

UISP - "LE GINNASTICHE"

PROGRAMMI TECNICI

GAF

PROMOZIONALE

VENETO

ANNO SPORTIVO 2011-12



PER CHI? PERCHE'?

L'attività UISP è rivolta alla valorizzazione del potenziale ginnico personale, non in termini assoluti, come accade per gli atleti olimpici, ma relativo alle proprie specifiche potenzialità ed aspettative, non ultima quella di poter praticare la propria disciplina sportiva il più a lungo possibile, nella fase in cui la maturità e la consapevolezza consentono la massima espressione di sé. Fase in cui, nella nostra precoce disciplina, molto spesso le ginnaste non riescono fisicamente e/o psicologicamente ad arrivare, perché il tipo di richiesta precedente è troppo elevata, e funzionale soltanto alla massima espressione di pochissimi talenti.



L'idea di fondo, perciò, è quella di proporre una **“Slow gymnastics”**, la cui formazione tecnica sia tesa ad evitare la specializzazione precoce e si sviluppi sui presupposti di una ricchezza e variabilità di stimolazioni di tipo coordinativo, sullo sviluppo dell'espressività corporea, sulla personalizzazione delle sedute di preparazione fisica generale e specifica e su un approccio psicologico teso all'autostima e alla valorizzazione di sé.

I programmi tecnici sono stati studiati sulla base di questi presupposti, nonché sulla possibilità di lavorare sulla libera composizione degli esercizi, dando spazio alla fantasia motoria ed alla personalizzazione degli esercizi stessi, ma anche alla forte valenza educativa delle attività svolte in gruppo.

I programmi hanno sviluppato due canali di lavoro: TRADIZIONALE e SPERIMENTALE, che però non si escludono a vicenda, infatti le medesime ginnaste possono scegliere di svolgere gare in entrambe i settori:

- **TRADIZIONALE:** propone una ginnastica che può trovare evoluzione nel settore AGONISTICO UISP
- **SPERIMENTALE:** vuole introdurre una ginnastica più espressiva e più libera nella composizione degli esercizi, valorizzando la spettacolarità delle gare. Una ginnastica che potrà trovare evoluzione nei settori ACROBATICA, ACROGYM e RASSEGNE COREOGRAFICHE UISP. A questo settore potranno accedere, con classifiche separate, anche squadre composte da ginnaste agoniste che volessero sperimentare, in una certa parte dell'anno, modalità diverse di composizione e presentazione degli esercizi in gara.

Entrambe i settori sopra descritti, fanno riferimento alle medesima “GRIGLIA A”, per la scelta degli elementi acrobatico/ginnici da inserire negli esercizi, e tutte le ginnaste, di tutti i settori, potranno scegliere liberamente, ai vari attrezzi, l'elemento che riescono ad eseguire tecnicamente bene, indipendentemente dall'età. Questa modalità di lavoro, sposa il principio della “SLOW GYMNASTICS”, cioè il rispetto dei personali tempi fisici e psicologici di apprendimento, senza imporre forzature temporali, inutili in una programmazione che non ha finalità olimpiche, ma che invece ha l'obiettivo del “piacere” di fare ginnastica e di fare della ginnastica il proprio “piacere” per la vita.

Gli elementi richiesti sono inseriti nella “GRIGLIA A” in ordine progressivo di difficoltà arrivando come massimo “all'elemento finito” richiesto nel programma agonistico. Questa scansione sarà utile agli istruttori anche per capire dove inserire le proprie ginnaste: se nel settore promozionale o se in quello agonistico, scegliendo quello che, sulla base della esecuzione corretta degli elementi, le possa valorizzare maggiormente.

Molti elementi inseriti nella GRIGLIA risultano propedeutici alla corretta esecuzione dell'elemento “finito” e codificato, e sono stati ricavati scomponendo in modo analitico l'elemento stesso. Questo approccio, consentirà di costruire una ginnastica tecnicamente ben impostata e contemporaneamente di dare a tutti la possibilità di partecipare.

La “GRIGLIA B”, costituisce una prosecuzione degli elementi tecnici contenuti nella griglia A, e sarà utile soltanto alle ginnaste agoniste, per il programma sperimentale.

