHIUSO braccia in fuori  
Posizione non fermata 2" 0.30
5. Posizione di contatto con pancia o dorso  
Non eseguita 0.30
6. Piegamento arti inferiori (minimo 90°). Non è richiesto sugli avampiedi. Il piegamento può essere eseguito anche toccando i talloni. Braccia libere.  
Non piegare le gambe minimo 90° : 0.10 - 0.30 - 0.50
7. Uscita: salto in estensione  
Elevazione insufficiente 0.10 - 0.30

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## **VOLTEGGIO- Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione**

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

**Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.**

Alla 1^ Gara - Mt. 3 di rincorsa + battuta nel cerchio (senza pedana) + salto pennello su tappetone alto 20 cm.

Battuta non a piedi pari: 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80

Alla 2^ Gara - Panca + Pedana e Tappetone alto 20 cm.

Dalla panca battuta sulla Pedana + salto in estensione per arrivare sul tappetone a 20 cm.

Battuta non a piedi pari: 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80

Alla 3^ Gara - Rincorsa libera + battuta in pedana + Pennello con arrivo sul tappetone 20cm

Battuta non a piedi pari: 1.00 - Salto pennello: elevazione insuff. 0.30 - 0.50 - 0.80

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## PARALLELE

Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

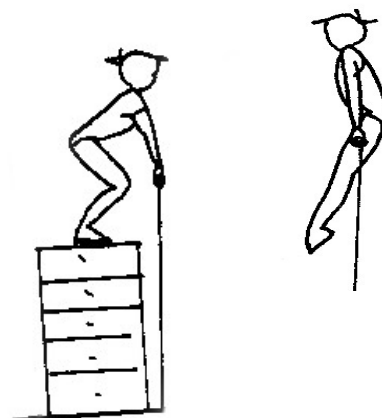
VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche o sullo staggio da fissare alla spalliera.

1. Entrata con spalle più alte dello staggio  
(partenza quindi da plinto, o tappetoni o con posa da parte dell'insegnante),  
Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti.

Braccia piegate: penalità punti 0.10 - 0.30 - 0.50 - 0.80

Arrivare con gambe non avanti: penalità punti 0.50



2. Mantenere la posizione con gambe avanti per 2".

Non mantenere la posizione: penalità punti 2.00

3. Uscita libera (anche ripresa da parte dell'insegnante)

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## C BASE ( 3-4-5 elementare) CATEGORIA B AVANZATO

### CORPO LIBERO

Esercizio senza o con musica anche cantata - Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi in ordine libero.

La coreografia non è obbligatoria - Tempo massimo: 1'.

Non è prevista alcuna penalità per fuoriuscita dalla corsia e per insufficiente uso dello spazio.

1. Capovolta Avanti rotolata (partenza dalla stazione eretta, gambe divaricate o unite, arrivo libero + Capovolta indietro arrivo in piedi (partenza anche da seduti).  
Le 2 capovolte devono mostrare una continuità di esecuzione.  
Mancanza di continuità del movimento 0.10 - 0.30  
Capovolta indietro: Spinta asimmetrica delle mani 0.10  
Arrivo non con l' appoggio dei piedi punti 0.50
2. Staccata o ponte o flessione busto avanti gambe unite o divaricate.  
Flessione del busto insufficiente 0.10 - 0.30 - 0.50  
STACCATE (può essere eseguita la staccata dx o sn o frontale, con mani o senza)  
Staccata incompleta 0.10 - 0.30 - 0.50  
Arti inferiori non distesi 0.10 - 0.30  
PONTE  
Arti superiori non distesi 0.10 - 0.30 - 0.50  
Arti inferiori non distesi 0.10 - 0.30 - 0.50  
Spalle non in linea con le mani 0.30 - 0.50
3. Candela tenuta 2" (con o senza mani)  
Segmenti tronco-arti inferiori non allineati 0.10 - 0.30 - 0.50  
Posizione non fermata 2" 0.30
4. Verticale anche sforbiciando le gambe o a L (prima gamba alla verticale)  
Non raggiungere la verticale con la prima gamba: 0.10 - 0.30 - 0.50
5. Ruota. L'arrivo è libero.  
Non passare per la verticale 0.10 - 0.30  
Appoggio non successivo delle mani 0.30
6. Passè a tutta pianta mantenuto 2". Braccia libere.  
Posizione non fermata 2" 0.30
7. Serie Ginnica di 3 salti (**2 possono essere anche uguali**). Le braccia sono libere.  
(Esempi: Gatto + gatto + Sforbiciato / Pennello + pennello + Raccolto)  
Ginocchia sotto l'orizzontale 0.10 - 0.30 - 0.50  
Mancanza di elevazione 0.10 - 0.30
8. Rotolino laterale a terra in tenuta di 360°  
Corpo non in tenuta 0.10 - 0.30 - 0.50

