UISP ROMA GINNASTICA ARTISTICA

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO PROMO CUP GAF

UISP ROMA – GINNASTICHE



2026 - 2027

UISP ROMA GINNASTICA ARTISTICA

REGOLAMENTO GENERALE

- LA PARTECIPAZIONE AL **CAMPIONATO DI SQUADRA** È APERTA A OGNI CATEGORIA: PULCINE, ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR;
- SONO PREVISTI 2 LIVELLI DI GARA: *Promo cup 1^ livello* e *Promo cup 2^ livello;*
- **COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE:** LE SQUADRE DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN MINIMO DI 3 AD UN MASSIMO DI 6 GINNASTE *tutte della stessa categoria;*

  (ogni società può presentare un numero di squadre illimitato)

  - LE GINNASTE NON POSSONO ESSERE INSERITE IN UNA CATEGORIA DI ETÀ INFERIORE RISPETTO A QUELLA DI APPARTENENZA, MA POSSONO ESSERE SCHIERATE NELLA CATEGORIA DI ETÀ SUPERIORE. (LA CATEGORIA DELLA SQUADRA SARÀ DETERMINATA DALLA GINNASTA PIÙ GRANDE CHE NE FA PARTE);
  - I NOMINATIVI DEI COMPONENTI DELLA SQUDRA VANNO DICHIARATI IN FASE DI ISCRIZIONE. NON SARÀ POSSIBILE MODIFICARE LA COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE AD ISCRIZIONE EFFETTUATE E TERMINATE;

ATTREZZI E CLASSIFICHE

- IN ENTRAMBI I LIVELLI, LA GARA SI SVOLGE SU 3 ATTREZZI *OBBLIGATORI.*
- È PREVISTA, INOLTRE, LA POSSIBILITÀ DI ESEGUIRE LE PARALLELE COME 4 ^ATTREZZO FACOLTATIVO.
  - 1° LIVELLO: **Trampolino-Trave-Corpo Libero - Parallele**
  - 2° LIVELLO: **Volteggio-Trave-Corpo Libero - Parallele**
- LA PARTECIPAZIONE ALLE PARALLELE È PERTANTO FACOLTATIVA E NON SOSTITUISCE ALCUNO DEI TRE ATTREZZI OBBLIGATORI

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA ARTISTICA

CLASSIFICA DI SQUADRA:

- TUTTE LE GINNASTE (anche in una squadra formata da 6) POSSONO SALIRE ALL'ATTREZZO, MA LA CLASSIFICA È DATA DALLA SOMMA DEI 3 MIGLIORI PUNTEGGI INDIVIDUALI AD ATTREZZO; (1° Livello: trampolino, trave, corpo libero; 2° Livello: volteggio, trave, corpo libero).

- LA CLASSIFICA PER LE SQUADRE CHE GAREGGERANNO SU 4 ATTREZZI È COMUNQUE DATA ESCLUSIVAMENTE DALLA *SOMMA DEI 3 ATTREZZI OBBLIGATORI.* (le parallele non vengono considerate nella classifica di squadra)

- OGNI SQUADRA IN GARA SARÀ INSERITA NELLA CLASSIFICA FINALE DELLA CATEGORIA DI APPARTENENZA.

CLASSIFICA INDIVIDUALE

- È PREVISTA, INOLTRE, UNA CLASSIFICA INDIVIDUALE ASSOLUTA DATA DALLA SOMMA DEI 3 PUNTEGGI INDIVIDUALI AD ATTREZZO. (1° Livello: trampolino, trave, corpo libero; 2° Livello: volteggio, trave, corpo libero). FA FEDE LA CATEGORIA DELLA SQUADRA DI APPARTENENZA.

- LE PARALLELE SARANNO PREMIATE SEPARATAMENTE A TITOLO SIMBOLICO..