I programmi tecnici hanno voluto tener conto, nella varietà delle proposte, anche dei seguenti aspetti:

- offrire alle nuove società, con scarsa attrezzatura, la possibilità di svolgere gare
- consentire alle società che svolgono attività GAF GAM GRS di svolgere gare “miste”
- protrarre l’età di gara, in modo da far gareggiare persone adulte, tecnici, ecc. e favorire il “cambio dei ruoli”, da ginnasta a tecnico, ma anche da tecnico a ginnasta
- sviluppare la creatività e la fantasia motoria, aprendo a “CONTAMINAZIONI” con movimenti propri di altre discipline e utilizzando attrezzi non convenzionali.
- proporre modalità di giudizio che rispondano a canoni di soggettività e non di oggettività

La speranza è che i programmi prodotti, possano soddisfare i reali bisogni delle Società di ginnastica UISP del territorio regionale e nel contempo rappresentino un tentativo di rinnovamento delle modalità di intendere ed esprimere la ginnastica artistica, cercando di renderla più attuale e più vicina ad una “artistica ginnastica”.

Con i migliori auguri di un lavoro ricco di soddisfazioni.

Coordinatrice Lega Le ginnastiche

Silvia Saccardi

PROGRAMMA

TRADIZIONALE

GARA SQUADRA

Settore: GAF

Tipologia: Gara individuale con classifica a squadra (4/6 ginnaste)

Categorie:

2^ categoria (6 - 7 anni)

3^ categoria (8 - 10 anni)

4^ categoria (11 - 13 anni)

5^ categoria (14 in poi)

MIX almeno 2 categorie di cui sopra

Attrezzi: corpo libero (4 ginnaste) e trave obbligatori, parallele, volteggio, trampolino.

1 ginnasta max su 3 attrezzi

Classifica: 4 migliori attrezzi

Programma: GRIGLIA A

GARA INDIVIDUALE

Settore: GAF

Tipologia: Gara individuale divisa in due livelli (**BASE - AVANZATO**)

Categorie:

1^ categoria A (3 -5 anni) *

1^ categoria B (4 - 5 anni)

2^ categoria A (6 anni)

2^ categoria B (7 anni)

3^ categoria A (8 anni)

3^ categoria B (9 anni)

3^ categoria C (10 anni)

4^ categoria (11 -13 anni)

5^ categoria (14 anni in poi)

Attrezzi: corpo libero e trave (obbligatori), parallele, volteggio, trampolino.

Classifica: 4 migliori attrezzi

Programma: GRIGLIA A

* 1^ Cat. A : percorsi (anatroccoli - cigni)

SPERIMENTALE

STICK IT

Settori: GAF - GAM (anche agonismo, classifiche separate)

Tipologia:

Gara squadra (6/8 ginnaste)

Categorie:

2^ categ. (6-7 anni)

3^ categ. (8-10anni)

4^ categ. (11-13anni)

5^ categ. (14-16 anni)

OVER 16, OVER 25

MIX con almeno due categorie di cui sopra

Attrezzi: corpo libero

Programma: GRIGLIA A

(B volendo le agoniste)

STICK OUT

Settori: GAF - GAM (anche agonismo, classifiche separate)

Tipologia:

Gara squadra (6/8 ginnaste)

Categorie:

2^ categ. (6-7 anni)

3^ categ. (8-10anni)

4^ categ. (11-13anni)

5^ categ. (14-16 anni)

OVER 16, OVER 25

MIX con almeno due categorie di cui sopra

Attrezzi: corpo libero, 2 travi in assieme, trampolino.

Categoria over 16 e over 25

Progr.: GRIGLIA A

(B volendo le agoniste)

GYM- ART

Settori: GAF - GAM - GRS (anche agonismo, classifiche separate)

Tipologia:

Gara squadra (numero libero)

Categorie:

2^ categ. (6-7 anni)

3^ categ. (8-10anni)

4^ categ. (11-13anni)

5^ categ. (14-16 anni)

OVER 16, OVER 25

MIX con almeno due categorie di cui sopra

Attrezzi: corpo libero con attrezzi tipici di gaf gam e/o grs. o attrezzi di fortuna e fantasia + costumi

Programma: esigenze specifiche

Giuria: giudici+ atleti

REGOLE GENERALI

Il codice di tesseramento per il Programma Tradizionale è 22C, per il Programma Sperimentale il codice di tesseramento è 22C o 22B a seconda che le ginnaste siano del settore promozionale o del settore agonistico (classifiche separate).

