

## Programma Individuale UISP RE

### Ginnastica Artistica Femminile



# REGOLAMENTO

- La rassegna è aperta a tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Uisp 2025/2026.
- Per partecipare le ginnaste devono essere in regola con il certificato medico:
  - Fino alla 2° categoria compresa, è sufficiente la visita medica non agonistica.
  - Dalla 3° categoria le ginnaste possono scegliere se partecipare al livello base (certificato non agonistico) o avanzato (certificato medico agonistico).
- Non possono prendere parte alle categorie BASE le ginnaste che gareggiano in competizioni di carattere agonistico in ambito Uisp.
- Le premiazioni al termine dei turni di gara saranno così strutturate:
  - Fino alla 2° categoria compresa: premiazione per fasce di merito, per promuovere lo spirito di "Sport per tutti"
  - Dalla 3° categoria premiazioni per fasce di merito nel livello base, classifiche individuali nel livello avanzato.
- Le ginnaste possono indossare bendaggi, anche colorati.
- Le ginnaste possono indossare pantaloncini o leggins 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.
- ✚ CATEGORIE dalla 1° alla 4° con classifica generale al meglio di 3 attrezzi su 5 e classifica di specialità per attrezzo.

## TABELLA ETA' A.S. 2025-2026

PERCORSO MATERNA			
2022-2021			
CATEGORIA FACILITATA			
2020-2019*			
1° 2° 3° 4° CATEGORIA			
ALLIEVE 2019*-2018-2017	JUNIOR 2016-2015	SENIOR 2014-2013-2012	OVER 2011 e precedenti

\*le atlete nate nell'anno 2019 possono scegliere se partecipare alla categoria facilitata o alla 1° categoria allieve.

## 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):

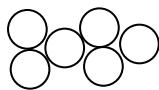
- Ogni salto presente in tabella ha valore massimo di punti 15.00 (VD 5.00 + VE 10.00)
- Se la ginnasta non esegue un salto presente in tabella riceve una penalità di punti 3.00 sul VD.
- Se il salto eseguito dalla ginnasta non soddisfa i requisiti tecnici richiesti può essere declassato sottraendo punti 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

0  
0  
0  
0  
0

ELEMENTO DI  
TENUTA

SALTO  
DEL GATTO

ROTOLAMENTO  
partenza e arrivo supini

↑  
CORSA SLALOM  
tra i conetti

ELEMENTO DI TENUTA a scelta fra: SCHIACCIATINA – CANDELA – PASSE’ – RELEVE’ 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.

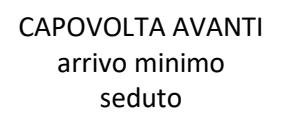
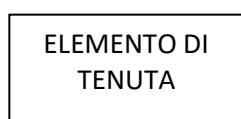
Determinazione del punteggio a TRAVE e TRAMPOLINO:

- 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.

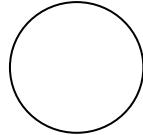
## CATEGORIA FACILITATA

### Corpo libero

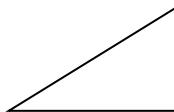
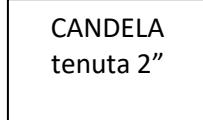
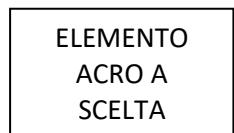
⊕ partenza



SALTO DEL GATTO



PENNELLO  
RACCOLTO  
su trampolino



CAPOVOLTA INDIETRO  
arrivo minimo  
in ginocchio

⊕ termine

### 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 pance.

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	

### **Parallelia**

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, mantenuto 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

**PRIMA CATEGORIA**

**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
<u>In appoggio sulla pianta del piede passè avanti o fuori, tenuta 2"</u>		

**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 pance.

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

### **Parallelia**

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	

**SECONDA 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**

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 DI 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**

### MOBILITÀ'

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	Eseguire 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 pance.

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

### **Parallelia**

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

Basculle 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 stagno
---	-------------------------------------	---

**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)**

**Eseguire 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 DI 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  <u>o</u> salto pennello + salto pennello	Capovolta avanti (arrivo seduto)  <u>o</u> 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 <b>e</b> sx <u>o</u> 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 passeè	Enjambeè o sissonne, apertura 90°

**ELEMENTI ACROBATICI**

Capovolta avanti + gobetto 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 pance.

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	

### Parallelia

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	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 DI 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"