

PROGRAMMI PROMOZIONALI REGIONALI 2012

UISP LE GINNASTICHE Piemonte

- SETTORE ACROGYM
- SETTORE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
- SETTORE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
- SETTORE GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP Piemonte 2012

ACROGYM

-aggiornato al 20 dicembre 2011-

PREMESSA Questo programma è stato pensato per promuovere l'Acrogym in Piemonte permettendo al maggior numero di società di avvicinarsi semplicemente e gradualmente ad una disciplina ancora poco conosciuta.

L'Acrogym è un mix di ginnastica artistica, arte circense e danza. Gli esercizi si eseguono esclusivamente al corpo libero con accompagnamento musicale.

NOTIZIE GENERALI

1. Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 5 anni, non ci sono limiti massimi di età, tesserati UISP 22c ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina di ginnastica praticata. Sono pertanto esclusi gli atleti che partecipano nell'anno in corso al Programma Nazionale di Acrogym UISP e coloro che partecipano al campionato di qualsiasi federazione di acrosport.
2. Il programma comprende le combinazioni Duo e Trio.
Il **Duo** è costituito da un Porteur o Base (P) che è colui che sostiene (solitamente il più robusto), ed un Voltigeus o Top (V) che è colui che compie le evoluzioni più acrobatiche (solitamente il più piccolo ed esile). Il Duo può essere: Femminile, Maschile o Misto (in questo caso il Porteur dev'essere maschio).
Il **Trio** è esclusivamente Femminile, costituito dal Porteur più forte o Base (P1), il secondo Poteur o Medio (P2) ed il Voltigeus (V). Verranno stilate due classifiche, una per il Duo e una per il Trio. In caso di pari-merito verrà premiata la combinazione con la P1 più anziana (come da regolamento nazionale).
Il Quartetto è costituito da 3 Basi (P1, P2, P3) e una Top; può essere Femminile, Maschile o Misto
3. Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a 2 esercizi cambiando il compagno per il duo ed almeno un compagno per il trio ed il Quartetto
4. Gli esercizi si eseguono minimo su una striscia di 2m x 12m E' obbligatorio l'accompagnamento musicale strumentale; la durata di ogni singolo esercizio è di massimo 2' non esiste un tempo minimo.
5. Ogni combinazione deve avere i body uguali (i maschi possono indossare pantaloncini e t-shirt). Sono vietati monili di qualsiasi genere e biancheria intima a vista.

COMPOSIZIONE ESERCIZIO

L'esercizio è combinato e dovrà contenere:

n° 3 Elementi Individuali

n° 2 Elementi Collettivi Statici

n° 2 Elementi Collettivi Dinamici

la Parte Coreografica

Gli elementi possono essere eseguiti nell'ordine che si preferisce basta evidenziarli sull'apposita scheda che ogni allenatore dovrà spedire via mail al DGR unitamente alle iscrizioni le schede gara

compilate, sarà la società organizzatrice che le stamperà. Nel riscaldamento l'allenatore dovrà recarsi al tavolo di giuria per scrivere il numero di passaggio delle proprie combinazioni. Ogni allenatore dovrà comunque avere una scheda gare di riserva per ogni combinazione.

ELEMENTI INDIVIDUALI

- Sono uguali sia per il Duo che per il Trio e Quartetto, e sono costituiti da un equilibrio, un salto ginnico ed un elemento acrobatico
- Si eseguono simultaneamente o in rapida successione da tutti i ginnasti, fatta eccezione per l'equilibrio di 2" che va eseguito simultaneamente
- Gli elementi individuali possono essere anche diversi tra i ginnasti es. il Porteur esegue una ruota mentre il Voltigeus una capovolta
- Si possono eseguire anche più di 3 elementi individuali ma al fine della valutazione contano i primi 3 eseguiti ed indicati sulla scheda. Se si eseguono elementi in più questi non aumenteranno il valore dell'esercizio ma verranno ugualmente valutati dall'Esecuzione.

ELEMENTI COLLETTIVI STATICI

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

ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI

- Sono elementi in cui ci dovrebbe essere una fase di volo...in questo programma facilitato sono semplicemente elementi in cui la collaborazione tra i ginnasti è dinamica e non statica

PARTE COREOGRAFICA

- La Coreografia è di collegamento tra i vari elementi: occupazione dello spazio, sincronismo tra le atlete, sincronia con la musica, distribuzione e varietà degli elementi.

