

## **PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE GAF UISP 2013**

a cura di Renata Pogliano

### **INFORMAZIONI GENERALI**

Il programma è aperto a tutte le/i ginnaste/i tesserate UISP con tesseramento (22C).

La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche (miniprima, prima, seconda, terza, quarta, etc...)

Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può, accedere a questo programma come già avviene all'interno del settore agonistico UISP.

**Il programma promozionale UISP 2013 prevede tre opportunità due del settore GAF e un percorso ginnastico denominato BABY TEAM UISP aperto ai tesserati GAM, GAF, GR, ACROBATICA, ACROGYM del settore promozionale.**

**1. PROMO TEAM UISP GAF** sostituisce il livello A1 del 2012 (stesso programma tecnico) ma diventa solo a squadre formate da 3 a 5 ginnaste della stessa categoria; ogni team dovrà effettuare 3 prove a 3 attrezzi per un totale di 9 attrezzi; la scelta delle ginnaste ai 3 attrezzi avverrà preventivamente.

**2. PROMO INDIVIDUALE UISP GAF** identico al livello A2 del 2012 con la sola differenza della riduzione delle righe da presentare e la libera scelta delle stesse; la partecipazione è individuale per categoria di età.

**Ogni società è libera di scegliere a quale circuito aderire.**

La partecipazione di una ginnasta al PROMO TEAM UISP esclude la partecipazione al PROMO INDIVIDUALE UISP e viceversa nello stesso anno sportivo e in entrambe le prove.

### **CATEGORIE**

**L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti.**

**Il TEAM PROMO è aperto a tutte le ginnaste a partire dai 5 anni compiuti (nate nel 2008) fino alle nate nel 1999 (junior).**

**L'INDIVIDUALE PROMO è riservato alle ginnaste nate a partire dai 6 anni compiuti (nate nel 2007) fino alle over (nate nel 2000 e precedenti).**

**In caso di pari merito precede la ginnasta più giovane.**

**REGOLE DI PARTECIPAZIONE relative alle/ai ginnaste/i TESSERATE/I FGI 2012-13 e/o 2011-12**

- GPT TORNEO GPT 2<sup>^</sup>, e Acrosport potranno accedere solo all'INDIVIDUALE PROMO.
- TORNEO GPT 1<sup>^</sup> livello potranno accedere sia INDIVIDUALE CHE TEAM PROMO.
- TORNEO GPT 3<sup>^</sup> livello, SERIE D non potranno partecipare a questo settore.
- SETTORE GAF FGI (SERIE C, SPECIALITA', TORNEO ALLIEVE, CATEGORIA, SERIE B), non potranno partecipare a questo settore.

Le ginnaste che nel 2012 si sono classificate nella 1<sup>^</sup> prova della rassegna e quelle che si sono classificate nella 2<sup>^</sup> prova sul podio –prima, seconda e terza classificata anche a pari merito- nel livello A2 dovranno accedere nell'anno in corso (2013) alla mini prima del settore agonistico al fine di permettere un ricambio del podio.

Le ginnaste che nel 2012 si sono classificate nella 1<sup>^</sup> prova della rassegna e quelle che si sono classificate nella 2<sup>^</sup> prova sul podio –prima, seconda e terza classificata anche a pari merito- nel livello A1 dovranno accedere nell'anno in corso (2013) solo al livello INDIVIDUALE PROMO se compatibili con età.

Il numero di ginnaste partecipanti alla 1<sup>^</sup> prova, per ogni società, è LIBERO.

Alla 2<sup>^</sup> prova ogni società potrà iscrivere il 50% del numero di iscritte alla 1<sup>^</sup> prova, arrotondato in eccesso (es. 1<sup>^</sup> prova: 51 ginnaste iscritte – 2<sup>^</sup> prova posso iscrivere massimo 26 ginnaste) non si potrà accedere alla seconda prova se non si è preso parte prima.

**PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2013  
SETTORE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

**TEAM PROMO UISP**

**CORPO LIBERO, TRAVE e VOLTEGGIO**

TEAM PULCINI	2008-07-06 (5 anni compiuti al momento della gara)
TEAM GIOVANISSIME	02-03-04-05
TEAM JUNIOR	99-00-01

**CORPO LIBERO:**

- Progressione min 30" e max 50" con o senza accompagnamento musicale;
- 5 elementi scelti tra quelli elencati nelle 7 righe previste non è possibile scegliere due elementi nella stessa riga o casella.

Valore di partenza esigenze specifiche 5 elementi a scelta tra le righe 7 a disposizione.

Totale valore di partenza **punti 5.00**

Ogni elemento mancante 0,50 di penalità

**TRAVE:**

- Entrata libera in punta alla trave;
- camminare sugli avampiedi, braccia libere;
- eseguire sulla trave un passé avanti a tutta pianta tenuto 2", poi a seguire effettuare una circonduzione completa delle braccia pari;
- eseguire un salto pennello di uscita.