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA ARTISTICA

FASCE D'ETÀ

2026 - 2027

PULCINE	ALLIEVE A	ALLIEVE B	ALLIEVE C	JUNIOR A
• 2022 • 2021 • 2020 • 2019 *(8 ANNI NON COMPIUTI)	• 2019* (8 ANNI NON COMPIUTI) • 2018	• 2016 • 2017	• 2015 • 2014	• 2013

JUNIOR B	JUNIOR C	SENIOR A	SENIOR B	SENIOR C
• 2012	• 2011	• 2010 • 2009	• 2008 • 2007 • 2006	• 2005 E PRECEDENTI

2027 - 2028

PULCINE	ALLIEVE A	ALLIEVE B	ALLIEVE C	JUNIOR A
• 2023 • 2022 • 2021 • 2020 *(8 ANNI NON COMPIUTI)	• 2020* (8 ANNI NON COMPIUTI) • 2019	• 2018 • 2017	• 2015 • 2016	• 2014

JUNIOR B	JUNIOR C	SENIOR A	SENIOR B	SENIOR C
• 2013	• 2012	• 2010 • 2011	• 2009 • 2008 • 2007	• 2006 E PRECEDENTI

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA ARTISTICA

PROGRAMMA TECNICO

Promo Cup 1° livello

Trave, Corpo Libero e Parallele

- IL PUNTEGGIO FINALE DELL'ESERCIZIO È DATO DALLA SOMMA DI:
  - ▶ Esigenze di composizione = max 2,50 p
  - ▶ Esecuzione = max 10,00 p
    Totale: max 12,50 p
- I singoli elementi tecnici non hanno un valore

Trampolino

- IL PUNTEGGIO FINALE DELL'ESERCIZIO È DATO DALLA SOMMA DI:
  - ▶ Valore degli elementi = max 2,50p
  - ▶ Esecuzione = max 10,00 p
    Totale: max 12,50 p

Promo Cup 1° livello

TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO	PARALLELE
• DUE SALTI UGUALI O DIFFERENTI • TAPPETI ALTEZZA 40 cm CON O SENZA SARNEIGE • RINCORSA CON O SENZA PANCA	• TRAVE BASSA ALTEZZA 50 cm • CONSENTITA UNA SOLA LUNGHEZZA	• STRISCIA FACILITANTE O NON • LUNGHEZZA MINIMA 12m • ESECUZIONE INDIVIDUALE • ESERCIZIO CON MUSICA (ANCHE CANTATA) • DUTATA MAX 60"	• FACOLTATIVE • SOLO STAGGIO INFERIORE • ENTRATA: POSSIBILITÀ DI USARE UN RIALZO
ELEMENTI • PT. 0.5 PENNELLO • PT. 1.0 RACCOLTO • PT. 1.5 CAPOVOLTA • PT. 2.0 TUFFO • PT. 2.5 VERTICALE SCHIENA	ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (1 EC= PT 0.50) 1. ENTRATA (**NO EC**) 2. ELEMENTO GINNICO SPINTA A DUE PIEDI 3. ELEMENTO STATICO, GS GINNICO 4. CONTATTO CON BACINO 5. TENUTA IN RELEVÈ SU DUE PIEDI 2" 6. USCITA	ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (1 EC= PT 0.50) 1. ELEMENTO ACROBATICO 2. ELEMENTO GINNICO SPINTA A DUE PIEDI 3. ELEMENTO GINNICO SPINTA A UN PIEDE 4. ELEMENTO STATICO GINNICO 5. ELEMENTO DI MOBILITÀ	ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (1 EC= PT 0.50) 1. ENTRATA: SALITA ALL'APPOGGIO ARF (BRACCIA NON RICHIESTE TESE) 2. TENUTA 2" IN APPOGGIO STAGGIO ALLA COSCIA 3. SLANCI LATERALI DX E SX 4. PASSAGGIO DI GAMBA ANDATA E RITORNO (SENZA SALTO DI MANO) 5. USCITA SLANCIO DIETRO O CAPOVOLTA
VALE IL MIGLIORE	*VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC (PUNTEGGIO MAX PT 2.5) Elementi presi dal CDP UISP*	*VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC (PUNTEGGIO MAX PT 2.5) Elementi presi dal CDP UISP*	*VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC (PUNTEGGIO MAX PT 2.5)*

