

Programma Individuale UISP RE

Ginnastica Artistica Femminile



REGOLAMENTO

- La rassegna è aperta a tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Uisp 2023/2024.
 - Per partecipare le ginnaste devono essere in regola con il certificato medico: è sufficiente il Libretto Verde dello Sportivo.
 - Non possono prendere parte alla gara le ginnaste che gareggiano in competizioni di carattere agonistico in ambito Uisp.
 - Non ci saranno classifiche ma divisioni in fasce di merito per promuovere lo spirito promozionale di "Ginnastica per Tutti".
-
- Le ginnaste possono indossare bendaggi, anche colorati.
 - Le ginnaste possono indossare pantaloncini o leggings sopra o sotto al body, purché siano dello stesso colore e/o tessuto del body.

Il programma prevede:

- ✚ Un PERCORSO MATERNA per le ginnaste di 4 e 5 anni.
- ✚ Una CATEGORIA FACILITATA per le ginnaste di 6 e 7 anni.
- ✚ Una gara di SPECIALITA' con quattro categorie di livelli differenti divise in fasce di età per le ginnaste dagli 8 anni in su.

TABELLA ETA' A.S. 2023-2024

PERCORSO MATERNA 2020-2019			
CATEGORIA FACILITATA 2018-2017			
1° 2° 3° 4° CATEGORIA			
ALLIEVE 2016-2015	JUNIOR 2014-2013	SENIOR 2012-2011-2010	OVER 2009 e precedenti

SPECIALITA' INDIVIDUALE

Determinazione del punteggio (parallele, trave e corpo libero):

- Il valore massimo di un esercizio completo è di punti 15.00 (VD 5.00 + VE 10.00)
- Ogni EC mancante comporta la perdita di punti 0.50 sul VD.
Ogni elemento mancante comporta la perdita di punti 0.10 sul VD.

Determinazione del punteggio (trampolino e volteggio):

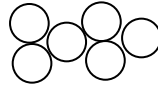
- Ogni salto presente in tabella ha valore massimo di punti 15.00 (VD 5.00 + VE 10.00)
- Se la ginnasta non esegue un salto presente in tabella riceve una penalità di punti 3.00 sul VD.
- Se il salto eseguito dalla ginnasta non soddisfa i requisiti tecnici richiesti può essere declassato sottraendo punti 1.00 dal VD.
- Se la ginnasta non esegue un elemento riconoscibile, tocca la pedana senza eseguire il salto, non arriva nella posizione corretta richiesta dall'elemento il salto è considerato nullo e il punteggio ottenuto è 0.

PERCORSO MATERNA

Corpo libero

 partenza

CAPOVOLTA AVANTI
Arrivo minimo seduto



4 PASSI SULLE PUNTE

↑ 4 saltelli con mani sui fianchi:
apro-chiudo-apro-chiudo

O
O
O
O
O

ELEMENTO DI
TENUTA

SALTO
DEL GATTO

ROTOLOAMENTO
partenza e arrivo supini

↑
CORSA SLALOM
tra i conetti

ELEMENTO DI TENUTA a scelta fra: SCHIACCIATINA – CANDELA – PASSE' – RELEVÉ DOPPIO APPOGGIO

 termine

Trave e trampolino (attrezzo unico)

➤ Eseguire un percorso sulla trave e dopo l'uscita recarsi subito al trampolino

Trave:

- Entrata in ginocchio
- Camminata in quadrupedia fino a metà trave
- 2 slanci avanti
- Passi avanti fino a fine trave
- Uscita in pennello



Trampolino:

Eseguire un SALTO PENNELLO al centro del trampolino



Determinazione del punteggio a CORPO LIBERO:

- Il valore di un esercizio completo è di punti 15.00 (VD 5.00 + VE 10.00)
- Ogni elemento mancante (capovolta – rotolamento – salto del gatto – candela/coniglietto) comporta la perdita di punti 0.50 sul VD.
- Ogni movimento di psicomotricità mancante (4 saltelli apro chiudo – 4 passi sulle punte - corsa a slalom) comporta la perdita di punti 0.30 sul VD.

