

## **PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP 2014**

a cura di Renata Pogliano

### **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 (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 2014 prevede:**

**1. BABY TEAM UISP** percorso ginnastico a squadre da 4 a 6 ginnaste/i a tempo rivolto alle bimbe/bimbi nati nel 2008-2009-2010 (4 anni compiuti al momento della gara) non sono previste penalità per esecuzione tecnica ed è 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)

**2. PROMO TEAM UISP** Rassegna 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.

**3. PROMO INDIVIDUALE UISP** Rassegna individuale per categoria di età

Ogni società è libera di scegliere a quale circuito aderire.

**La partecipazione al PROMO TEAM UISP esclude la partecipazione al PROMO INDIVIDUALE UISP e viceversa**

### **CATEGORIE**

-l'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti (4 anni per il BABY TEAM)

-il TEAM PROMO è aperto a tutte le ginnaste **a partire dai 5 anni compiuti (nate nel 2009) fino alle nate nel 2000(junior)**

-L'INDIVIDUALE PROMO è riservato alle ginnaste nate a partire dai 6 anni compiuti (nate nel 2008) **fino alle over (nate nel 2001 e precedenti).**

In caso di parimerito precede la ginnasta piu' giovane.

Le ginnaste tesserate FGI 2013-14 e 2012-13

GPT TORNEO GPT 2^, e acrosport potranno accedere solo all'INDIVIDUALE PROMO TORNEO GPT 1^ livello potranno accedere sia INDIVIDUALE CHE PROMO

TORNEO GPT 3^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 2013 si sono classificate nella 1<sup>a</sup> prova della rassegna INDIVIDUALE PROMO e quelle che si sono classificate nella 2<sup>a</sup> prova sul podio –prima, seconda e terza classificata anche a pari merito dovranno accedere nell’anno in corso (2014) alla mini prima del settore agonistico al fine di permettere un ricambio del podio, se compatibili con età.**

**Non ci sono obblighi di passaggio per il TEAM PROMO anche se si consiglia il passaggio all’INDIVIDUALE PROMO**

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

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

**La partecipazione al BABY TEAM permette anche di partecipare alle altre gare del programma**

**PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2014**  
**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

**TEAM PROMO UISP**

**CORPO LIBERO, TRAVE e VOLTEGGIO**

TEAM PULCINI	2009-2008-07 (5 anni compiuti al momento della gara)
TEAM GIOVANISSIME	03-04-05-06
TEAM JUNIOR	00-01-02

**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 pulcine + 1 giovanissima, il team entra nella classifica giovanissime

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

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

**Non sono possibili sostituzioni o integrazioni o scambi, in campo gara, si suggerisce di comporre squadre da 4 ginnaste.**

**CORPO LIBERO:**

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

- 5 elementi scelti obbligatoriamente tra quelli elencati; tra le 7 righe previste uno per ogni lettera (A+B+C+D+E+F+G) non è possibile scegliere due elementi della stessa riga.

**N.B:** Barrare con un trattino a destra l'elemento scelto dalla griglia in ogni riga

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 passe' 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**

• **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	sisonne	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 2014 VERRANNO INVIATI IN SEGUITO**

## **INDIVIDUALE PROMO UISP**

**CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO, TRAMPOLINO**

-	<b>Categoria</b>		
-	“	<b>PULCINE</b>	<b>2008 ( 6 anni compiuti alla data della gara)</b>
-	“	<b>GIOVANISSIME</b>	<b>07- 06</b>
-	“	<b>JUNIOR</b>	<b>05-04</b>
-	“	<b>SENIOR</b>	<b>03-02</b>
-	“	<b>OVER</b>	<b>01 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**

**punti 4.50**

**- Verticale con repulsione e arrivo supina**

**punti 5.00**

**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**

**INDIVIDUALE PROMO** 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"	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
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		

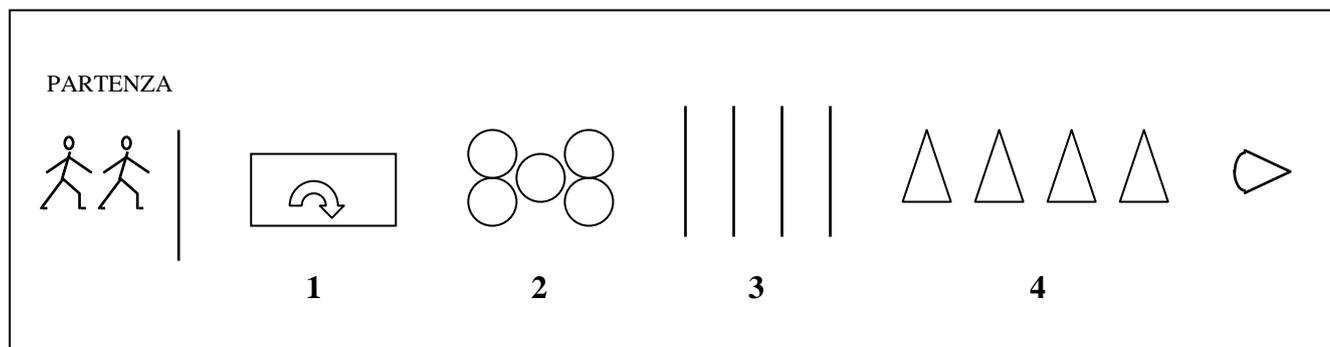
**PUNTEGGIO TOTALE CORPO LIBERO:** \_\_\_\_\_**PUNTEGGIO TOTALE TRAVE: (TRAMPOLINO)** \_\_\_\_\_
**PUNTEGGIO TOTALE VOLTEGGIO:**  CAPOVOLTA  
 VERTICALE \_\_\_\_\_
**TRAMPOLINO** \_\_\_\_\_**PUNTEGGIO FINALE** \_\_\_\_\_

## PERCORSO BABY TEAM UISP

**BABY TEAM UISP:** percorso ginnastico a squadre da 4 a 6 partecipanti rivolto a bimbe/bimbi di 4-5-6 anni, (nate/i nel 2008-2009-2010), sono possibili 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).**

Non sono previste penalità tecniche ma solo penalità per: partenza oltre la riga/ abbattimento o spostamento attrezzi/ partenza prima dell'arrivo della ginnasta successiva (un punto in meno ogni errore)



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 (anche non in contemporanea)

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.

Il percorso si svolge su un rettilineo di massimo 10 mt, le prove vanno eseguite in successione.

Nel caso il team sia composto da 3 ginnaste e ci siano defezioni in sede di gara, si potrà partecipare comunque perchè trattandosi di percorso dimostrativo e ludico non ci sarà classifica

Non sono possibili sostituzioni, integrazioni o iscrizioni di numero inferiore a 3.