UISP sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA ARTISTICA

PROGRAMMA TECNICO

Promo Cup 2° livello

Trave, Corpo Libero e Parallele

- IL PUNTEGGIO FINALE DELL'ESERCIZIO È DATO DALLA SOMMA DI:
  - ▶ Esigenze di composizione = max 3,00 p
  - ▶ Esecuzione = max 10,00 p

  Totale: max 13,00 p
- I singoli elementi tecnici non hanno un valore

Volteggio

- IL PUNTEGGIO FINALE DELL'ESERCIZIO È DATO DALLA SOMMA DI:
  - ▶ Valore degli elementi = max 3,00 p
  - ▶ Esecuzione = max 10,00 p

  Totale: max 13,00 p

Promo Cup 2° livello

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO	PARALLELE
• DUE SALTI UGUALI O DIFFERENTI • TAPPETI ALTEZZA 40 cm CON O SENZA SARNEIGE	• TRAVE BASSA ALTEZZA 50 cm	• STRISCIA FACILITANTE O NON • LUNGHEZZA MINIMA 12m • ESECUZIONE INDIVIDUALE • ESERCIZIO CON MUSICA (ANCHE CANTATA) • DUTATA MAX 60"	• FACOLTATIVE • SOLO STAGGIO INFERIORE • ENTRATA: POSSIBILITÀ DI USARE UN RIALZO
ELEMENTI • PT. 1.0 PENNELLO • PT. 1.5 CAPOVOLTA • PT. 2.0 TUFFO • PT. 2.5 VERTICALE SCHIENA • PT. 3.0 VERTICALE CON REPULZIONE	ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (1 EC= PT 0.50) 1. ENTRATA 2. ELEMENTO GINNICO SPINTA A UNO O DUE PIEDI 3. ELEMENTO ACROBATICO AVANTI O INDIETRO 4. ELEMENTO STATICO ACOROBATICO 5. PIVOT 6. USCITA	ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (1 EC= PT 0.50) 1. ELEMENTO ACROBATICO **(diverso dalla serie)** 2. ELEMENTO GINNICO SPINTA A DUE PIEDI 3. ELEMENTO GINNICO SPINTA A UN PIEDE 4. PIVOT 5. SERIE ACROBATICA **(dai gruppi strutturali 5, 6 o 7)** 6. ELEMENTO DI MOBILITÀ	ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (1 EC= PT 0.50) 1. ENTRATA: SALITA ALL'APPOGGIO ARF (BRACCIA RICHIESTE TESE) O CAPOVOLTA DI SLANCIO 2. SLANCIO DIETRO 3. PASSAGGIO DI GAMBA 4. TENUTA SOSPESA CON GAMBA INFILATA 5. CAMBIO FRONTE ½ 6. USCITA SLANCIO DIETRO O CAPOVOLTA
VALE IL MIGLIORE	*VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC (PUNTEGGIO MAX PT 3)* *Elementi presi dal CDP UISP*	*VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC (PUNTEGGIO MAX PT 3)* *Elementi presi dal CDP UISP*	*VALORE DI PARTENZA = SOMMA DI TUTTE LE EC (PUNTEGGIO MAX PT 3)*