Determinazione del punteggio a TRAVE e TRAMPOLINO:

- Il valore di un esercizio completo (percorso a trave + salto a trampolino) è di punti 15.00 (VD 5.00 + VE 10.00)
- Ogni elemento mancante sulla trave (escluse entrata e uscita) comporta la perdita di punti 0.50 sul VD.
- La mancanza di esecuzione del salto sul trampolino comporta la perdita di punti 1.00 dal VD.

CATEGORIA FACILITATA

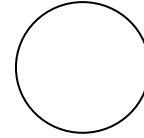
Corpo libero

partenza

ELEMENTO DI
TENUTA

CAPOVOLTA AVANTI
arrivo minimo
seduto

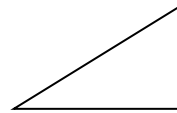
SALTO DEL GATTO



PENNELLO
RACCOLTO
su trampolino

ELEMENTO
ACRO A
SCELTA

CANDELA
tenuta 2"



CAPOVOLTA INDIETRO
arrivo minimo
in ginocchio

termine

ELEMENTO DI TENUTA a scelta tra: PONTE – SPACCATA – SCHIACCHIATINA – PASSE'

ELEMENTO ACRO a scelta tra: RUOTA – SLANCIO IN VERTICALE – CONIGLIETTO

Trave

Trave bassa: altezza 50 cm

E' possibile utilizzare un rialzo per salire sull'attrezzo.

- Entrata con un passo
- 4 passi avanti sulle punte
- Piegamento sulle ginocchia al centro della trave
- Passé mantenuto 2"
- Uscita: salto pennello

Trampolino

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm

Panca posta davanti al trampolino.

Dopo una breve rincorsa e battuta a piedi uniti al centro del trampolino eseguire UN SOLO SALTO fra:

- Salto raccolto
- Salto divaricato
- Capovolta avanti

Determinazione del punteggio a CORPO LIBERO e TRAVE:

- Il valore massimo di un esercizio completo è di punti 15.00 (VD 5.00 + VE 10.00)
- Ogni elemento mancante comporta la perdita di punti 0.30 sul VD.
- Invertire l'ordine degli elementi comporta la perdita di punti 0.50 sul VD (una sola volta).

Determinazione del punteggio a TRAMPOLINO:

- Il valore massimo del salto presentato è di punti 15.00 (VD 5.00 + VE 10.00)
- L'esecuzione di un salto diverso da quelli presentati o il declassamento dell'elemento eseguito comporta la penalità di punti 1.00 sul VD.
- Se la ginnasta non esegue un elemento riconoscibile, tocca la pedana senza eseguire il salto, non arriva nella posizione corretta richiesta dall'elemento il salto è considerato nullo e il punteggio ottenuto è 0.

PRIMA CATEGORIA

Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40 - Lunghezza per la zona di arrivo: m 4

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

SALTO A PENNELLO	SALTO RACCOLTO
SALTO DIVARICATO	

Volteggio

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

FRAMEZZO DIVARICATO	SALTO PENNELLO
CAPOVOLTA AVANTI	

Parallela

Esercizio di composizione con 3 elementi

EGE: Entrata

EGE: Elemento sulla parallela

EGE: Uscita

E' possibile utilizzare una o due pedane per l'entrata.

ENTRATE

Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa o 1 rimbalzo)	Capovolta indietro con partenza libera
---	--

ELEMENTO SULLA PARALLELA

Dall'appoggio ritto frontale elevare fuori una gamba tesa almeno all'altezza 45° e ritorno a gambe unite
--

USCITA

Capovolta avanti	Slancio all'indietro e arrivo a sui tappetoni
------------------	---

PRIMA CATEGORIA

Trave

Esercizio di libera composizione con 7 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° EGE: Una posizione di equilibrio
- ° EGE: 4 elementi
- ° EGE: Uscita

Tempo massimo 1 minuto (se fuori tempo penalità 0.30)

Eseguire minimo due percorsi (mancanza di un percorso penalità 0.30)

ENTRATA

Entrata con passo laterale o frontale alla trave	Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave
--	--