Ammissione squadra/ginnaste individualiste alla **fase regionale**:

- programma tradizionale
 - o gara a squadra: 4 squadre per ogni società
 - o gara individuale: in totale massimo 20 ginnaste per società (tra base e avanzato) (esempio: 5 base + 15 avanzato)
- 1^ categoria A non ammessa (si ferma alle provinciali)
- programma sperimentale:
 - o 4 squadre per ogni società per ogni proposta (STICK IT; STICK OUT; GYMART)

Le società delle provincie che non organizzano gare provinciali per carenza numerica (Rovigo - Treviso - Verona - Vicenza), o che non si sono aggregate a una provincia limitrofa per gareggiare a livello provinciale, possono accedere direttamente alla fase regionale.

Le squadre potranno subire modificazioni nella composizione dalla fase provinciale a quella regionale, mentre NON potranno subire variazioni dalla regionale all'interregionale.

E' vietato iscrivere una ginnasta in una categoria diversa da quella della sua età.

Tutte le penalità sono da C.d.P.

Per l'anno sportivo 2011 – 2012 vale la seguente tabella

ANNO DI NASCITA	ANNI	ANNO DI NASCITA	ANNI	ANNO DI NASCITA	ANNI
2009	3	2004	8	1999	13
2008	4	2003	9	1998	14
2007	5	2002	10	1997	15
2006	6	2001	11	1996	16
2005	7	2000	12	1987	25

PREMIAZIONI

1. vengono chiamate tutte le ginnaste in ordine societario, viene consegnata loro la medaglia di partecipazione;
2. vengono chiamate in ordine di classifica il 20% delle squadre o delle individualiste (arrotondate per eccesso) e saranno premiate nel seguente modo

o Individuale: prime 9 ginnaste: 3 ori, 3 argenti, 3 bronzi

In caso di pari merito si premia la ginnasta più anziana

o Squadra: 1^a 2^a 3^a con coppa alla squadra + medaglie oro argento bronzo

In caso di pari merito si premia la squadra la cui somma delle età dei componenti risulta essere la più alta (vale l'anno di nascita)

ACCESSI

		TRADIZIONALE		SPERIMENTALE		
		SQUADRA	INDIVIDUALE (BASE – AVANZATO)	STICK IT	STICK OUT	GYMART
TRADIZIONALE	SQUADRA		NO	X	X	X
	INDIVIDUALE (BASE – AVANZATO)	NO		X	X	X
SPERIMENTALE	STICK IT	X	X		NO	X
	STICK OUT	X	X	NO		X
	GYMART	X	X	X	X	

PROGRAMMA TRADIZIONALE

GARA A SQUADRA

REGOLE GENERALI

Ogni squadra deve presentare un esercizio collettivo con musica con numero fisso di 4 ginnaste.

La musica deve durare da 50" a 1'10", non deve essere cantata.

Ogni squadra dovrà presentare:

un collettivo

2 travi

2 volteggi

2 salti al minitrampolino

2 parallele

La classifica sarà sulla somma dei migliori quattro attrezzi, il corpo libero (collettivo) e la trave sono obbligatori.

Sarà tolto il punteggio più basso tra volteggio, minitrampolino, parallele.

Una ginnasta può salire al massimo su tre attrezzi.

Gli elementi per la composizione dell'esercizio dovranno essere scelti dalla griglia A.

COMPOSIZIONE ESERCIZIO COLLETTIVO

Per l'esercizio collettivo è richiesto di eseguire degli elementi in numero variabile a seconda della categoria (v. descrittive attrezzi)

E' richiesto inoltre:

utilizzo ampio dello spazio (centro + 4 angoli)

sincronia con la musica

sincronia tra i componenti del gruppo

4 collaborazioni

2 formazioni

COMPOSIZIONE PUNTEGGIO

SOMMA COLLETTIVO + SOMMA TRAVE + SOMMA DEI DUE MIGLIORI ATTREZZI

PARIMERITI

In caso di parimerito per le gare di squadra vince la squadra che ha ottenuto il miglior punteggio parziale in una delle progressioni agli attrezzi.