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA ARTISTICA

CORPO LIBERO

GRUPPI STRUTTURALI: CL ELEMENTI GINNICI

1. SALTI SPINTA A DUE PIEDI	• PENNELLO TESO • PENNELLO RACCOLTO • PENNELLO TESO 180° • COSACCO • ENJAMBÉE APERTURA 90° • SISSONE APERTURA 90° • CERVO APERTURE 90° • CARPIO/DAIVARICATO APERTURA 90°
2. SALTI SPINTA AD UN PIEDI	• SALTO DEL GATTO • SFORBICIATA • SALTO DEL GATTO 180° • COSACCO • FOUETTÉ • ENJAMBÉE APERTURA 90° • SALTO GB TESA A 45° CON TOR. 180° • CERVO APERTURE 90°
3. PIVOT	• ½ IN PASSÉ • ½ GIRO SU DUE PIEDI + ½ GIRO SU DUE PIEDI • ½ GIRO CON GB TESA
4. ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO 2"	• PASSÉ IN PIANTA • DÉVELOPPÉ GB TESA AVANTI 45° • ARABESQUE • ANGELO

GRUPPI STRUTTURALI: CL ELEMENTI ACROBATICI

5. ROTOLAMENTI	• CAPOVOLTA AVANTI • CAPOVOLTA DIETRO • VERTICALE CAPOVOLTA
6. LAVORO AVANTI/LATERALE	• RUOTA • RUOTA 1 MANO • RUOTA SALTATA • RUOTA SPINTA • TUFFO
7. LAVORO INDIETRO	• PONTE + ROVESCIATA
8. ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO 2"	• VERTICALE SULLA TESTA 2" • VERTICALE 2"

ELEMENTI DI MOBILITÀ

• STACCATA DX • STACCATA SX • STACCATA FRONTALE	• PONTE • CESTINO • FOCHETTA	• SCHIACCIATINA A GB DIVARICATE 2" • CHIUSURA DEL BUSTO A GB UNITE 2"	• IMPUGNATA TENUTA 2" AVANTI • Y TENUTA 2" • I TENUTA 2"

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA ARTISTICA

TRAVE

GRUPPI STRUTTURALI: TR ELEMENTI GINNICI	
1. ENTRATE	• STACCATA DX • STACCATA SX • STACCATA FRONTALE • TB: PENNELLO TESO • TB: RINCORSA BATTUTA AD UN PIEDE E SALTO
2. SALTI SPINTA A DUE PIEDI	• PENNELLO TESO • PENNELLO RACCOLTO • ENJAMBÉE APERTURA 90° • SISSONNE APERTURA 90° • CERVO APERTURA 90°
3. SALTI SPINTA AD UN PIEDE	• SALTO DEL GATTO • SFORBICIATA • SALTO GB TESA 90° • ENJAMBÉE APERTURA 90° • CERVO APERTURA 90°
4. PIVOT	• ½ GIRO SU DUE PIEDI GB TESE • ½ GIRO SU DUE PIEDI GB PIEGATE • ½ GIRO SU DUE PIEDI GB IN ACCOSCIATA
5. ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO	• PASSÉ IN PIANTA • DÉVELOPPÉ GB TESA AVANTI 45° • ARABESQUE • ANGELO
6. ELEMENTI DANCE	• ONDA DEL CORPO: DA IN GINOCCHIO ARRIVO IN PIEDI (4101 DA CDP FIG) • ONDA DEL CORPO: DA IN PIEDI IN RELEVÉ ARRIVO IN GINOCCHIO
7. USCITE	• TB: PENNELLO TESO • TB: PENNELLO RACCOLTO • TB: PENNELLO 180° • TB: COSACCO • TB: ENJAMBÉE APERTURA 90° • TB: CARPIO DIVARICATO APERTURA 90°

GRUPPI STRUTTURALI: TR ELEMENTI ACROBATICI	
8. ENTRATE	• SQUARA DIVARICATA 2" • SQUADRA UNITA 2" • SEDIOLINA 2" • FREEMZZO CON POSA DEI PIEDI
9. ACROBATICI AVANTI	• CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTA
10. ACROBATICI INDIETRO	• CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO
11. ELEMENTI STATICI DI EQUILIBRIO 2"	• SQUADRA DIVARICATA 2" • SQUADRA UNITA 2" • SEDIOLINA 2" • CANDELA 2" • PONTE 2"
12. USCITE	• RUOTA

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma