

## PROGRAMMA PROMOZIONALE GAF UISP 2015-2016

---

Il programma promozionale GAF UISP 2015-2016 prevede:

1. **PROMO TEAM UISP**: Rassegna a squadre formate da 3 a 5 ginnaste della stessa categoria di età su 3 attrezzi. Ogni team dovrà effettuare **minimo 3 prove ad attrezzo**; la scelta delle ginnaste ai 3 attrezzi avverrà preventivamente. La classifica unica prende in considerazione i migliori 3 punteggi ad attrezzo per team.

**NEW** 2. **PROMO INDIVIDUALE UISP 1° LIVELLO**: Rassegna individuale per categoria di età, su 3 attrezzi, scegliendo tra 2 circuiti. La classifica è unica per ciascuna categoria d'età e circuito.

–Questo nuovo programma tecnico è inteso come intermedio tra il PROMO TEAM e l'ex PROMO INDIVIDUALE, ora PROMO INDIVIDUALE 2° LIVELLO ed è stato introdotto per agevolare la progressione tecnica graduale delle ginnaste e valorizzarla-

3. **PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIVELLO**: Rassegna individuale per categoria di età, su 3 attrezzi, scegliendo tra 2 circuiti. La classifica è unica per ciascuna categoria d'età e circuito.

### INFORMAZIONI GENERALI

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP con tesseramento (22C)
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche. Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma.
- Ogni società è libera di scegliere a quale **programma, livello e circuito** far aderire le proprie ginnaste; il livello e circuito prescelto non può essere modificato nel corso dello stesso anno sportivo, pertanto le ginnaste non possono partecipare in livelli o circuiti diversi nel medesimo anno sportivo.
- La partecipazione al PROMO TEAM UISP esclude la partecipazione al PROMO INDIVIDUALE UISP (1° e 2° livello) e viceversa.
- Le ginnaste che nel 2014-2015 si sono classificate sul podio -prima, seconda e terza classificata anche a pari merito- nella 1<sup>a</sup> prova dell'INDIVIDUALE PROMO UISP e quelle che si sono classificate nella 2<sup>a</sup> prova, dovranno accedere nell'anno in corso (2015-2016) al settore agonistico, se compatibili con età.
- Non ci sono obblighi di passaggio per il PROMO TEAM anche se si consiglia la partecipazione all'INDIVIDUALE UISP 1° LIVELLO.

- Le ginnaste che nel 2014-2015, o anni precedenti, hanno partecipato al programma PROMO INDIVIDUALE UISP non possono partecipare né al PROMO TEAM UISP né al nuovo programma PROMO INDIVIDUALE UISP 1° LIVELLO in quanto rappresenta un livello individuale facilitato rispetto all'ex programma PROMO INDIVIDUALE UISP (corrispondente all'attuale PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIVELLO), devono pertanto partecipare al PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIVELLO.
- Il numero di ginnaste partecipanti alla 1^ e alla 2^ prova, per ogni società, è LIBERO.
- **Le ginnaste tesserate FGI 2015-16 e 2014-15:**
  - TORNEO GPT 2^ livello e acrosport potranno accedere solo al PROMO INDIVIDUALE 2° LIVELLO
  - TORNEO GPT 1^ livello potranno accedere sia PROMO INDIVIDUALE 1° E 2° LIVELLO che PROMO TEAM
  - TORNEO GPT 3^ livello, SERIE D e SETTORE GAF FGI non possono partecipare a questo settore.

### **CATEGORIE D'Età**

- **PROMO TEAM UISP** è aperto a tutte le ginnaste a partire dai 5 anni compiuti (nate nel 2011) fino alle nate nel 2002 (junior)
- **PROMO INDIVIDUALE UISP 1° e 2° LIVELLO** è aperto a tutte le ginnaste a partire dai 6 anni compiuti (nate nel 2010) fino alle over (nate nel 2002 e precedenti).
- In caso di pari merito precede la ginnasta più giovane.

### **CIRCUITI**

Il PROMO INDIVIDUALE UISP 1° e 2° LIVELLO PREVEDE:

- *CIRCUITO A*: corpo libero, trave e volteggio
- *CIRCUITO B*: corpo libero, trave e trampolino

### **PUNTEGGIO e CLASSIFICA**

- Per ciascun esercizio il punteggio totale è dato da: VALORE DI PARTENZA (indicato nel dettaglio di ciascun programma e determinato dalle Esigenze di Composizione) + ESECUZIONE (punti 10 – penalità)  
La classifica è unica per ciascuna categoria di età per i 3 attrezzi e per il PROMO TEAM UISP riguarda i 3 migliori punteggi ad attrezzo per ciascun team.
- In caso di pari merito precede la ginnasta più giovane. Nel caso del team, precede quello con la ginnasta più giovane.

**PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2015-2016**  
**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

**PROMO TEAM UISP**

CORPO LIBERO, TRAVE e VOLTEGGIO

**CATEGORIE:**

TEAM PULCINI	2011-10-09 (5 anni compiuti al momento della manifestazione)
TEAM GIOVANISSIME	2008-07
TEAM JUNIOR	2006-05
TEAM SENIOR	2004-03-02

**Qualora la società non riesca a comporre team di almeno 3 ginnaste della stessa categoria è possibile far salire le ginnaste da una categoria inferiore ad una superiore in base alla partecipante più anziana del team:**

Es: team composto da 3 ginnaste:

2 ginnaste pulcini + 1 giovanissima, il team entra nella classifica giovanissime

2 ginnaste giovanissime + 1 junior il team entra nella classifica junior

1 ginnasta pulcino + 1 giovanissima + 1 junior il team entra nella classifica junior

**Non sono possibili sostituzioni o integrazioni o scambi, in sede di manifestazione.**

**CORPO LIBERO**

Striscia di 14 m.

- Progressione min 30'' e max 50'' con o senza accompagnamento musicale;

**Esigenze di Composizione:**

5 elementi scelti obbligatoriamente tra quelli elencati nella tabella; non è possibile scegliere due elementi della stessa riga.

**Totale valore di partenza: punti 5.00**

**Ogni elemento mancante: 0,50 di penalità**

**TRAVE**

trave basse, alta 50 cm

- Progressione max 40'' degli elementi obbligatori elencati nelle esigenze di composizione.

**Esigenze di Composizione:**

1. Entrata libera in punta alla trave;

2. camminare sugli avampiedi, braccia libere;

3 e 4. eseguire sulla trave un passe' avanti a tutta pianta tenuto 2'', poi a seguire effettuare una circonduzione completa (360°) delle braccia pari;

5. eseguire un salto pennello di uscita.

**Totale valore di partenza: punti 5.00**

**Ogni E.C. mancante: 0,50 di penalità**

**VOLTEGGIO**

tappetoni da 40 cm.

- Un'esecuzione a scelta tra:

- Rincorsa, battuta in pedana piedi pari e salto pennello teso

**punti 5.00**

- Rincorsa, battuta in pedana piedi pari e capovolta arrivo in piedi

**punti 5.00**

**N.B.:** Per la cat. SENIOR è richiesta l'esecuzione della capovolta saltata ed è previsto un salto di prova e uno di gara; per la cat. PULCINI, GIOVANISSIME e Junior sono previsti due salti al volteggio senza prova (vale il volteggio con il punteggio migliore).

## TABELLA CORPO LIBERO PROMO TEAM UISP

<b>A. MOBILITA' ARTICOLARE</b>	staccata dx o sx o frontale	da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite o divaricate	ponte	posizione I
<b>B. ROTOLAMENTI</b>	capovolta avanti partenza libera e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento 360° a dx o sx con corpo in tenuta	
<b>C. SALTO ARTISTICO</b>	Salto del gatto o sforbiciata tesa (apertura minima 90°)	pennello teso o pennello raccolto	Sissonne (apertura min. 90°) o Enjambè pari o a un piede (apertura min. 90°)	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
<b>D. EQUILIBRIO tenuto 2"</b>	gamba tesa avanti o laterale a 45° (appoggio gamba tesa)	Orizzontale (appoggio gamba tesa o leggermente flessa)	passè a tutta pianta	candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi
<b>E. ELEMENTO di COORDINAZIONE</b>	2 passi composti saltati con movimento di braccia (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	circonduzione con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro contemporaneamente o viceversa)	
<b>F. DUE SALTELLI UGUALI UNITI INSIEME</b>	due pennelli tesi o due pennelli raccolti	due saltelli scambiati	due salti gatto	due passi saltellati
<b>G. ROVESCIMENTO</b>	verticale anche di passaggio	ruota		

# PROMO INDIVIDUALE UISP 1° LIVELLO

CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO o TRAMPOLINO

## CATEGORIE

<b>PULCINE</b>	<b>2010-09 (6 anni compiuti al momento della manifestazione)</b>
<b>GIOVANISSIME</b>	<b>2008-07</b>
<b>JUNIOR</b>	<b>2006-05</b>
<b>SENIOR</b>	<b>2004-03</b>
<b>OVER</b>	<b>2002 e precedenti</b>

## CORPO LIBERO

striscia di 14 m.