VALUTAZIONE COLLETTIVO CORPO LIBERO

COREOGRAFIA	
Esecuzione movimenti in alternanza di impegno dinamico, di contrazione e decontrazione, di azioni veloci e lente,	p. 0,10 O.V. FINO A p. 2,00
Almeno 2 Formazioni	p. 0,50 x 2 = p. 1,00
4 Relazione tra ginnasti (attiva o passiva - ogni lavoro di relazione p. 0,50 fino a max p. 2,00)	p. 0,50 x 4 = p. 2,00
Elementi nuovi di difficoltà, modi nuovi, combinazioni nuove (collegamenti originali)	p. 0,50
Sincronia tra i componenti del gruppo	p. 0,50 O.V. FINO A p. 2,50
TOTALE	p. 8,00

SPAZIO	
Livelli di lavoro (p. 0.50 stazione eretta / p. 0.50 fase di volo */ p. 0.50 stazione al suolo)	p. 0,50 x 3 = p. 1,50
Occupazione dello spazio (considero 5 aree da p. 0.50 l'una)	p. 0,50 x 4 = p. 2,50
TOTALE	p. 4,00

*per fase di volo si intende sollevamento tra le compagne

MUSICA	
Composizione musicale (relazione tra melodia e ritmo con il carattere dei movimenti ginnastici scelti – interpretazione ed espressività)	p. 0,30 O.V FINO A p. 3,00
Sincronizzazione (movimenti a tempo di musica)	p. 0,10 O.V. FINO A p. 2,00
TOTALE	p. 5,00

DIFFICOLTA'	
Elemento non realizzato, non completato o snaturato	I.V.
Elemento omissso	I.V.
Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta (che mette a rischio la propria incolumità)	I.V.
Gli elementi in cui viene richiesta una posizione di equilibrio di 2" non saranno riconosciuti se mantenuti minor tempo	I.V.
Esecuzione non contemporanea degli elementi imposti	I.V.

ESECUZIONE TOTALE 20,00 (5,00 PUNTI A GINNASTA)
--

Fuori tempo massimo (presentazione – congedo)	0,10
Fuori tempo massimo (musica)	0,10

IV: Intero Valore (le penalizzazioni sono riferite ad ogni atleta)

In generale, verrà valutata, per ogni singolo atleta, la capacità di eseguire in modo ottimale gli elementi ginnici richiesti, la sincronia con gli altri membri del gruppo nell'esecuzione di squadra.

La valutazione delle capacità ginnastiche avviene basandosi sui seguenti criteri:

- **L'intensità del lavoro:** la velocità, la resistenza, l'ampiezza ed il numero dei gruppi muscolari interessati devono essere evidenti e ben alternati.
- **La resistenza generale:** la capacità di mantenere costante l'intensità dell'esercizio deve accompagnare tutti gli atleti durante la loro performance.
- **La mobilità articolare e flessibilità:** la capacità di eseguire movimenti con la massima ampiezza
- **La tenuta del corpo:** durante gli esercizi il controllo di tutto il corpo conferisce correttezza di esecuzione ed ampiezza massima ad ogni atleta
- **L'allineamento dei segmenti corporei:** controllare l'allineamento dei vari segmenti corporei

GARA	TEMPO	COREOGRAFIA	SPAZIO	MUSICA	VALORE DIFFICOLTA'	TOTALE
GARA TRADIZIONALE A SQUADRE	DA 50" A 1'10"	8,00	4,00	5,00	Valore degli elementi richiesti moltiplicati x 4	17+VD+(20- PENALITA' ESECUZIONE)

GARA INDIVIDUALE

1^A CATEGORIA A (3 -5 ANNI)

PERCORSI: ANATROCCOLI , CIGNI (VEDI_ALLEGATI)

COMPOSIZIONE PUNTEGGIO 1^A CATEGORIA A

PER OGNI STAZIONE IL PUNTEGGIO VA DA 1 A 3 PUNTI.

IL PUNTEGGIO TOTALE E' DATO DALLA SOMMA DEI SINGOLI PUNTEGGI OTTENUTI.

ANATROCCOLI	MAX 24 PUNTI
DA 1 A 8	SUFFICIENTE
DA 9 A 16	BUONO
DA 17 A 24	OTTIMO

CIGNI	MAX 30 PUNTI
DA 1 A 10	SUFFICIENTE
DA 11 A 20	BUONO
DA 21 A 30	OTTIMO

COMPOSIZIONE PUNTEGGIO PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE

Per ogni attrezzo e categoria è specificato nelle specifiche attrezzi (pag.15 - 17) quanti elementi l'atleta deve presentare.