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## TRAVE

**Esercizio con o senza coreografia – Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione**

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1. Entrata libera. **Esempio:** con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere - anche con pedana)  
Salire stentatamente 0.30 - 0.50
2. Camminare in avanti a gambe tese sugli avampiedi (4 passi). Braccia libere.  
Non camminare sugli avampiedi ogni volta 0.10
3. Eseguire un salto ginnico codificato nel Mini Codice oppure nel CdP  
Mancanza di elevazione 0.10 - 0.30
4. Passè a tutta pianta mantenuto 2". Aperto o chiuso. Braccia libere.  
Posizione non fermata 2" 0.30
5. Scendere in ginocchio su una gamba e risalire  
Discesa o salita stentata 0.10 - 0.30
6. Posizione a contatto con pancia o dorso  
Non eseguita 0.30
7. Uscita libera con un salto ginnico differente da quello eseguito sopra. **Esempio:** Salto raccolto.  
Elevazione insufficiente 0.10 - 0.30  
Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## VOLTEGGIO- Punti 5.00 ( V Partenza)

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione**

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

**Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.**

Alla 1^ Gara: - Rincorsa + battuta in pedana + salto pennello su tappetone alto cm 40.

Battuta non a piedi pari 1.00

Mancanza di elevazione 0.30 - 0.50 - 0.80

Alla 2^ Gara :- 2 Pedane e Tappetone alto 40 cm.

Rincorsa battuta successiva sulle 2 pedane a piedi uniti + Pennello con arrivo sul tappetone 40 cm

Battuta non a piedi pari 1.00 - Mancanza di elevazione 0.30 - 0.50 - 0.80

Alla 3^ Gara :- Rincorsa libera + battuta in pedana + Capovolta saltata arrivo in piedi su tappetone alto 40 cm.

Battuta non a piedi pari 1.00 - Mancanza di elevazione 0.30 - 0.50 - 0.80

Non arrivare in piedi 1.50

Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## PARALLELE

Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

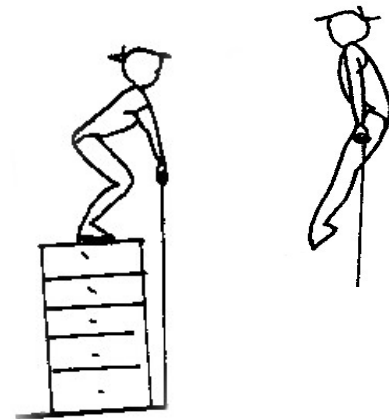
In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche o sullo staggio da fissare alla spalliera.

1. Entrata da un lato con spalle più alte dello staggio (partenza quindi da plinto, o tappetoni o con posa da parte dell'insegnante, etc...).

Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti.

Braccia piegate: penalità punti 0.10 - 0.30 - 0.50 - 0.80

Arrivare con gambe non avanti: penalità punti 0.50



6. Mantenere la posizione con gambe avanti per 2".

Non mantenere la posizione: penalità punti 2.00

7. Traslocazione fino a metà staggio (sposto una mano dopo l'altra)

Non spostare una mano: penalità punti 0.50 (ogni volta)

Piegare le braccia: penalità 0.10 - 0.30 - 0.50

4. Eseguire uno slancio staccando il corpo dallo staggio (non è richiesta l'ampiezza)

Esecuzione non in tenuta 0.10 - 0.30 - 0.50

5. Uscita in capovolta avanti o slancio dietro (sono consentiti tappeti per l'arrivo)

Esecuzione stentata 0.10 - 0.30

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

**CATEGORIA D( 1<sup>^</sup> Media e succ.)**  
**CATEGORIA C AVANZATO**

**CORPO LIBERO**

**Esercizio senza o con musica anche cantata - Punti 5.00 ( V Partenza)**

**Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione**

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

Il programma di base prevede l'esecuzione degli elementi in ordine libero.

La coreografia non è obbligatoria - Tempo massimo: 1'

Non è prevista alcuna penalità per fuoriuscita dalla corsia e per insufficiente uso dello spazio.

1. Capovolta avanti arrivo in piedi + salto in estensione con  $\frac{1}{2}$  giro + Capovolta indietro arrivo libero  
Mancanza di continuità del movimento: 0.10 - 0.30  
Alzarsi con l'aiuto delle mani: punti 1.00  
Alzarsi con piedi incrociati o in appoggio su ginocchio o altro: 0.50  
Pausa tra capovolta e salto 0.10
2. Staccata o ponte  
STACCATE (può essere eseguita la staccata dx o sn o frontale, con mani o senza)  
Staccata incompleta 0.10 - 0.30 - 0.50  
Arti inferiori non distesi 0.10 - 0.30 - 0.50  
PONTE  
Arti superiori non distesi 0.10 - 0.30 - 0.50  
Arti inferiori non distesi 0.10 - 0.30 - 0.50  
Spalle non in linea con le mani 0.10 - 0.30 - 0.50
3. Candela 2" (con o senza mani)  
Segmenti tronco-arti inferiori non allineati 0.10 - 0.30 - 0.50  
Posizione non fermata 2" 0.30
4. 4 Saltelli: apro-chiudo-apro-chiudo con movimenti combinati delle braccia  
Mancanza di coordinazione del movimento 0.10 - 0.30
5. A scelta: Ruota, ruota con una mano, ruota spinta. L'arrivo è libero.  
Non passare per la verticale 0.10 - 0.30  
Ruota: Appoggio non successivo delle mani 0.10 - 0.30
6. Passè (a tutta pianta)+ développè (almeno 45°)tenuto 2"  
Posizione non fermata 2" - 0.30  
Developpè non eseguito: punti 0.80
7. Serie Ginnica di 3 salti differenti: **Esempio:** Salto del gatto + pennello + pennello con  $\frac{1}{2}$  giro  
Elevazione insufficiente: 0.10 - 0.30
8. **A scelta:** Verticale sforbiciando le gambe, verticale unita, verticale divaricata  
Verticale a L, Verticale sulla testa.  
Non raggiungere la verticale con la prima gamba: 0.10 - 0.30 - 0.50  
Non raggiungere la verticale 0.10 - 0.30 - 0.50