POSIZIONE DI EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede passè <u>avanti o fuori</u> , tenuta 2''	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> a 45°, tenuta 2''
Tenuta sulle punte in doppio appoggio, mentenuto 2''	

ELEMENTI SULLA TRAVE

Giro 180° AL a gambe <u>piegate o tese</u> in doppio appoggio	2 passi avanti a gambe tese sugli avampiedi Seguiti da 2 passi avanti a gambe piegate	2 passi avanti a gambe tese sugli avampiedi, alternando in posizione di passè avanti entrambe le gambe
2 passi indietro	Passo e slancio di una gamba <u>avanti o fuori</u> (45°) e ripetere con l'altra gamba	Salto pennello o salto del gatto
Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) eseguire un piccolo saltello per arrivare con i piedi sulla trave	Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) slanciare una gamba dietro	Candela

USCITA

Salto a pennello spinta a uno o due piedi

PRIMACATEGORIA

Corpo Libero

Esercizio di libera composizione con 7 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° EGE: 1 elemento di mobilità
- ° EGE: 1 elemento acrobatico
- ° EGE: 1 elemento ginnico
- ° EGE: 4 elementi a scelta

Tempo massimo 1 minuto (fuori tempo penalità 0.30)

Non è previsto accompagnamento musicale

MOBILITA'

Spaccata sagittale o frontale tenuta 2"	Ponte da supini tenuta 2"
Schiacciatina unita o divaricata, tenuta 2"	

ELEMENTI GINNICI

Salto pennello	Salto del gatto	Salto raccolto
In appoggio sulla pianta del piede passè <u>avanti o fuori</u> , tenuta 2"	Due slanci avanti a gambe alternate, minimo 90°	

ELEMENTI ACROBATICI

Capovolta avanti (arrivo minimo in accosciata)	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)
Rotolamento 360° con partenza e arrivo supino, braccia in alto	Candela tenuta 2" (con o senza l'aiuto delle mani)
Ruota	In appoggio sulle mani portare il bacino sopra alle spalle con le gambe raggruppate (coniglietto)

SECONDA CATEGORIA

Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Capovolta Saltata	Verticale arrivo supino
Ruota	

Volteggio

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Capovolta saltata	Verticale arrivo supino
Ruota	Framezzo teso unito

Parallela

Esercizio di composizione con 4 elementi

EGE: Entrata

EGE: 2 Elemento sulla parallela

EGE: Uscita

E' possibile utilizzare una pedana per l'entrata.

ENTRATE

Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)	Capovolta indietro con partenza libera
--	--

ELEMENTI SULLA PARALLELA

Dall'appoggio ritto frontale elevare fuori una gamba tesa almeno all'altezza 45° e ritorno a gambe unite	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente
--	--

USCITA

Capovolta avanti	Slancio all'indietro con piedi sopra lo staggio, arrivare sui tappetoni
Posa alternata dei piedi sullo staggio e pennello in avanti per scendere sui tappetoni	

Trave

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° EGE: Una posizione di equilibrio
- ° EGE: 5 elementi
- ° EGE: Uscita

Tempo massimo 1 minuto (se fuori tempo penalità 0.30)

Eeguire minimo due percorsi (mancanza di un percorso penalità 0.30)

ENTRATA

Entrata con passo, frontale alla trave, altra gamba elevata dietro, tenuta 2"	Con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave a gambe unite, tese o piegate
---	---

POSIZIONE DÌ EQUILIBRIO

In <u>relevè</u> , gamba elevata <u>avanti o fuori</u> a 45°, tenuta 2"	In <u>relevè</u> , passè aperto o chiuso, tenuta 2"
---	---

ELEMENTI SULLA TRAVE

Giro 180° <u>AL</u> a gambe tese in doppio appoggio	2 slanci consecutivi della stessa gamba(dx o sx) in avanti o fuori, minimo a 90°	Squadra di forza a gambe divaricate piegate tenuta 2"
Salto pennello	Salto del gatto	Salto raccolto
Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe elevate (angolo busto-gambe a 90°), divaricare le gambe frontalmente e riunirle	Due slanci all'indietro a gambe alternate, 45°	Candela (posizione segnata)