Il punteggio finale è dato dalla somma del valore degli elementi + 10,00 punti di esecuzione

$$\text{PUNTEGGIO FINALE} = \text{SOMMA VALORE ELEMENTI} + (10,00 - \text{PENALITA' D'ESECUZIONE})$$

A questo punteggio vanno aggiunti eventuali bonus e 0,30 punti di Esigenze di Composizione (ove previste)

Un elemento non può essere ripetuto.

In caso di mancata assegnazione dell'elemento, il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile.

Per ogni elemento mancante si applica una penalità di 1,00 punto.

La classifica è data dalla somma dei quattro attrezzi migliori, corpo libero e trave sono obbligatori, sarà tolto quindi il punteggio più basso

tra volteggio, minitrampolino e parallele.

SPECIFICHE ATTREZZI

VOLTEGGIO

2 salti: uno a 20 cm e uno a 50 cm; vale la media.
In caso di salto nullo la ginnasta può ripetere un solo salto.

BASE: salti a scelta da punti 1,00 a punti 3,00

AVANZATO: salti a scelta da punti 3,00 a punti 5,00.

MINITRAMPOLINO

Panca facoltativa per tutte le età.

Altezza tappetone 40 CM

Sia per la squadra che per l'individuale: 2 salti

- uno senza rotazioni
- uno con rotazione a scelta tra A/T o A/L

VALE IL SALTO MIGLIORE

BASE: salti a scelta da punti 0,50 a punti 3,00

AVANZATO: salti a scelta da punti 4,00 a punti 5,00.

PARALLELE

Esercizi obbligatori (vedi allegato griglie ATTREZZI).

TRAVE

I Bonus 0,50 punti per esecuzione su trave alta (solo per gara individuale avanzato).

Per ogni elemento non eseguito penalità 1,00 punto.

EGE SQUADRA –INDIVIDUALE: contatto come da codice (busto – bacino) PUNTI 0,30

BASE elementi fino a 0,60

AVANZATO elementi da 0,80 in su

ELEMENTI INDIVIDUALE

2^ categoria (minimo due percorsi)	5 elementi: entrata , salto a scelta , giro, equilibrio, uscita
3^ categoria (minimo due percorsi)	6 elementi: entrata , salto a scelta , giro, equilibrio, acro, uscita
4^–5^ categoria (minimo due percorsi)	7 elementi: entrata, salto spinta ad un piede, salto spinta due piedi, giro, equilibrio, acro, uscita

ELEMENTI SQUADRA

2^ categoria	4 elementi: entrata - equilibrio - salto a scelta - uscita
3^ categoria	5 elementi: entrata - salto a scelta - giro - equilibrio - uscita
4^–5^ categoria	6 elementi: entrata - salto a scelta - equilibrio - giro - acro - uscita

ELEMENTI SQUADRA MIX

5 elementi: entrata - salto a scelta - giro - equilibrio - uscita

CORPO LIBERO

Per ogni elemento non eseguito penalità 1,00 punto. **EGE SQUADRA - INDIVIDUALE:** elemento di coordinazione gambe/braccia punti 0,30.

BASE elementi fino a 0,40

AVANZATO elementi da 0,50 in su

ELEMENTI INDIVIDUALE

2^ categoria	4 elementi: rotolamento - rovesciamento -salto a scelta - mobilità o giro
3^ categoria	5 elementi: rotolamento - rovesciamento -serie di due salti* - mobilità - giro
4^ -5^ categoria	7 elementi: rotolamento + rovesciamento o viceversa in serie-serie di due salti* - mobilità - giro - uscita**

*** con spinta differente**

****uscita: rovesciamento scelto da un sottogruppo differente da quello eseguito in precedenza**

ELEMENTI SQUADRA

2^ categoria	4 elementi: rotolamento - rovesciamento -salto a scelta - mobilità o giro
3^ categoria	5 elementi: rotolamento - rovesciamento - salto - mobilità - giro
4^ -5^ categoria	6 elementi: rotolamento - rovesciamento - serie di 2 salti - mobilità - giro

ELEMENTI SQUADRA MIX

5 elementi: rotolamento - rovesciamento - salto - mobilità - giro

PROGRAMMA SPERIMENTALE

STICK IT

La squadra può essere composta da un minimo di 6 ad un massimo di 8 ginnaste.

Corpo libero di squadra (6 ginnaste) in spazio di 6x8, in gara dovranno esserci 3 corsie affiancate con linee.

COMPOSIZIONE CORPO LIBERO

- Presentazione e congedo della squadra: di fronte al pubblico e alla giuria, disposizione in pedana con ordinativo originale ed espressivo anche con utilizzo della voce (12")
- 2 formazioni a scelta (cerchio, scacchiera, rombo, riga, rondine, ecc.)
- Musica: senza parole, tempo minimo 50" massimo 1'10"
 - Sincronia con la musica
- Utilizzo dello spazio:
 - Centro + 4 angoli
 - Livelli di lavoro

- Espressività (entrambe devono essere di gruppo)
 - 1 azione che esprima emozione (gioia, rabbia, tristezza ecc.)
 - 1 azione di mimica (interpretare: treno, mare, aereo, marionetta ecc.)
- 2 ELEMENTI ACROBATICI diversi, presi da griglia A (o volendo anche dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)
Uguali a 3 a 3 oppure tutte uguali, da eseguirsi in assieme
- 1 SERIE MISTA di 3 ELEMENTI, presi da griglia A (o volendo anche dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)
(2 elementi acrobatici + 1 elemento ginnico; da inserirsi a scelta come primo, secondo o terzo elemento)
Uguali a 3 a 3 oppure tutte uguali, da eseguirsi in assieme
- 2 elementi GINNICI: presi da griglia A (o volendo anche dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)
 - 1 GIRO
 - 1 SALTO GINNICO

Uguali tra i componenti e da eseguirsi in assieme

Esempio: Sforbiciata + Ruota + ruota 1 mano soddisfa solo l'esigenze di serie mista.

Ruota e ruota 1 mano in momenti diversi soddisfano anche i due elementi acro

Gli elementi sono stati ripetuti ma devono essere numericamente presenti (3+2=5)

- 1 elemento di FLESSIBILITA'
- 1 elemento di EQUILIBRIO
- 1 elemento di TENUTA

Gli elementi di flessibilità, equilibrio e tenuta, non sono codificati, quindi sono di libera costruzione, devono essere tenuti 2" e devono essere eseguiti: 1 in gruppo, 1 in coppia, 1 individualmente. La scelta dell'ordine è libera.

Esempio: Flessibilità	—————→	gruppo	oppure	coppia
Tenuta	—————→	coppia	oppure	individualmente
Equilibrio	—————→	individualmente	oppure	gruppo

GRUPPO: L'elemento può essere eseguito da tutte le ginnaste contemporaneamente con una relazione tra le ginnaste (es: tutte eseguono la spaccata tenendosi per mano) oppure una ginnasta esegue l'elemento e le altre fungono da supporto. In questo caso l'elemento **DEVE ESSERE ESEGUITO IN ELEVAZIONE**

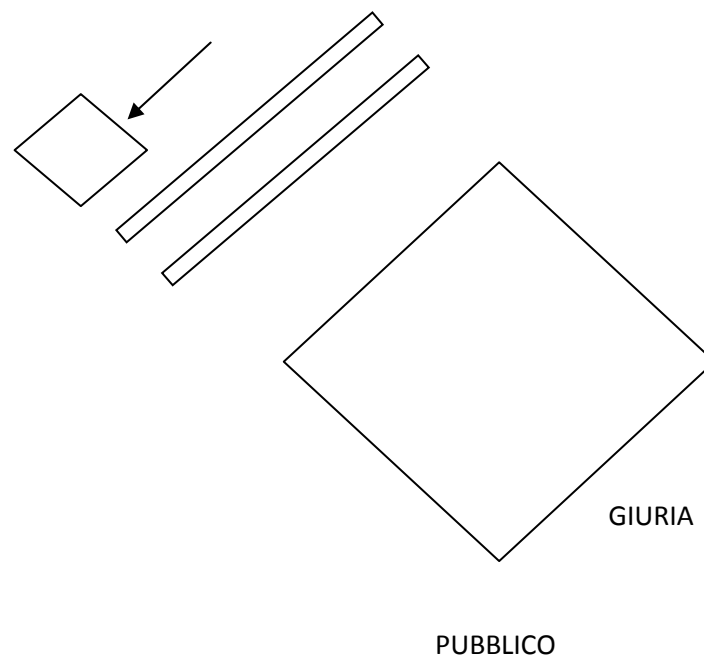
COPPIA: Tutte e sei le ginnaste devono essere impegnate a coppie. L'elemento può essere eseguito da una sola delle due ginnaste in coppia e l'altra funge da supporto o da entrambe le ginnaste. Fra di esse deve esserci un legame.