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## TRAVE

Esercizio con o senza coreografia – Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

1. Entrata: salire liberamente (anche con pedana)  
Salire stentatamente 0.10 - 0.30 - 0.50
2. Camminare a gambe tese sugli avampiedi 3 passi  
L'andatura indietro deve essere eseguita sugli avampiedi. Le braccia sono libere.  
Non camminare sugli avampiedi ogni volta 0.10
3. Eseguire un salto ginnico codificato nel Mini Codice oppure nel CdP  
Mancanza di elevazione 0.10 - 0.30
4. Slancio almeno a 90°(Non è obbligatorio sull'avampiede)  
Slancio sotto i 90°: 0.10 - 0.30 - 0.50
5. Passè (a tutta pianta)+ developpè (almeno 45°)tenuto 2". Braccia libere.  
Posizione non fermata 2" punti 0.30  
Developpè non eseguito: punti 0.80
6. Piegamento arti inferiori (minimo 90°) con 3 passi avanti (paperella).  
Non è richiesto sugli avampiedi.  
Il piegamento può essere eseguito anche toccando i talloni. Braccia libere.  
Non piegare le gambe minimo 90° a ogni passo: 0.10 - 0.30 - 0.50
7. Posizione di contatto con pancia o dorso  
Non eseguirla 0.30
8. Uscita libera con un salto ginnico differente da quello eseguito sopra.  
**Esempio:**Salto raccolto  
Elevazione insufficiente : 0.10 - 0.30

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta). Sono da aggiungere alle penalità suddette, i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

## VOLTEGGIO

Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 – Falli = V Esecuzione

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

**Esecuzione di un solo salto, se nullo l' atleta può ripetere.**

Alla 1<sup>a</sup> Gara - Rincorsa libera + battuta in pedana + Capovolta Saltata su tappatone alto 40 cm.

Battuta non a piedi pari 1.00

Elevazione insufficiente: 0.30 - 0.50 - 0.80

Gambe divaricate: 0.10 - 0.30 - 0.50

Sono da aggiungere alle penalità suddette,  
i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

Alla 2<sup>a</sup> Gara - 2 Pedane + Tappetone alto 40 cm

Rincorsa battuta successiva sulle 2 pedane a piedi uniti + capovolta saltata

Mancanza di elevazione 0.30 - 0.50 - 0.80

Battuta non a piedi pari 1.00

Sono da aggiungere alle penalità suddette,  
i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.

Alla 3<sup>a</sup> Gara - Rincorsa libera + battuta in pedana + tappetoni alti 40 cm.

A scelta: **V Partenza 5.00** - Verticale con arrivo supino oppure

Capovolta con tuffo.

Battuta non a piedi pari 1.00

Mancanza di elevazione 0.30 - 0.50 - 0.80

Sono da aggiungere alle penalità suddette,  
i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo

## PARALLELE

Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

**VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione**

In mancanza delle parallele asimmetriche, l'esercizio potrà essere eseguito sullo staggio delle parallele simmetriche o sullo staggio da fissare alla spalliera.

1. Entrata : spalle più alte dello staggio ( con battuta in pedana o con spinta degli arti inferiori - da fermi -salire all'appoggio). Arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti.

Braccia piegate: penalità 0.10 - 0.30 - 0.50 - 0.80

Arrivare con gambe non avanti: penalità punti 0.80

2. Eseguire mezzo giro ( sopra) lo staggio

Esecuzione stentata penalità 0.10 - 0.30

3. Traslocazione (sposto una mano dopo l'altra eseguire almeno 2 passi)

Non spostare una mano: penalità punti 0.50 (ogni volta)

Piegare le braccia: penalità 0.10 - 0.30 - 0.50

4. Eseguire uno slancio staccando il corpo dallo staggio (non è richiesta l'ampiezza)

Esecuzione non in tenuta 0.10 - 0.30 - 0.50

5. Uscita: capovolta avanti o slancio indietro

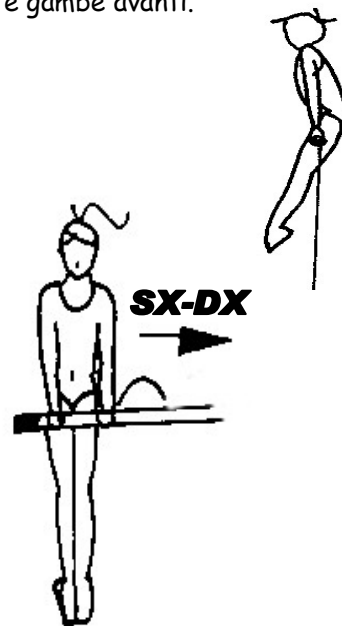
Esecuzione stentata 0.10 - 0.30

Braccia piegate: penalità 0.10 - 0.30 - 0.50 - 0.80

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

Sono da aggiungere alle penalità suddette,

i falli di tenuta del corpo, i falli tecnici, d'esecuzione e d'arrivo.



## CATEGORIA MINI 1^ BASE

### Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso.

Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI.

N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore.) Tappetone 60 cm.

- Pennello (V Partenza 3.50)
- Capovolta con tuffo (V Partenza 4.50)
- Verticale con arrivo supino (V Partenza 5.00)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**PARALLELE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

- Entrata libera per arrivare in
- atteggiamento tipo mantenere la posizione 5" e di seguito senza presa di slancio eseguire uno
- slancio indietro
- Uscita libera

**TRAVE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

- Entrata libera
- 2 Elementi A Ginnici differenti eseguiti singolarmente oppure in serie
- Posizione a contatto
- $\frac{1}{2}$  GIRO SU 2 AVAMPIEDI
- 1 elemento A diverso da quelli già eseguiti
- Uscita libera ( Se si fa uso di un salto, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

### **CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Durata dell'esercizio da 50" a 1' 10". Con o senza musica anche cantata.

- Serie Ginnica di 3 elementi differenti
- Serie Acrobatica di 2 elementi differenti  
(si possono utilizzare le Capovolte ma NON si può eseguire  
Capovolta Avanti + Capovolta Indietro)
- Salto sforbiciato
- 1 Elemento A oltre quelli già eseguiti.

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

### **ESEMPI di COMPOSIZIONE:**

**TRAVE:** Entrata, Contatto, Salto Gatto(A), Mezzo Giro sugli avampiedi, Pennello(A), Raccolto (A), Uscita in Salto Pennello con  $\frac{1}{2}$  giro.

**C.LIBERO:** 1) Cosacco spinta ad un piede + Gatto + Sforbiciato, Capovolta Avanti + Ruota, Capovolta Indietro(A).  
2) Gatto + Pennello + pennello con  $\frac{1}{2}$  giro ,  
Capovolta Avanti + Ruota, Capovolta Indietro(A),  
Sforbiciato

Per il **SETTORE GAM** il programma delle Parallele si intende da eseguire alla SBARRA e come quarto attrezzo ovviamente vengono inserite le PARALLELE PARI al posto della Trave.

## CATEGORIA MINI 1<sup>^</sup> OPEN

### Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso.

Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI.

N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO:** (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore.) Tappetone 60 cm.

V Partenza 5.00 - Verticale con arrivo supino oppure  
Ruota

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**PARALLELE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

- Entrata libera per arrivare in
- atteggiamento tipo mantenere la posizione 5" e di seguito senza presa di slancio eseguire uno
- slancio indietro
- Eseguire  $\frac{1}{2}$  giro sopra lo staggio
- Uscita libera

**TRAVE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

- Entrata libera
- 1 Serie Ginnica di 2 Elementi A (anche uguali)
- Posizione a contatto
- $\frac{1}{2}$  GIRO SU 2 AVAMPIEDI
- 1 o 2 elementi A diversi da quelli già eseguiti (l'esercizio deve contenere 3 Elementi A totali, quindi se la serie viene composta da 2 salti uguali, si devono inserire altre 2 A differenti).
- Uscita libera ( Se si fa uso di un salto, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

## **CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Durata dell'esercizio da 50" a 1' 10". Con o senza musica anche cantata.

- Serie Ginnica di 3 elementi differenti
- Serie Acrobatica di 2 elementi differenti  
(si possono utilizzare le Capovolte ma NON si può eseguire  
Capovolta Avanti + Capovolta Indietro)
- Salto sforbiciato
- 2 Elementi A oltre quelli già eseguiti.

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

## **ESEMPI di COMPOSIZIONE:**

**TRAVE:** Entrata, Contatto, Salto Gatto(A)+Salto Gatto, Mezzo Giro sugli avampiedi, Pennello(A), Raccolto (A), Uscita in Salto Pennello con  $\frac{1}{2}$  giro.

**C.LIBERO:** 1) Cosacco spinta ad un piede + Gatto + Sforbiciato, Capovolta Avanti + Ruota, Capovolta Indietro(A), Salto Pennello(A).

2) Gatto + Pennello + pennello con  $\frac{1}{2}$  giro ,  
Capovolta Avanti + Ruota, Capovolta Indietro(A),  
Sforbiciato, Verticale(A).