Totale valore di partenza **punti 5.00**

**VOLTEGGIO: tappetoni da 40 cm**

- Un'esecuzione a scelta tra:
- Rincorsa, battuta in pedana piedi pari e salto pennello teso
  - Rincorsa, battuta in pedana piedi pari e capovolta avanti arrivo in piedi

**N.B:** Per la categoria junior la capovolta dovrà essere saltata.

Totale valore di partenza (punteggio D) **punti 5.00**

**TOTALE VALORE DI PARTENZA DEL TEAM PUNTI 5.00 X 3 GINNASTE PER 3 ATTREZZI  
punti 45.00 la scelta delle ginnaste agli attrezzi verrà dichiarata sul foglio di giuria.**

• **CORPO LIBERO TEAM PROMO 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 libera e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento a dx o sx con corpo in tenuta	
C) SALTO ARTISTICO	Salto del gatto o sforbiciata tesa	pennello teso o a gambe raccolte	sissonne	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D) EQUILIBRIO tenuto 2"	attitude avanti,	orizzontale,	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 (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)	
F) DUE SALTELLI UGUALI UNITI INSIEME	due pennelli tesi o raccolti	Due saltelli scambiati	due salti gatto	due passi saltellati
G) ROVESCIAMENTO	verticale anche di passaggio	ruota	rovesciata avanti	rovesciata indietro

**I FOGLI DI GARA DEL TEAM PROMO 2013 VERRANNO INVIATI IN SEGUITO**

**INDIVIDUALE PROMO UISP (ex-livello A2)**  
**CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO, TRAMPOLINO**

<b>Categoria</b>	<b>PULCINE</b>	<b>2007 (6 anni compiuti alla data della gara)</b>
“	<b>GIOVANISSIME</b>	<b>06-05</b>
“	<b>JUNIOR</b>	<b>03-04</b>
“	<b>SENIOR</b>	<b>02-01</b>
“	<b>OVER</b>	<b>00 e precedenti</b>

**CORPO LIBERO:**

- Progressione min 40” max 60” con o senza accompagnamento musicale;
- 7 elementi (esigenze specifiche) scelti tra le 10 righe (A+B+C+D+E+F+G+H+I+L), non è possibile scegliere due elementi della stessa riga o della stessa casella.

Valore di partenza esigenze specifiche (7 elementi) a scelta su 10 righe **punti 5.00**

Ogni elemento mancante **0,50**

**TRAVE:**

- Durata min 30” max 50”;
- Almeno un percorso (da un'estremità all'altra della trave);
- Una posizione di equilibrio, tenuta 2”, a scelta tra: orizzontale, squadra, candela, posizione I (mani sulla trave elevare la gamba dietro con apertura a 180°);
- Slancio di una gamba tesa, almeno a 90°, avanti o in fuori eseguito in relevè;
- Un piegamento sugli arti inferiori (es. accosciata);
- Una serie ginnica composta di 2 salti artistici, anche uguali, utilizzando: salto pennello teso/raccolto, salto gatto,
- Uscita libera

Totale valore di partenza **punti 5.00**

**VOLTEGGIO: tappetoni da 40 cm –**

- |                        |  |                   |
|------------------------|--|-------------------|
| Un salto a scelta tra: | - Capovolta saltata                        | <b>punti 4.50</b> |
|                        | - Verticale con repulsione e arrivo supina | <b>punti 5.00</b> |

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

**TRAMPOLINO:**

Esecuzione di un salto a scelta tra: salto pennello raccolto o salto divaricato (non carpiato) o salto pennello con 180°

**punti 5.00**

**E' POSSIBILE PARTECIPARE AL CIRCUITO A (trave, corpo libero e volteggio) o CIRCUITO B (trave corpo libero e tramp. La partecipazione al circuito A esclude la partecipazione a quello B e deve essere mantenuta per entrambe le prove dell'anno sportivo.**

**INDIVIDUALE PROMO** CIRC\_\_ CAT\_\_\_\_\_ **DATA DI NASCITA**\_\_\_\_\_

**GINNASTA**\_\_\_\_\_ **SOCIETA'** \_\_\_\_\_

• **CORPO LIBERO**

B) 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 libera e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento a dx o sx con corpo in tenuta	
C) SALTO ARTISTICO	Salto del gatto o sforbiciata tesa	pennello teso o a gambe raccolte	sisonne	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D) EQUILIBRIO tenuto 2"	attitute avanti	orizzontale	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 (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)	
F) DUE SALTPELLI UGUALI UNITI INSIEME	due pennelli tesi o raccolti	Due saltelli scambiati	due salti gatto	due passi saltellati
G) ROVESCIAMENTO	verticale anche di passaggio	ruota	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 avampiedi	slancio di una gamba avanti, poi indietro a seguire 1/2 giro su un avampiede	1/2 giro con gamba tesa a 45°
I) VERTICALI	capovolta alla verticale (anche a braccia piegate)	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)
L) ELEMENTO DI FORZA	squadra a terra a gambe divaricate	squadra a terra gambe unite		

**PUNTEGGIO TOTALE CORPO LIBERO:** \_\_\_\_\_

**PUNTEGGIO TOTALE TRAVE:** \_\_\_\_\_

**PUNTEGGIO TOTALE VOLTEGGIO:**  CAPOVOLTA \_\_\_\_\_  
 VERTICALE \_\_\_\_\_

**TRAMPOLINO** \_\_\_\_\_

**PUNTEGGIO FINALE** \_\_\_\_\_

## PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2013

### PERCORSO BABY TEAM UISP PIEMONTE 2013

**Si tratta di una proposta multidisciplinare propedeutica a tutti i settori della Lega Le Ginnastiche UISP (GAF, GAM, GR, ACROBATICA, ACROGYM...)**

#### INFORMAZIONI GENERALI

Il programma è aperto a tutte le/i ginnaste/i tesserate UISP con tesseramento (22C).

La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche (miniprima, prima, seconda, terza, quarta, etc...)

Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può, accedere a questo programma come già avviene all'interno del settore agonistico UISP.

**La partecipazione al BABY TEAM non preclude la partecipazione ai programmi promozionali dei diversi settori della Lega Le Ginnastiche UISP Piemonte.**

**BABY TEAM UISP** percorso ginnastico a squadre da 4 a 6 ginnaste/i a tempo rivolto alle bimbe/bimbi nati nel 2007-2008-2009 (4 anni compiuti al momento della gara) non sono previste, per esecuzione tecnica e senza classifica; La premiazione avverrà suddividendo le squadre partecipanti in tre fasce:

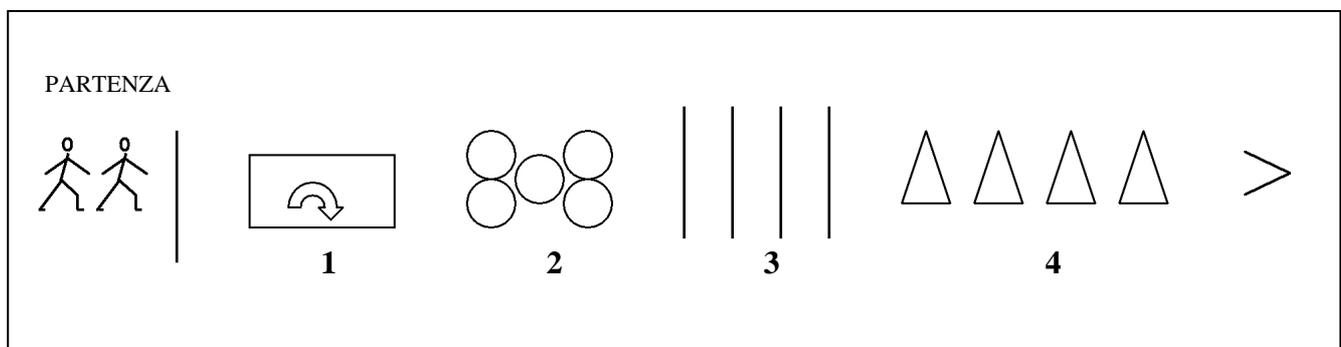
- fascia SOLE d'oro
- fascia LUNA d'argento
- fascia STELLA di bronzo

in base al numero di volte che la squadra, nei 5 minuti a disposizione (1 punto per ogni percorso realizzato da ogni ginnasta)

E' possibile partecipare con squadre di soli maschi, di sole femmine o miste che gareggeranno nella stessa fascia.

**Il percorso a staffetta è a tempo: 5 minuti nei quali il team dovrà effettuare il maggior numero di volte il percorso (1 punto per ogni partecipante che lo ha completato) in continuità fino allo scadere del tempo.**

Non sono previste penalità tecniche ma solo penalità per: partenza oltre la riga/ abbattimento o spostamento attrezzi/ partenza prima dell'arrivo della ginnasta successiva



Al via il primo del TEAM effettua:

Prova 1: capovolta avanti sul tappetino o rotolamento fino al fondo

Prova 2: 5 CERCHI gioco della settimana: salto con due piedi in un cerchio – salto a gambe divaricate nei due cerchi

Prova 3: 4 STRISCE DI SCOTCH a terra: superamento a leprotto mani piedi

Prova 4: 4 CONI: slalom di corsa

Girare attorno al cono finale e ritornare al punto di partenza, toccare il compagno che parte subito, a seguire fino allo scadere dei 5 minuti.