Composizione Esercizio

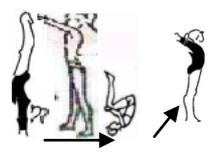
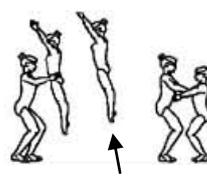
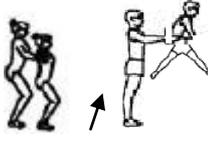
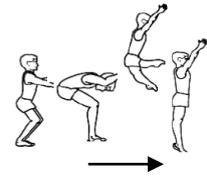
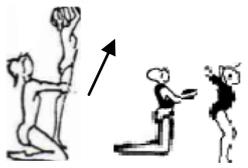
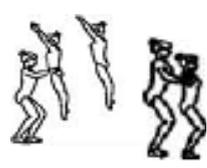
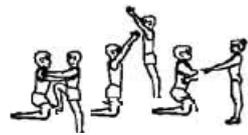
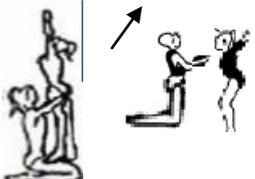
ESECUZIONE
L'esecuzione parte da 10 punti e si vanno a sottrarre tutte le penalità
Viene valutato tutto ciò che viene eseguito indipendentemente da ciò che è scritto sulla scheda gara
Dell'esecuzione fanno parte anche le penalità artistiche per un massimo di 1 punto
DIFFICOLTA'
Nella difficoltà viene controllato il valore dell'esercizio (che siano eseguiti tutti gli elementi obbligatori) e le penalità di tempo.
Vengono valutati inoltre: abbigliamento, EGE, fuori pedana, errata compilazione scheda gara...
<i>Il punteggio finale sarà dato dalla somma dell'Esecuzione e della Difficoltà</i>

Individuali

Scegliere 1 elemento di EQUILIBRIO tenuto 2" tra:				
E1	E2	E3	E4	E5
				
Orizzontale	Ponte a gambe unite e tese	Schiacciata Seduti gambe divaricate massima flessione del busto	Staccata sagittale o frontale, braccia libere (anche a terra)	Panino Seduti gambe unite massima flessione del busto
Scegliere 1 SALTO GINNICO tra:				
G1	G2	G3	G4	G5
				
Pennello + 180°	Salto del gatto	Sforbiciata	2 passi saltellati consecutivi	Passo composto saltato
Scegliere 1 ELEMENTO ACROBATICO tra:				
A1	A2	A3	A4	A5
				
Capovolta avanti, partenza libera, arrivo in piedi.	Capovolta indietro, partenza libera, arrivo in piedi.	Ruota	Verticale + capovolta arrivo in piedi	Rovesciata avanti o indietro arrivo anche a gamba bassa

Duo Statico

Scegliere 2 elementi tenuti 3" tra:				
S1	S2	S3	S4	S5
				
P quadrupedia prona V quadrupedia prona ginocchia su sedere di P e mani sulle sue spalle	P quadrupedia prona V supina braccia alla vita di P, una gamba piegata	P supina, V è tenuta alle gambe o alla vita dagli stinchi di P. Braccia di P alle ascelle o braccia di V	P supina, V mani su ginocchia di P e cosce su mani di P. V leggero arco dorsale	V in piedi sulle cosce di P. V può anche appoggiarsi con le mani su spalle o braccia o mani di P
S6	S7	S8	S9	S10
				
P quadrupedia prona V in piedi su sedere di P	P candela mani alla schiena, una gamba tesa una piegata. V Ypsilon con una mano su caviglia di P	P supina mani alle mani di V, piedi sotto la pancia di V. V leggero arco PeV braccia tese	P supina tiene con le mani le caviglie di V. V squadra unita o divaricata mani su ginocchia di P	P seduta a gambe divaricate sostiene alla vita V che esegue una verticale di testa

Scegliere 2 elementi tra:				
D1	D2	D3	D4	D5
				
V verticale tenuto a caviglie esegue una capovolta avanti tra le gambe divaricate di P. V arriva in piedi	V esegue una ruota con le mani tra le gambe di P e fronte a lui. P aiuta tenendo con le mani alla vita	P presa a bacino, V mani su spalle esegue un pennello con l'aiuto di P che la riprende alle ascelle	P presa a bacino V mani su polsi di P esegue un pennello a gambe divaricate. Arrivo e partenza sono uguali	V salto divaricato carpiato appoggiando le mani sul dorso di P, a scelta con o senza rincorsa. P si appoggia alle sue cosce.
D6	D7	D8	D9	D10
				
V in piedi su cosce di P che la tiene ai fianchi o cosce. V pennello avanti arrivo a terra ripreso. P può sollevare il bacino	V esegue una ruota con le mani sulle cosce di P e fronte a lui. P in ginocchio aiuta V tenendolo con le mani alla vita	P presa a bacino, V mani su spalle esegue un pennello più 180° con l'aiuto di P che la riprende alle ascelle	V esegue un pennello catch, P in ginocchio. Arrivo con o senza ripresa	V in piedi su cosce di P che la tiene ai fianchi o cosce. V pennello indietro arrivo a terra ripreso. P può sollevare il bacino

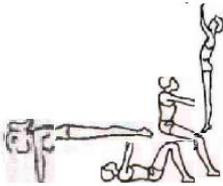
Trio Statico

Scegliere 2 elementi tenuti 3" tra:				
S1	S2	S3	S4	S5
P1P2 quadrupedia prona affiancati, V quadrupedia mani si spalle e ginocchia su sederi	P1 e V = al duo (S2) P2 ponte in passè con mani su caviglie o polpacci di P1	P1 e V = al duo (S3) P2 orizzontale prona mani in appoggio sulle spalle di V.	P1 e V = al duo (S4) P2 Ypsilon con una mano in appoggio di una spalla di V	V in piedi sulle cosce di P1 e P2 affiancati e tengono V alle gambe e se vogliono alle braccia
S6	S7	S8	S9	S10
P1P2 quadrupedia prona affiancati, V in piedi su sederi dei compagni	P1 quadrupedia, V in piedi su P1 e mani su P2. P2 in piedi mani su spalle di P1.	V esegue una squadra con le mani sulle cosce di P1P2 sostenuta dalle gambe. P1P2 in ginocchio	P1 e V = al duo (S9) P2 ponte in passè con le mani sulle caviglie di P1	P1 in ginocchio tiene P2 alle gambe. P2 in piedi cosce di P1 tiene V che esegue una verticale a terra

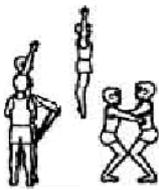
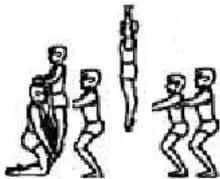
Trio Dinamico

Scegliere 2 elementi tra:				
D1	D2	D3	D4	D5
P1 e V = al duo (D1) V arriva in piedi aiutato da P2 che lo tiene per le mani o le braccia.	V prono su braccia a binario di P1 e P2, esegue una capovolta avanti a terra ed arriva in piedi.	V tenuto per mani o avambraccia e piedi o caviglie o polpacci, oscillazione avanti e indietro per arrivare in piedi a terra tenuto solo dalle braccia	P1 e P2 affiancati tengono V per ascella e mano o avambraccio. V esegue un salto carpiato divaricato e ritorno.	V supino su braccia a binario di P1 e P2, esegue una rovesciata indietro ed arriva in piedi a terra.
D6	D7	D8	D9	D10
P1P2 in ginocchio affiancate, V in piedi su catch esegue un pennello indietro per arrivare in piedi a terra ripresa dalle braccia.	V seduta su mani di P1P2 a carrè. V esegue un pennello avanti per arrivare in piedi a terra, ripresa brachiale.	V tenuta da polsi e spalle esegue una ribaltata avanti con l'aiuto delle basi che non la lasciano mai.	V tenuta da polsi e ascelle esegue un salto sissone con l'aiuto delle basi che non la lasciano mai, arrivo come partenza	V prona su binario, esegue una verticale più capovolta ed arriva in piedi a terra.

Quartetto Statico

Scegliere 2 elementi tenuti 3" tra:				
S1	S2	S3	S4	S5
				
P1 supina sostiene P2 da stinchi a corpo pro teso. P3 seduta su ginocchia di P1 tiene da cosce o vita V in piedi su cosce di P3	P1P2 in ginocchio affiancate tengono da cosce V in piedi su loro cosce. P3 verticale tenuta da V.	Ponte con le mani sui piedi delle compagne. Le gambe possono essere leggermente divaricate e piegate.	V in piedi su quadripedia di P1. V tiene P2P3 che eseguono una Ypsilon.	V esegue una squadra con le mani sulle cosce di P1P2 sostenuta dalle gambe. P3 ponte con mani su caviglie/piedi di P1P2

Quartetto Dinamico

Scegliere 2 elementi tra:				
D1	D2	D3	D4	D5
				
V seduta su mani di P1P2 a carrè. V esegue un pennello avanti per arrivare in piedi a terra, ripresa da P3	P1P2eV catch da ginocchio, P3 sostiene alla vita V e la riprende all'arrivo dalle braccia. V esegue un pennello indietro.	V prona sui bracci e gambe delle P in ginocchio con una gamba avanti. V effettua un rotolamento sull'asse longitudinale per arrivare a terra	Salto divaricato (v. duo 4) eseguito contemporaneamente	V in piedi su cosce di P1 tenuta da P2P3, esegue un salto divaricato e carpiato sostenuta da P2P3 per arrivare a terra. (v trio D4)

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2012

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

-aggiornato al 20 dicembre 2011-

INFORMAZIONI GENERALI

- il programma è aperto a tutti i ginnasti tesserati UISP con tesseramento (22 C) ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina di ginnastica praticata.
- 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.
- i ginnasti tesserati FGI e/o partecipanti alle gare FGI del settore GPT e/o GAM e/o acrosport dovranno obbligatoriamente accedere al livello A2.
- Il numero di ginnasti partecipanti alle prove, per ogni società è LIBERO.
- il programma prevede due livelli A1 e A2; la partecipazione è libera e tiene conto delle suddivisioni per età.
- in caso di più prove a livello regionale, il livello scelto A1 o A2 dovrà essere mantenuto uguale per tutte le prove.

CATEGORIE

- **LIVELLO A1 è aperto a tutti i ginnasti a partire dai 5 anni compiuti (nati nel 2007) fino ai nati nel 1998.**
- **LIVELLO A2 è riservato ai ginnasti nati a partire dal 2004, anche se non hanno ancora compiuto 8 anni al momento della prova fino ai senior (nati nel 1998 e anni precedenti).**
 - *I ginnasti che nel 2011 si sono classificati in una prova della rassegna sul podio –primo, secondo e terzo classificato anche a pari merito- nel livello A1, dovranno accedere nell'anno in corso (2012) almeno al livello A2 se compatibile con età.*
 - *I ginnasti che nel 2011 si sono classificati in una prova della rassegna sul podio –primo, secondo e terzo classificato anche a pari merito- nel livello A2, dovranno accedere nell'anno in corso (2012) al livello agonistico UISP.*

ANNOTAZIONI

- È richiesta l'esecuzione degli esercizi ad almeno 3 attrezzi a scelta tra **CORPO LIBERO, VOLTEGGIO, TRAMPOLINO, SBARRA e PARALLELE PARI.**
(Si ricorda di prestare attenzione alle eventuali comunicazioni riguardanti le attrezzature disponibili al momento della manifestazione promozionale)
- Utilizzare per la manifestazione promozionale i fogli delle griglie dei programmi agli attrezzi (pinzandoli tra loro) e contrassegnare le caselle corrispondenti agli elementi che si eseguono.
- La classifica è sui 3 migliori attrezzi.
- In caso di parimerito precede il ginnasta più giovane.
- **Per la valutazione degli esercizi e la definizione del punteggio totale vengono applicate le regole e penalità del Codice dei Punteggi attualmente in vigore.**

Veselin Manov

Responsabile tecnico regionale UISP
settore ginnastica artistica maschile

Per informazioni: vezzo.manov@gmail.com [cellulare 3317358209](tel:3317358209)

PROGRAMMA TECNICO

LIVELLO A 1

Categoria	PULCINI	06-2007 (5 anni compiuti al momento della gara)
“	GIOVANISSIMI	05-04
“	JUNIOR	01-02-03
“	SENIOR	98-99-2000

CORPO LIBERO:

6. progressione non superiore ai 40' senza accompagnamento musicale
7. 5 elementi (ciascuno rappresenta un'esigenza specifica) scelti obbligatoriamente da almeno 4 gruppi strutturali diversi (contrassegnati nella griglia dalle lettere A, B, C, D, E, F).

valore di partenza **punti 5.00**

VOLTEGGIO: tappetoni 40 cm

Un' esecuzione a scelta tra:

8. battuta pari e pennello **punti 4.00**
9. battuta pari e capovolta **punti 4.50**
10. battuta pari e capovolta saltata (obbligatoria per la categoria SENIOR) **punti 5.00**

TRAMPOLINO: tappetoni 40 cm

(solo per A1 e permesso l'uso della panchina)

Un' esecuzione a scelta tra:

11. battuta e pennello **punti 4.00**
12. battuta e pennello “X” **punti 4.50**
13. battuta e capovolta saltata **punti 5.00**
14. battuta e pennello 180° a/1 **punti 5.00**
15. battuta e pennello divarico carpiato **punti 5.00**

PARALLELE PARI:

16. 4 elementi (ciascuno rappresenta un'esigenza specifica) scelti obbligatoriamente da almeno 2 gruppi strutturali diversi (contrassegnati nella griglia con le lettere A, B, C, D, E, F).

valore di partenza **punti 5.00**

SBARRA:

17. 4 elementi (ciascuno rappresenta un'esigenza specifica) scelti obbligatoriamente da almeno 2 gruppi strutturali diversi (contrassegnati nella griglia con le lettere A, B, C, D, E, F).

valore di partenza **punti 5.00**

LIVELLO A2

Categoria	JUNIOR	02-03-04
“	SENIOR	99-00-01
“	OVER	98 e precedenti

CORPO LIBERO:

18. progressione non superiore ai 50' senza accompagnamento musicale.

19. 7 elementi (ciascuno rappresenta un'esigenza specifica) scelti obbligatoriamente da almeno 5 gruppi strutturali diversi (contrassegnati nella griglia dalle lettere A, B, C, D, E, F) e almeno 1 elemento scelto nella colonna num. 4 della griglia.

valore di partenza **punti 5.00**

VOLTEGGIO: tappetoni 40 cm

Un' esecuzione a scelta tra:

20. battuta pari e capovolta saltata

punti 4.50

21. battuta pari e tuffo con posa delle mani a cm. 60 dal bordo del tappeto

punti 5.00

TRAMPOLINO: tappetoni 40 cm

Un' esecuzione a scelta tra:

- capovolta saltata

punti 4.50

- pennello 180° a/1

punti 4.50

- battuta pennello divaricato carpiato

punti 4.50

22. pennello 360° a/1

punti 5.00

23. tuffo corpo teso

punti 5.00

24. verticale senza repulsione

punti 5.00

PARALLELE PARI:

25. 4 elementi (ciascuno rappresenta un'esigenza specifica) scelti obbligatoriamente da almeno 3 gruppi strutturali diversi (contrassegnati nella griglia con le lettere A, B, C) e almeno 1 elemento scelto nella colonna num. 4.

valore di partenza **punti 5.00**

SBARRA:

26. 4 elementi (ciascuno rappresenta un'esigenza specifica) scelti obbligatoriamente da almeno 3 gruppi strutturali diversi (contrassegnati nella griglia con le lettere A, B, C) e almeno 1 elemento nella colonna num. 4.

valore di partenza **punti 5.00**

MODULO RASSEGNA PROMOZIONALE GAM UISP 2010 (da usare anche per la gara)

LIVELLO _____ **CAT** _____

GINNASTA _____ **SOCIETA'** _____

- CORPO LIBERO

Gruppi strutturali	Num. 1	Num. 2	Num. 3	Num. 4
A) ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Da supini rotolamento a dx o sx con corpo in tenuta	Capovolta saltata
B) ROVESCIAIMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Ruota	Rovesciata avanti o indietro
C) MOBILITA' ARTICOLARE (tenute 2")	Ponte	Da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite	Da sedute massima flessione del busto a gambe tese divaricate	Staccata (frontale o sagittale)
D) EQUILIBRIO (tenuto 2")	Candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi	Squadra da seduti	Equilibrio gamba libera tesa a 45	Orizzontale
				Squadra sulle mani
E) SALTI	2 pennelli	Pennello ½ giro	Sforbiciata	Pennello giro intero
F) 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)	
A 1				
A 2				

PUNTEGGIO CORPO LIBERO _____

- VOLTEGGIO

	p. 4.00	p. 4.50	p. 5.00 (A1) /4.50 (A2)	p. 5,00
TAPPETI 40 CM	Pennello	Capovolta	Capovolta saltata	Tuffo con posa delle mani a cm. 60 dal bordo del tappeto
A 1				A 2

PUNTEGGIO VOLTEGGIO _____

- TRAMPOLINO (solo per A1 e permesso l'uso della panchina)

	p. 4.00	p. 4.50	p. 5.00(A1)/4.50(A2)	p. 5.00
TAPPETI 40 CM	Pennello	Pennello "X"	Capovolta saltata Pennello 180° a/l Pennello divaricato carpiato	Tuffo corpo teso Pennello 360° a/l Verticale senza repulsione
A1				A 2

PUNTEGGIO TRAMPOLINO _____

GINNASTA _____

SOCIETA' _____

- PARALLELE PARI

Gruppi strutturali	Num. 1	Num. 2	Num. 3	Num. 4
A) OSCILLAZIONI	Oscillazioni avanti indietro	Oscillazione con aggancio/seduta esterna a sinistra	Oscillazione con aggancio/seduta esterna a destra	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi
B) ELEMENTI STATICI O DI FORZA	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Da quadrupedia su 2 staggi corpo proteso dietro – un piegamento delle braccia		Squadra gambe unite tese 2"
C) USCITA	Oscillare indietro e uscita dentro			Oscillare indietro e uscita fuori
A 1				
A 2				

PUNTEGGIO PARALLELE PARI _____**- SBARRA**

Gruppi strutturali	Num. 1	Num. 2	Num. 3	Num. 4
A) ELEMENTI SOTTO LA SBARRA	Sospensione frontale, sollevare gambe unite max fino alla sbarra	Elevare le gambe unite, infilare fra le braccia per arrivare alla sosp. dorsale 2"	Ritorno alla sosp. frontale	Dalla sosp. frontale elevare le gambe tese unite alla Sq. max a toccare lo staggio e ritorno
B) ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA	Dall' appoggio frontale capovolta avanti per arrivare alla sospensione frontale	Slancio dietro a braccia tese.	Uscita in slancio dietro	Capovolta indietro a gambe unite con spinta
C) ELEMENTI DI FORZA	Elevare le gambe unite in squadra gambe flesse in sosp. frontale 2"	Dalla sosp. Frontale una trazione a gambe flesse unite		Elevare le gambe unite in squadra gambe tese in sosp. frontale 2"
A 1				
A 2				

PUNTEGGIO SBARRA _____**PUNTEGGIO FINALE 3 MIGLIORI ATTREZZI _____**

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP Piemonte 2012

Ginnastica artistica femminile

-aggiornato al 20 dicembre 2011-

PREMESSA

Questo programma è stato pensato per creare un maggior collegamento con il programma tecnico proposto dalla Lega Nazionale UISP *Le Ginnastiche*, nell'ottica di un percorso che permetta da un lato continuità didattica, dall'altro sia di incentivo per quelle ginnaste non ancora pronte ad affrontare le diverse categorie agonistiche.

INFORMAZIONI GENERALI

- il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP con tesseramento 22C ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista anche in altre discipline del settore ginnastiche UISP (gam, acrogym e ritmica)"
- la partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche (mini-prima, 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 prevede due livelli A1 e A2 ; la partecipazione è libera e tiene conto delle suddivisioni per età.
- in caso di più prove a livello regionale, il livello scelto A1 o A2 dovrà essere mantenuto uguale per tutte le prove.

CATEGORIE

- l'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti
- il livello A1 è aperto a tutte le ginnaste a partire dai 5 anni compiuti (nate nel 2007) fino alle nate nel 1998(senior)
- il livello A2 è riservato alle ginnaste nate a partire dai 6 anni compiuti (nate nel 2006) fino alle over (nate nel 1999 e precedenti).

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.

In caso di parimerito precede la ginnasta più giovane.

Le ginnaste tesserate agoniste FGI sia GAF e/o partecipanti alle gare FGI del settore GPT e acrosport dovranno accedere minimo al livello A2.

Le ginnaste che nel 2011 si sono classificate nella 1^a prova della rassegna e quelle che si sono classificate nella 2^a prova sul podio –prima, seconda e terza classificata anche a pari merito- nel livello A2 dovranno accedere nell'anno in corso (2012) alla mini prima del settore agonistico al fine di permettere un ricambio del podio.

Le ginnaste che nel 2011 si sono classificate nella 1^a prova della rassegna e quelle che si sono classificate nella 2^a prova sul podio –prima, seconda e terza classificata anche a pari merito- nel livello A1 dovranno accedere nell'anno in corso (2012) almeno al livello A2 se compatibili con età.

Il numero di ginnaste partecipanti alla 1^a prova, per ogni società, è LIBERO.

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

**PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2012
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

LIVELLO A1

CORPO LIBERO, TRAVE e VOLTEGGIO

Categoria	PULCINI	06-2007 (5 anni compiuti al momento della gara)
“	GIOVANISSIME	04-05
“	JUNIOR	01-02-03
“	SENIOR	98-99-00

CORPO LIBERO:

- Progressione min 30” e max 50” con o senza accompagnamento musicale;
- 6 elementi (esigenze specifiche) scelti obbligatoriamente tra quelli elencati; 1 per ogni lettera (A+B+C+D+E+F).

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

Valore di partenza esigenze specifiche (A+B+C+D+E+F)	punti 4.50
Abbuono (elemento G)	punti 0.50
Totale valore di partenza (punteggio D)	punti 5.00

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 (punteggio D)	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 senior la capovolta dovrà essere saltata.

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

LIVELLO A1 CAT _____

GINNASTA _____ SOCIETA' _____-

• **CORPO LIBERO**

27. 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 (ABBUONO facoltativo)	verticale anche di passaggio	ruota	rovesciata avanti	rovesciata indietro

PUNTEGGIO TOTALE CORPO LIBERO: _____

PUNTEGGIO TOTALE TRAVE: _____

PUNTEGGIO TOTALE VOLTEGGIO PENNELLO TESO
 CAPOVOLTA _____

:

PUNTEGGIO FINALE _____

LIVELLO A2
CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO, TRAMPOLINO

<u>Categoria</u>		
“	PULCINE	2006 (6 anni compiuti alla data della gara)
“	GIOVANISSIME	04-05
“	JUNIOR	02-03
“	SENIOR	00-01-02
“	OVER	99 e precedenti

CORPO LIBERO:

- Progressione min 40” max 60” con o senza accompagnamento musicale;
- Oltre ai 6 elementi (esigenze specifiche) obbligatori del livello A1 (A+B+C+D+E+F) aggiungere un elemento G e un elemento H per un totale di 8 elementi obbligatori, 1 per ogni lettera (secondo la griglia allegata).

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

Valore di partenza esigenze specifiche (A+B+C+D+E+F+G+H)	punti 4,50
Abbuono (elemento I o L)	punti 0.50
Totale valore di partenza (punteggio D)	punti 5.00

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 (punteggio D)	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: per la categoria pulcini e giovanissime è possibile usare la panca.

Un salto a scelta tra: - salto pennello	punti 4.50
- salto divaricato	punti 5.00
- salto pennello raccolto	punti 5.00

MODULO RASSEGNA PROMOZIONALE GAF UISP 2012 (da usare anche per la gara)

LIVELLO A2 CAT _____ CIRCUITO _____

GINNASTA _____ SOCIETA' _____

• **CORPO LIBERO**

28. 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) ROVESCIAIMENTO	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°
- 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: _____

VOLTEGGIO: CAPOVOLTA VERTICALE _____

TRAMPOLINO: PENNELLO DIVARICATO RACCOLTO _____

PUNTEGGIO FINALE _____

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2012

GINNASTICA RITMICA

-aggiornato al 3 GENNAIO 2012-

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP con tesseramento non agonistico (22C) ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina di ginnastica praticata.
- L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti al momento della manifestazione.
- 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.

RITMICA INDIVIDUALE

CATEGORIA 1° FASCIA (corpo libero + fune o palla) -solo pulcini, allieve e junior-
 “ 2° FASCIA (corpo libero + palla o cerchio) -solo allieve, junior e senior-
 “ 3° FASCIA (corpo libero + nastro o clavette) -solo junior e senior-

LIVELLO PULCINI : 2007 – 2005
 “ **ALLIEVE 2004 - 2001**
 “ **JUNIOR: 2000 – 1998**
 “ **SENIOR: 1997 – preceden**

CORPO LIBERO

Valore tecnico: 3.00
 Valore artistico: 7.00
 Esecuzione 10.00

D 1	
2 SALTO	
1 PIVOT	
1 EQUILIBRIO	
1 SOUPLESSE	
1 ACROBATICA	

FUNE

Valore tecnico : 3.00

Valore artistico : 7.00 (2 punti per elementi obbligatori)

Esecuzione 10.00

D 1	D 2
2 SALTI	1 LANCIO
1 EQUILIBRIO	2 SERIE DI 3 SALTELLI
1 PIVOT	ECHAPPE'
1 ACROBATICA	
1 SOUPLESSE	

PALLA

Valore tecnico : 3.00

Valore artistico : 7.00 (2 punti per elementi obbligatori)

Esecuzione 10.00

D 1	D 2
2 SALTO	1 ROTOLAMENTO SUL CORPO
1 PIVOT	1 SERIE DI PALLEGGI RITMICI
1 EQUILIBRIO	1 LANCIO
1 ACROBATICA	1 ROTOLAMENTO A TERRA O CORPO
1 SOUPLESSE	

CERCHIO

Valore tecnico : 3.00

Valore artistico : 7.00 (2 punti per elementi obbligatori)

Esecuzione 10.00

D 1	D 2
2 SALTO	2 LANCI
2 EQUILIBRI	1 ROTOLAMENTO A TERRA
1 GIRO	1 PASSAGGIO ATTRAVERSO CON SALTO
1 SOUPLESSE	

NASTRO

Valore tecnico : 3.00

Valore artistico : 7.00 (2 punti per elementi obbligatori)

Esecuzione 10.00

D 1	D 2
2 GIRI	1 LANCIO
1 SALTO	1 SERIE DI SPIRALI
1 EQUILIBRIO	1 SERIE DI SERPENTINE
1 SOUPLESSE	
1 ACROBATICA	

CLAVETTE

Valore tecnico : 3.00

Valore artistico : 7.00 (2 punti per elementi obbligatori)

Esecuzione 10.00

D 1	D 2
2 EQUILIBRI	1 SERIE DI GIRI SAGITTALI
1 SALTO	1 SERIE DI MOULINET
1 PIVOT	1 PICCOLO LANCIO
1 SUOPLESSE	
1 ACROBATICA	

ANNOTAZIONE:

29. ogni elemento vale 0,50

30. musica: strumentale durata da 1' a 1' 30''

La ginnasta di 1° fascia deve eseguire l'esercizio a corpo libero e a scelta l'esercizio con la fune o con la palla, mentre la ginnasta di 2° fascia deve eseguire l'esercizio a corpo libero e a scelta l'esercizio con la palla o con il cerchio, e la 3° fascia deve eseguire l'esercizio a corpo libero e a scelta l'esercizio con il nastro o con le clavette.

Per la composizione degli esercizi si fa fede al codice dei punteggi FGi 2012 :

- Gli elementi A / B per la 1 Fascia.
- Gli elementi A / B / C per la 2 Fascia
- Gli elementi A / B / C / D per la 3 Fascia.

RITMICA SQUADRA

CATEGORIA 1° FASCIA (corpo libero) –solo pulcini, allieve e junior–
“ 2° FASCIA (palla o cerchio) –solo allieve, junior e senior–
“ 3° FASCIA (cerchio o nastro) –solo junior e senior–

LIVELLO PULCINI: 2007 – 2005
“ ALLIEVE 2004 - 2001
“ JUNIOR: 2000 – 1998
“ SENIOR: 1997 – precedenti

CORPO LIBERO

Valore tecnico : 3.00
Valore artistico : 7.00
Esecuzione 10.00

D 1	
1 EQUILIBRIO	
1 SALTI	
1 SOUPLESSE	
1 ACROBATICA	
1 PIVOT	
2 COLLABORAZIONI (0.25 + 0.25)	

PALLA

Valore tecnico : 3.00
Valore artistico : 7.00 (2 punti per elementi obbligatori)
Esecuzione 10.00

D1	D2
1 SALTO	1 SERIE DI PALLEGGI RITMICI
1 EQUILIBRIO	1 ROTOLAMENTO A TERRA O CORPO
1 SOUPLESSE	1 LANCIO A 2 MANI E RIPRESA LIBERA
1 PIVOT	1 MANEGGIO
2 COLLABORAZIONI (0.25 + 0.25)	
1 ACROBATICA	

CERCHIO

Valore tecnico : 3.00

Valore artistico : 7.00 (2 punti per elementi obbligatori)

Esecuzione 10.00

D1	D2
1 SALTO	2 LANCI
2 EQUILIBRI	1 ROTOLAMENTO A TERRA
1 GIRO	1 PASSAGGIO ATTRAVERSO CON SALTO
2 COLLABORAZIONI (0.25 + 0.25)	
1 SOUPLESSE	

NASTRO

Valore tecnico : 3.00

Valore artistico : 7.00 (2 punti per elementi obbligatori)

Esecuzione 10.00

D 1	D 2
2 PIVOT	1 LANCIO
1 SALTO	1 SERIE DI SPIRALI
1 EQUILIBRIO	1 SERIE DI SERPENTINE
2 COLLABORAZIONI	
1 ACROBATICA	

ANNOTAZIONI:

- ogni elemento vale 0,50
- Musica: strumentale da 1' a 1' 30''
- La squadra può essere composta da minimo 3 a un massimo di 6 ginnaste.

Le esigenze di composizione devono essere effettuate insieme da tutte le ginnaste o in rapida successione.

All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo, tuttavia una o più ginnaste possono tenere gli attrezzi a condizione che li distribuiscano subito. Al termine dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con almeno un attrezzo.

Sono necessarie per ogni tipologia almeno 2 collaborazioni:

collaborazioni con scambio d'attrezzo con lancio o rotolamento
superamento/attraversamento

Ogni squadra può portare a scelta un esercizio. La 2 fascia può scegliere se eseguire un esercizio con la palla o con il cerchio mentre la 3 fascia può scegliere tra il cerchio e il nastro.

Nella squadra è ammesso un "fuori età" a patto che partecipi nella categoria successiva alla propria.

Per la composizione degli esercizi si fa fede al codice dei punteggi FGi 2012 :

- Gli elementi A / B per la 1 Fascia.
- Gli elementi A / B / C per la 2 Fascia
- Gli elementi A / B / C / D per la 3 Fascia.