Per il **SETTORE GAM** il programma delle Parallele si intende da eseguire alla SBARRA e come quarto attrezzo ovviamente vengono inserite le PARALLELE PARI al posto della Trave.

## CATEGORIA MINI 1<sup>^</sup> AVANZATO

### Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso.

Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI.

N.B. : UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO :** (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore.) Tappetone 60 cm.

- Verticale con arrivo supino senza repulsione ( V P. 4.00)
- Verticale con arrivo supino con repulsione ( V P. 4.50)
- Ruota o Rondata ( V P. 5.00)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione  
VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**PARALLELE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione  
VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

- Allungo e ritorno (oscillazione) SB partenza con staggio impugnato
- Entrata libera
- A scelta: GIRO ADDOMINALE o FIORETTO o OCHETTA o GIRARROSTO AVANTI o INDIETRO o BASCOULE (anche in presa poplitea)
- Uscita libera

**TRAVE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione  
VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

- Entrata libera
- Posizione a contatto
- $\frac{1}{2}$  giro su un avampiede
- Serie Ginnica di 2 elementi codificati differenti
- 1 Elemento A oltre quelli già eseguiti
- Uscita libera (Se si fa uso di un salto, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

## CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Durata esercizio da 50" a 1'10". Con o senza musica anche cantata.

- Serie Ginnica di 3 Elementi Codificati Differenti (scelti dal Mini Cdp oppure CdP)
- Serie Acrobatica di 2 Elementi Differenti (Non si possono utilizzare le CAPOVOLTE )
- Salto ginnico di grande ampiezza (salto sforbiciato con le gambe sopra i 90° oppure elementi del Mini CdP oppure CdP) o Salto con rotazione di 360°
- 1 Elemento con fase di volo ( Tuffo e capovolta o Ruota spinta o Ruota saltata o Rondata o...)

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

## ESEMPI di COMPOSIZIONE:

TRAVE: Entrata, Gatto + Pennello, Contatto,  $\frac{1}{2}$  giro su un avampiede , Raccolto (A), Uscita in Salto Pennello con  $\frac{1}{2}$  giro.

C.LIBERO: 1)Gatto + Sforbiciato+ Raccolto,

Ruota + Ruota con una mano, Rondata.

2) Gatto + Pennello + Raccolto, Ruota + Ruota con una mano, Pennello con 1 giro di 360° , Tuffo e Capovolta.

Per il SETTORE GAM il programma delle Parallele si intende da eseguire alla SBARRA e come quarto attrezzo ovviamente vengono inserite le PARALLELE PARI al posto della Trave.

## CATEGORIA MINI 1<sup>^</sup> PLUS

### Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso.

Per la composizione degli esercizi utilizzare gli elementi codificati nel Mini CdP UISP o nel CdP FGI.

N.B.: UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA RICHIESTA

**VOLTEGGIO :** (Per settore GAF : Esecuzione di 2 salti uguali o differenti, vale il migliore.) Tappetone 60 cm.

- Ruota ( V P. 5.00)
- Ribaltata ( V P. 5.00)
- Rondata ( V P. 5.00)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**PARALLELE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

- Salto e attacco allo SB per eseguire Allungo e ritorno (oscillazione).
- Entrata libera
- A scelta: GIRO ADDOMINALE o FIORETTO o OCHETTA o GIRARROSTO AVANTI o INDIETRO o BASCOULE (anche in presa poplitea)
- slancio dietro sopra lo staggio
- Uscita libera

**TRAVE:** Punti 5.00 ( V Partenza)

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

- Entrata libera
- Posizione a contatto
- $\frac{1}{2}$  giro su un avampiede
- Serie Ginnica di 2 elementi codificati differenti
- Salto sforbiciato o Salto con apertura gambe da 90° a 180° ( Sissone o Enjambè spinta a 2 piedi o ...)
- 1 Elemento A oltre quelli già eseguiti
- Uscita libera (Se si fa uso di un salto, questo deve essere diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo!)

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

### **CORPO LIBERO: Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

Durata esercizio da 50" a 1'10". Con o senza musica anche cantata.

- Serie Ginnica di 3 Elementi Codificati Differenti ( scelti dal Mini CdP oppure CdP)
- 2 Serie Acrobatiche di 2 Elementi Differenti ( Non si possono utilizzare le CAPOVOLTE ma si può inserire la VERTICALE e CAPOVOLTA; 1 elemento della prima serie acrobatica può essere ripetuto nella seconda)
- Salto ginnico di grande ampiezza (salto sforbiciato con le gambe sopra i 90° oppure elementi del Mini CdP oppure CdP).
- Giro 360° sull'avampiede.

Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)

## **SETTORE ARTISTICA MASCHILE**

### **PARALLELE PARI : Punti 5.00 ( V Partenza)**

Penalità di Esecuzione Punti 10.00 - Falli = V Esecuzione

VOTO FINALE = V Partenza + V esecuzione

**CATEGORIA B Base:** - Entrata libera - 3 Oscillazioni - Uscita libera

**CATEGORIA C Base e B Avanzato:** - Entrata libera

- 4 spostamenti avanti a braccia tese
- Squadra a gambe flesse tenuta 2"
- 3 Oscillazioni +o- all'altezza dello staggio
- Uscita libera.

**CATEGORIA D Base e C Avanzato:** - Entrata libera

- porto gambe avanti divaricate su staggio,sposto mani avanti e sfilo gambe da dietro - X 2 volte
- 2 Oscillazioni obbligatoriamente sopra lo staggio
- Seduta interna a dx + seduta interna a sin.
- Uscita libera.

### **CATEGORIA MINI 1^ BASE:**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito 3 oscillazioni + aggancio seduta esterna a dx + oscillazione + aggancio seduta esterna a sn - squadra a gambe flesse tenuta 2"- uscita libera.

### **CATEGORIA MINI 1^ OPEN:**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito 3 oscillazioni + aggancio seduta esterna a dx + oscillazione + aggancio seduta esterna a sn - squadra a gambe tese tenuta 2"- uscita libera.

### **CATEGORIA MINI 1^AVANZATO e PLUS**

Battuta in pedana entrata all'appoggio fra i due staggi con oscillazione del corpo per arrivare a gambe protese avanti tese divaricate sugli staggi-spostare l'impugnatura delle mani avanti in mezzo alle gambe e di seguito 3 oscillazioni + aggancio seduta esterna a dx + oscillazione + aggancio seduta esterna a sn + oscillazione + appoggio dei piedi dietro sugli staggi - squadra a gambe tese tenuta 2"+ 2 oscillazioni preparatorie all'uscita da effettuarsi lateralmente passando il corpo sopra lo staggio per arrivare ritti di fianco all'attrezzo, braccio esterno alzato.

**Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta)**

PROGRAMMA

ACRO

'09

'10

GYM

SPERIMENTALE

# PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP REGIONE TOSCANA -ACROGYM-

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrogym un maggior numero di società in maniera graduale.

L'Acrogym è un misto di ginnastica artistica, danza, arte circense... Gli esercizi sono solo a corpo libero con accompagnamento musicale.

1. Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 6 anni, non ci sono limiti massimi di età. Tesserati 22C
2. Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età. La **Porteur** determina la categoria di appartenenza:  
**esordienti** anno di nascita 2000 e successivi  
**allieve** 1999/1998  
**juniores** 1997/1996  
**seniores** 1995 e precedenti
3. Il programma comprende la combinazione **Duo**  
Il **Duo** è costituito da un **Porteur** o **Base (P)** che sostiene (di norma il più alto e robusto), ed un **Voltigeus** o **Top (V)** che fa le evoluzioni acrobatiche (di norma il più basso e leggero).  
Il Duo può essere: **Femminile, Maschile** o **Misto**.
4. Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a 2 esercizi cambiando di coppia: per es. due duo.
5. Gli esercizi si eseguono minimo su una striscia di 2m x 12. E' obbligatorio l'accompagnamento musicale **senza canto**. La durata di ogni singolo esercizio è di massimo 2'. Non esiste un tempo minimo.
6. Sono vietati monili di qualsiasi genere.

## COMPOSIZIONE ESERCIZIO

L'esercizio deve contenere:

- n° 3 Elementi Individuali
- n° 2 Elementi Collettivi Statici
- n° 2 Elementi Collettivi Dinamici
- una parte di coreografia

### ELEMENTI INDIVIDUALI

- Sono costituiti da un equilibrio, un salto ginnico ed un elemento acrobatico
- Si devono eseguire insieme oppure in rapida successione da tutti i ginnasti, fatta eccezione per l'equilibrio di 2" che va eseguito contemporaneamente.
- Gli elementi individuali possono essere anche diversi tra i ginnasti es. il Porteur esegue una verticale mentre il Voltigeus fa una capovolta.

### ELEMENTI COLLETTIVI STATICI

- Vanno mantenuti per 3".
- Il conteggio parte quando tutti i ginnasti hanno raggiunto la posizione.
- Le salite e le discese sono libere.

### ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI

- Inserire 2 elementi dinamici.

### COREOGRAFIA

- La Coreografia serve per collegare i vari elementi.

### Valore di Partenza dell' Esercizio

n° 3 Elementi Individuali	x 2,00 = 6,00
n° 2 Collettivi Statici	x 2,00 = 4,00
n° 2 Collettivi Dinamici	x 2,00 = 4,00
Parte Coreografica	= 1,00

### TOTALE VALORE di PARTENZA P.ti 15

## TABELLA COMBINAZIONE DUO

### ELEMENTI INDIVIDUALI

A scelta **1 EQUILIBRIO** tenuto 2" ( da eseguire contemporaneamente) tra:

Orizzontale	Ponte	Passè / arabesque	<u>Staccata dx o sx o frontale</u> (braccia libere, anche a terra)	<u>Panino</u> (seduti o in piedi... <b>gambe unite</b> e tese massima flessione del busto)
-------------	-------	-------------------	---	---

A scelta **1 SALTO GINNICO** tra:



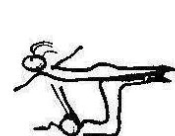


Pennello/raccolto	Salto del Gatto/salto sforbiciato	Pennello 360°/ pennello 180°	2 Passi Saltellati	Passo Composto Saltato
-------------------	-----------------------------------	------------------------------	--------------------	------------------------

A scelta **1 ELEMENTO ACROBATICO** tra:

Capovolta Avanti (partenza libera ed arrivo in piedi)	Capovolta Indietro (partenza libera ed arrivo in piedi)	Ruota/Ruota con una mano/Ruota spinta/Ruota saltata	Verticale/Verticale+Capovolta	Rovesciata (avanti o indietro)/Rondata
--	--	---	-------------------------------	---





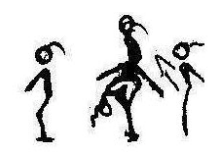
### ELEMENTI COLLETTIVI STATICI – DUO –

A scelta **2 Elementi** tenuti 3" tra: (salite e discese libere)

				
P e V in quadrupedia prona .V con le ginocchia su sedere di P e le mani sulle spalle di P.	P in ginocchio anche con bacino sollevato, V esegue una verticale sulla testa con dorso rivolto verso P; P tiene V alla vita o ai fianchi, gambe di V libere	P supino con le gambe flesse, sorregge con gli stinchi le gambe o la vita di V. P sorregge V con le mani alle ascelle, braccia o petto di V. Corpo di V in tenuta.	P supino, gambe piegate, piedi in appoggio a terra: V braccia tese su ginocchia di P, P tiene una gamba di V, l'altra gamba di V in appoggio o appena sollevata da terra.	P seduta gambe aperte, braccia in alto, V esegue un ponte con le mani in appoggio sulle gambe di P, tenuto 3".

### ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI – DUO –

A scelta **2 Elementi** tra:

				
V in verticale tenuto per polpacci o caviglie da P, V esegue una verticale con +capovolta passando tra le gambe divaricate di P. V arrivo seduto o in piedi.	P in ginocchio anche con bacino sollevato, V esegue una ruota con mani vicino alle ginocchia di P (dorso rivolto a P). P aiuta V tenendolo alla vita.	P con presa al bacino di V (fronte o dorso a P), V esegue un pennello con l'aiuto di P che la riprende o la tiene all'arrivo.	P con presa al bacino V (fronte o dorso a P). V esegue un salto a gambe divaricate sorretta da P.	V con o senza rincorsa esegue un salto divaricato con appoggio delle mani sul dorso di P( P è rivolto con il dorso a V, con gambe unite o leggermente divaricate, busto semiflesso o flesso avanti, mani in appoggio a terra oppure sulle sue cosce). V deve arrivare a gambe unite e braccia avanti alto.

PROGRAMMA

'09

ACROBATTICA

'10

SPERIMENTALE

**PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP  
REGIONE TOSCANA  
- ACROBATICA -**

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrobatica un maggior numero di società in maniera graduale.

L'Acrobatica è una disciplina che prevede esercizi al Corpo Libero ed al Mini-Trampolino.

1. Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 6 anni, non ci sono limiti massimi di età. Tesserati 22C .
2. Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età ( Le fasce di età verranno stabilite in base alle iscrizioni alla rassegna).
3. Il programma prevede **2 CATEGORIE** di appartenenza in base alla preparazione ed al livello tecnico dell'atleta.  
Il/La ginnasta deve presentare 2 SERIE ACROBATICHE, ciascuna composta da 5 elementi, al Corpo Libero e 2 SALTII al Mini-Trampolino scelti tra quelli presenti, OBBLIGATORIAMENTE l'uno preso dal gruppo del LAVORO AVANTI e l'altro dal gruppo del LAVORO INDIETRO.
4. Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale ma è possibile usare un ritmo di sottofondo che non incida però sullo svolgimento delle due serie acrobatiche, in quanto spetta al giudice dare il via ad entrambe le serie.
5. Il/La ginnasta può ripetere il salto presentato al Mini-Trampolino se questo è NULLO.
6. Sono vietati monili di qualsiasi genere.

**VALORE di PARTENZA dell'ESERCIZIO AL SUOLO:**

Ogni serie o striscia vale **p. 7,50**

Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto **p. - 1,50**

**Valore di partenza esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00**

**VALORE di PARTENZA MINI-TRAMPOLINO:**

Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI+Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = **VP**  
Votazione al Mini-Trampolino = **VP – Penalità di esecuzione dei 2 salti.**

## LAVORO AVANTI

### MINI PRIMA

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto in alto a corpo teso (pennello)  | VP 9,00  |
| 2. Salto in alto raccolto   | VP 9,00  |
| 3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi   | VP 9,00  |
| 4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90° 180°  | VP 9,50  |
| 5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270° 360°   | VP 9,50  |
| 6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire  | VP 9,50  |
| 7. Da fermi eseguire un pennello + pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone   | VP 10,00 |
| 8. Verticale con arrivo disteso<br>(battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)   | VP 10,00 |
| 9. Con tappetone di 40/60 cm posto sopra eseguire rincorsa battuta sul trampolino per eseguire una capovolta con appoggio delle mani e arrivo sdraiato (bacino sollevato) | VP 10,00 |