USCITA

Salto a pennello con 180°	Salto raccolto	Ruota
---------------------------	----------------	-------

SECONDA CATEGORIA

Corpo Libero

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° EGE: 1 elemento di mobilità
- ° EGE: 1 elemento acrobatico
- ° EGE: 1 elemento ginnico
- ° EGE: 5 elementi a scelta

Tempo massimo 1 minuto (fuori tempo penalità 0.30)

Non è previsto accompagnamento musicale

MOBILITA'

Spaccata sagittale o frontale tenuta 2"	Ponte da supini tenuta 2"
Schiacciatina unita o divaricata, tenuta 2"	

ELEMENTI ACROBATICI

Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi	Verticale di passaggio
Ruota	Ruota a 1 mano	Candela senza aiuto delle mani tenuta 2"
Capovolta avanti + coniglietto (in appoggio sulle mani, con una piccola spinta delle gambe portare il bacino in verticale, gambe raggruppate)		

ELEMENTI GINNICI

Sforbiciata	Salto raccolto	Salto del gatto
Salto pennello 180°	In <u>relevè</u> , tenuta 2" in posizione di passè	Eeguire in successione uno slancio avanti e uno slancio dietro con gambe differenti.

TERZA CATEGORIA

Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Verticale con repulsione	Ruota	Rondata (mani minimo a 90°)
--------------------------	-------	-----------------------------

Volteggio

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Verticale con repulsione	Ruota
Rondata arrivo in ginocchio	Rondata con arrivo dei piedi sulla pedana e pennello sul posto di rimbalzo

Parallela

Esercizio di composizione con 5 elementi

EGE: Entrata

EGE: 3 Elementi sulla parallela

EGE: Uscita

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare una o due pedane per l'entrata.

ENTRATE

Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale con <u>braccia tese</u> (anche con breve rincorsa).	Capovolta indietro con partenza libera
---	--

ELEMENTI SULLA PARALLELA

Bascoulle anche a gamba flessa	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito fare perno sul braccio dx o sx e compiere mezzo giro a dx o sx, riunire le gambe per arrivare all'appoggio ritto frontale.
Slancio indietro a corpo teso	
Giro addominale indietro	

USCITA

Capovolta avanti tenuta, gambe tese unite	Posa alternata dei piedi e fioretto	Posa dei piedi in simultanea (dallo slancio) e pennello per scendere dallo staggio
---	-------------------------------------	--

TERZA CATEGORIA

Trave

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° EGE: Una posizione di equilibrio
- ° EGE: 5 elementi
- ° EGE: Uscita

Tempo massimo 1 minuto (se fuori tempo penalità 0.30)

Eeguire minimo due percorsi (mancanza di un percorso penalità 0.30)

ENTRATA

In squadra	Con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave a gambe unite, tese o piegate
------------	---

POSIZIONE DÌ EQUILIBRIO

Orizzontale prona tenuta 2''(angelo)	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> 90°, tenuta2''
--------------------------------------	---

ELEMENTI SULLA TRAVE

Giro 180° su due avampiedi + salto pennello	Giro 180° su un avampiede, gamba libera in paseè	Squadra di forza a gambe divaricate tese, tenuta 2''
Due salti a pennello con cambio dei piedi ogni salto o salto pennello + salto pennello	Capovolta avanti (arrivo seduto) o capovolta indietro (arrivo in ginocchio)	Candela tenuta 2''
Salto raccolto	Salto del gatto	Sforbiciata
In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere		

USCITA

Pennello 180°	Carpio divaricato 135°	Ruota
---------------	------------------------	-------

TERZA CATEGORIA

Corpo Libero

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° EGE: 1 elemento di mobilità
- ° EGE: 1 elemento acrobatico
- ° EGE: 1 elemento ginnico
- ° EGE: 5 elementi a scelta

Tempo massimo 1 minuto (fuori tempo penalità 0.30)

Esercizio eseguibile con o senza accompagnamento musicale. Nessuna differenza sul punteggio finale.

MOBILITA'

Spaccata dx e sx o frontale tenuta 2"	Ponte con partenza da in piedi, tenuta 2"
Schiacciatina unita o divaricate, tenuta 2"	

ELEMENTI GINNICI

Salto del gatto 180°	Pennello + raccolto	Gatto + pennello
Salto pennello 360°	Pivot 180° gamba libera in passè	Enjambeè o sissonne, apertura 90°

ELEMENTI ACROBATICI

Capovolta avanti + gobbetto divaricato	Capovolta indietro, arrivo a gambe tese	Capovolta avanti saltata
Ruota saltata	Verticale e capovolta	Ruota spinta

QUARTA CATEGORIA

Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti. Vale il salto migliore

Ribaltata	Rondata
Enjambè o carpio divaricato apertura 180°	Rondata arrivo sul trampolino + pennello arrivo sul tappetone

Volteggio

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Scegliere due salti uguali o differenti

Vale il salto migliore

Rondata	Ribaltata
Rondata arrivo in pedana + arrivo supino sui tappetoni	

Parallela

Esercizio di composizione con 5 elementi

EGE: Entrata

EGE: 3 Elementi sulla parallela

EGE: Uscita

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare una due pedana per l'entrata.

ENTRATE

Capovolta indietro di forza	Salita all'appoggio con braccia tese + slancio indietro
-----------------------------	---

ELEMENTI SULLA PARALLELA

Basculle a gamba tesa	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito fare perno sul braccio dx o sx e compiere mezzo giro a dx o sx, riunire le gambe per arrivare all'appoggio ritto frontale
Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, eseguire un giro completo avanti	
Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, eseguire un giro completi indietro	
	Giro addominale indietro

USCITA

Guizzo	Fioretto
--------	----------

QUARTA CATEGORIA

Trave

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° EGE: Una posizione di equilibrio
- ° EGE: 5 elementi
- ° EGE: Uscita

Tempo massimo 1 minuto (se fuori tempo penalità 0.30)

Eseguire minimo due percorsi (mancanza di un percorso penalità 0.30)

ENTRATA

Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave framezzo alle mani, arti inferiori tese	Capovolta avanti con arrivo seduto
--	------------------------------------

POSIZIONE DÌ EQUILIBRIO

Arabesque tenuta 2"	In relevè, gamba elevate a 90° avanti o laterale matenuta 2"
---------------------	--

ELEMENTI SULLA TRAVE

Giro 180° su un avampiede + giro 180° su due avampiedi	Giro 360° su un avampiede, gamba libera in paseè	Squadra di forza a gambe divaricate, tenuta 2"
Salto del gatto + Salto pennello	Capovolta avanti o capovolta indietro con arrivo in piedi	Candela tenuta 2"
Salto pennello +salto raccolto	Salto pennello 180°	Sissone o enjambèe divaricata min.90°
Coniglietto alla verticale	Verticale di passaggio	

USCITA

Pennello 360°	Rondata
	Ribaltata

QUARTA CATEGORIA

Corpo Libero

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° EGE: 1 elemento di mobilità
- ° EGE: 1 elemento acrobatico
- ° EGE: 1 elemento ginnico
- ° EGE: 5 elementi a scelta

Tempo massimo 1 minuto (fuori tempo penalità 0.30)

Esercizio eseguibile con o senza accompagnamento musicale. Nessuna differenza sul punteggio finale.

MOBILITA'

Spaccata dx e sx tenuta 2"	Spaccata frontale tenuta 2"
Ponte da in piedi, successivamente elevare una gamba almeno a 90°, tenuta 2"	

ELEMENTI GINNICI

Pennello 360°	Gatto 360°	Salto raccolto 180°
Pivot 360° in passè	Enjambèe o sissonne apertura 135°	Cosacco con spinta a uno o due piedi
Gatto + sforbiciata		

ELEMENTI ACROBATICI

Rovesciata avanti	Tic tac	Rovesciata indietro
Rondata	Due ruote in serie	Capovolta indietro alla verticale con braccia piegate
Capovolta avanti + salita alla verticale con gambe unite tese	Ruota spinta o saltata	Verticale tenuta 2"