- Progressione min 40'' max 60'' con o senza accompagnamento musicale;

### **Esigenze di Composizione:**

1 elemento scelto tra quelli presenti nella riga B (ROTOLAMENTI) + 5altri elementi scelti tra le altre 6 righe della TABELLA. Non è possibile scegliere due elementi della stessa riga o della stessa casella.

**Totale valore di partenza: punti 5.00**

**Ogni E.C. (elemento) mancante: 0,50 di penalità**

## TRAVE

trave bassa, alta 50 cm

- Progressione min 30'' max 50'' degli elementi obbligatori elencati nelle esigenze di composizione; entrata libera.

### **Esigenze di Composizione:**

1. Almeno un percorso (da un'estremità all'altra della trave);
2. Una posizione di equilibrio, tenuta 2'', a scelta tra: passè tutta pianta, orizzontale, squadra, candela, posizione I (con apertura a 180°);
3. Un salto artistico a scelta tra: pennello teso, pennello raccolto, salto del gatto.
4. Un piegamento sugli arti inferiori (es. accosciata);
5. Uscita libera ginnica (salto differente da quello dell'E.C. 3).

**Totale valore di partenza: punti 5.00**

**Ogni E. C. mancante: 0,50 di penalità**

## VOLTEGGIO

tappetoni da 40 cm

- Un'esecuzione a scelta tra:
  - Capovolta saltata **punti 4.50**
  - Verticale senza repulsione e arrivo supina **punti 5.00**

**N.B.:** ogni atleta effettua un volteggio di prova e uno di gara.

## TRAMPOLINO

tappetoni da 40 cm

- Rincorsa a terra o su panca
- Un'esecuzione a scelta tra:
  - salto pennello raccolto **punti 5.00**
  - salto divaricato (apertura min. 90°) **punti 5.00**
  - salto enjambè pari (apertura min. 90°) **punti 5.00**

**N.B.:** ogni atleta effettua un salto di prova ed uno di gara

## TABELLA CORPO LIBERO PROMO INDIVIDUALE 1° LIVELLO UISP

A. MOBILITA' ARTICOLARE	staccata dx o sx o frontale	da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite o divaricate	ponte	posizione I
B. ROTOLAMENTI	capovolta avanti partenza e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento 360° a dx o sx con corpo in tenuta	
C. SALTO ARTISTICO (differente da quelli utilizzati nella serie)	pennello teso o pennello raccolto	Salto del gatto o sforbiciata tesa (apertura min. 90°)	Sisonne (apertura min. 90°) o enjambè spinta pari o a un piede (apertura minima 90°)	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D. EQUILIBRIO tenuto 2''	gamba tesa avanti o laterale a 45° (appoggio gamba tesa)	Orizzontale (appoggio gamba tesa o leggermente flessa)	passè a tutta pianta	candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi
E. ELEMENTO di COORDINAZIONE	2 passi composti saltati con movimento di braccia opposto alternato (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	Circonduzione completa (360°) con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro, o viceversa, contemporaneamente)	
F. SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI (senza passi e interruzioni tra i due salti) scelti tra quelli proposti	-pennello teso  -pennello raccolto	-salto del gatto  -sforbiciata tesa	-sisonne (apertura minima 90°)  -enjambè spinta pari (apertura minima 90°)  -enjambè spinta ad un piede (apertura minima 90°)	-cosacco spinta pari  -cosacco spinta dispari
G. ROVESCIMENTO	verticale anche di passaggio	ruota o ruota ad un braccio	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro

# PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIVELLO

CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO o TRAMPOLINO

## CATEGORIE

<b>PULCINE</b>	<b>2010-09 ( 6 anni compiuti al momento della manifestazione)</b>
<b>GIOVANISSIME</b>	<b>2008-07</b>
<b>JUNIOR</b>	<b>2006-05</b>
<b>SENIOR</b>	<b>2004-03</b>
<b>OVER</b>	<b>2002 e precedenti</b>

## CORPO LIBERO

striscia di 14 m.

- Progressione min 40'' max 60'' con o senza accompagnamento musicale;

### **Esigenze di Composizione:**

1 elemento scelto tra quelli presenti nella riga G (ROVESCIAIMENTI) + 1 elemento scelto tra quelli presenti nella riga C (SALTO ARTISTICO) o F (SERIE GINNICA) + 5 altri elementi a scelta.

E' possibile scegliere massimo due elementi della stessa riga o della stessa casella.

**Totale valore di partenza: punti 5.00**

**Ogni E. C. (elemento) mancante: 0,50 di penalità.**

**BONUS + 0,50 punti:** inserire all'interno dell'esercizio un elemento della riga I o L.

## TRAVE

trave bassa, alta 50 cm

- Progressione min 40'' max 60'' degli elementi obbligatori elencati nelle esigenze di composizione; entrata libera.

### **Esigenze di Composizione:**

1. Almeno 1 percorso completo (da un'estremità all'altra della trave);

2. Una posizione di equilibrio tenuta 2'' a scelta tra: passè in relevè, orizzontale, squadra, candela, posizione I (con apertura a 180°);

3. Slancio di una gamba tesa, almeno a 90°, avanti o in fuori eseguito in relevè;

4. Una serie ginnica composta di 2 salti artistici, anche uguali, utilizzando: salto pennello teso o salto raccolto o salto gatto.

5. Un piegamento sugli arti inferiori (ex. accosciata)

6. Uscita libera ginnica (salto differente da quelli eseguiti su trave)

**Totale valore di partenza: punti 5.00**

**Ogni Esigenza di Composizione mancante: 0,50 di penalità.**

**BONUS +0,50 punti:** inserire all'interno dell'esercizio un **passaggio laterale coreografico** (entrambi i piedi devono passare da una posizione trasversale rispetto alla linea della trave, con un movimento libero di braccia contemporaneo)

## VOLTEGGIO

tappetoni da 40 cm

- Un'esecuzione a scelta tra:
  - Capovolta saltata **punti 4.50**
  - Ruota con arrivo libero **punti 5.00**
  - Verticale con repulsione e arrivo supina **punti 5.00**

**N.B.:** ogni atleta effettua un volteggio di prova e uno di gara

## TRAMPOLINO

tappetoni da 40 cm

- Rincorsa a terra o su panca
- Un'esecuzione a scelta tra:
  - salto pennello raccolto **punti 4.50**
  - salto pennello 180° **punti 5.00**
  - capovolta saltata **punti 5.00**
  - salto enjambè o divaricato (apertura 135°) **punti 5.00**

**N.B.:** ogni atleta effettua un salto di prova ed uno di gara.

### TABELLA CORPO LIBERO PROMO INDIVIDUALE 1° LIVELLO UISP

A. MOBILITA' ARTICOLARE	staccata dx o sx o frontale	da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite o divaricate	ponte	posizione I
B. ROTOLAMENTI	capovolta avanti partenza e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento 360° a dx o sx con corpo in tenuta	
C. SALTO ARTISTICO (differente da quelli utilizzati in serie)	pennello teso o pennello raccolto	Salto del gatto o sforbiciata tesa (apertura min. 90°)	Sissonne o enjambè spinta pari o a un piede (apertura min. 90°)	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D. EQUILIBRIO tenuto 2''	gamba impugnata avanti o laterale (appoggio gamba tesa)	Orizzontale (gamba di appoggio tesa)	passè in relevé	candela braccia in alto o in basso, non ai fianchi
E. ELEMENTO di COORDINAZIONE	2 passi composti saltati con movimento di braccia opposto alternato (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	circonduzione 360° con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro contemporaneamente o viceversa)	
F. SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI scelti tra quelli proposti	-pennello teso -pennello raccolto	-salto del gatto -sforbiciata tesa (apertura min. 90°)	-sissonne (apertura min. 90°) -enjambè spinta pari o a un piede (apertura min. 90°)	-cosacco spinta pari o a un piede
G. ROVESCIMENTO		ruota o ruota ad un braccio	rovesciata avanti	rovesciata indietro
H. PIVOT	1/2 giro in passè su un avampiede	1/2 giro in passè su un avampiede + 1/2 giro su due		1/2 giro con gamba tesa a 45°
I. VERTICALI	Verticale su 3 appoggi tenuta 2''	verticale a gb unite tenuta 2'' (partenza di slancio)	verticale a gb divaricate sagittalmente tenuta 2'' (partenza di slancio)	salita in verticale a gambe flesse/ tese/ divaricate (partenza libera con stacco dei piedi uniti)
J. ELEMENTO DI FORZA		squadra a terra a gambe divaricate tenuta 2''		squadra a terra gambe unite tenuta 2''