## LAVORO AVANTI

### PRIMA

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto in alto a corpo teso (pennello)  | VP 8,00  |
| 2. Salto in alto raccolto   | VP 8,00  |
| 3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi   | VP 8,00  |
| 4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90° 180°  | VP 8,50  |
| 5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270° 360°   | VP 8,50  |
| 6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire  | VP 8,50  |
| 7. Da fermi eseguire un pennello,+ pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone   | VP 9,00  |
| 8. Verticale con arrivo disteso<br>(battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)   | VP 9,00  |
| 9. Con tappetone di 40/60 cm posto sopra eseguire rincorsa battuta sul trampolino per eseguire una capovolta con appoggio delle mani e arrivo sdraiato (bacino sollevato) | VP 9,00  |
| 10. Con tappetone di 40/60 cm posto sopra eseguire rincorsa battuta sul trampolino per eseguire una capovolta senza mani con arrivo sdraiato (bacino sollevato)           | VP 9,50  |
| 11. Flic avanti (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)  | VP 10,00 |
| 12. Salto avanti raggruppato  | VP 10,00 |

## **LAVORO INDIETRO**

### **MINI PRIMA**

Porsi sul trampolino, dorso al tappetone effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto a corpo teso indietro ( pennello )   | VP 9,00  |
| 2. Pennello con ½ giro  | VP 9,00  |
| 3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti  | VP 9,50  |
| 4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti  | VP 9,50  |
| 5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire  | VP 9,50  |
| 6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone | VP 10,00 |
| 7. Con o senza rincorsa eseguire ruota con arrivo costale   | VP 10,00 |
| 8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro   | VP 10,00 |

## **LAVORO INDIETRO**

### **PRIMA**

Porsi sul trampolino, effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Salto a corpo teso indietro ( pennello )   | VP 8,00  |
| 2. Pennello con ½ giro  | VP 8,00  |
| 3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti  | VP 8,50  |
| 4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti  | VP 8,50  |
| 5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire  | VP 8,50  |
| 6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone | VP 9,00  |
| 7. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo costale   | VP 9,00  |
| 8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro   | VP 9,00  |
| 9. Con o senza rincorsa rotondata + salto pennello con arrivo sul tappetone   | VP 9,50  |
| 10. Con tappetone posto sopra di 40 cm eseguire una spinta indietro per arrivare in candela sul tappetone                               | VP 9,50  |
| 11. Flic Flac con arrivo di pancia su materasso morbido di 20 cm posto sopra  | VP 10,00 |
| 12. Flic Flac   | VP 10,00 |

## STRISCIA MINI PRIMA CATEGORIA

### Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia).

Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo fluido e armonioso.

**3 elementi** (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri **2 elementi** potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità.

Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purchè ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

### MINI Prima Categoria

1. CAPOVOLTA AVANTI	2. CAPOVOLTA INDIETRO	3. CAPOVOLTA SALTATA Con PICCOLA fase di volo	4. CAPOVOLTA LATER. Partenza/arrivo ginocchio	5. ROTOLO LATERALE Partenza e arrivo supino
6. VERTICALE SULLA TESTA (2") Gambe libere	7. STACCATA (2") ANCHE CON l'appoggio delle mani	8. RUOTA	9. CANDELA (2")	10. SALTO ARTISTICO: GATTO, SFORBICIATO, PENNELLO, RACCOLTO, PENNELLO 180°/360°
11. PONTE (2") Da terra	12. MEZZO GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)	14. VERTICALE SCAMBIATA	15. CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate oppure unite)

**Ogni serie o striscia vale p. 7,50**

**Ogni elemento non eseguito p. 1,50**

**Valore di partenza esercizio composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00**

## STRISCIA PRIMA CATEGORIA

### Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia).

Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo fluido e armonioso.

3 ELEMENTI GINNICI oppure 2 ELEMENTI ACROBATICI (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità.

Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purchè ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

### Prima Categoria

1. CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO	2. ROVESCIA TAC	3. CAPOVOLTA SALTATA con EVIDENTE fase di volo	4. SISSONE UNITO/SISSONE CON ARRIVO IN ARABESQUE	5. RONDATA
6. VERTICALE UNITA Gambe libere	7. STACCATA (2") <u>Senza</u> l'appoggio delle mani	8. RUOTA/RUOTA CON UNA MANO/RUOTA SPINTA/RUOTA SALTATA	9. CANDELA (2") E SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	10. SALTO ARTISTICO: GATTO, SFORBICIATO, PENNELLO, RACCOLTO, PENNELLO 180°/360°ENJAMBE'
11. PONTE (2") Da terra o da in piedi	12. GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE o UNITE (posizione segnata)	14. VERTICALE + CAPOVOLTA	15. CAPOVOLTA INDIETRO A BRACCIA TESE

Ogni serie vale p. 7,50

Ogni elemento non eseguito p. 1,50

Valore di partenza esercizio composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00