Le varie coppie devono eseguire contemporaneamente lo stesso elemento.

INDIVIDUALMENTE: Lo stesso elemento deve essere eseguito da tutte le ginnaste contemporaneamente, senza legame tra loro.

STICK OUT

I tre attrezzi vengono eseguiti di seguito nel seguente ordine: trampolino, trave, corpo libero. All'inizio, alla fine e fra un attrezzo e l'altro le ginnaste eseguono in un tempo massimo di 12" ordinativi, originali, espressivi, anche con utilizzo della voce. All'inizio e alla fine gli ordinativi servono come presentazione e saluto al pubblico e alla giuria.



Disposizione attrezzi:

COMPOSIZIONE CORPO LIBERO

- IDEM STICK IT

COMPOSIZIONE ESERCIZI TRAVE:

- 2 TRAVI svolte in assieme. 1 coppia alla volta – 1 ginnasta su una trave e una sull'altra in contemporanea per due volte – tot. 4 ginnaste

Gli esercizi delle due coppie possono essere diversi

Trave h 50 cm.

- 2^ Categoria:
 - o 1 linea completa
 - o 1 accosciata
 - o 1 azione di mimica (espressività)
 - o 1 equilibrio
 - o 1 entrata
 - o 1 uscita

Equilibrio, entrata, e uscita devono essere presi dalla griglia A (o volendo dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)

L'esercizio deve essere eseguito in perfetta sincronia tra le 2 ginnaste.

- Dalla 3^ categoria in poi:
 - o 2 linee complete
 - o 1 contatto del busto con la trave
 - o 1 elemento acrobatico o ginnico
 - o 1 giro

- o 1 equilibrio
- o 1 entrata
- o 1 uscita
- o 1 azione di mimica (espressività)
- o Elemento acrobatico o ginnico, giro, equilibrio, entrata, e uscita devono essere presi dalla griglia A (o volendo dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)

L'esercizio deve essere eseguito in perfetta sincronia tra le 2 ginnaste.

COMPOSIZIONE TRAMPOLINO

6 ginnaste in successione rapida. 1 salto per ogni ginnasta. Vale la somma dei 5 salti migliori

- I salti devono essere presi dalla griglia A (o volendo dalla griglia B solo per le ginnaste agoniste)

VALUTAZIONE PROGRAMMA STICK IT – STICK OUT

COLLETTIVO CORPO LIBERO STICK IT e STICK OUT

ESIGENZE SPECIFICHE TOTALI = 37,00	
C O R E O G R A F I A	
Non eseguire la presentazione e/o il congedo	1,00 x 2 = 2,00
Mancanza di originalità ed espressività (presentazione – congedo)	6,00
Esecuzione movimenti in alternanza di impegno dinamico, di azioni veloci e lente	o.v. 0,10 fino a 2,00
Almeno 2 Formazioni	0,50 x 2= 1,00
Elementi nuovi di difficoltà, modi nuovi, combinazioni nuove (collegamenti originali)	0,50
Sincronia tra i componenti del gruppo	0,50 o.v. fino a 2,50
Mancanza di elemento mimica/emozione (1,00 per elemento)	2,00
Elemento flessibilità, equilibrio, tenuta non realizzato	0,50 o.v. per ginnasta = 9,00
Mancanza di serie mista	0,50 per ginnasta = 3,00
TOTALE	28,00

S P A Z I O	
Livelli di lavoro (p. 0.50 stazione eretta / p. 0.50 fase di volo */ p. 0.50 stazione al suolo)	p. 0,50 x 3 = p. 1,50
Occupazione dello spazio (considero 5 aree da p. 0.50 l'una)	p. 0,50 x 4 = p. 2,50
TOTALE	p. 4,00

*per fase di volo si intende sollevamento tra le compagne

M U S I C A	
Composizione musicale (relazione tra melodia e ritmo con il carattere dei movimenti ginnastici scelti – interpretazione ed espressività)	0,30 O.V fino a 3,00
Sincronizzazione (movimenti a tempo di musica)	O.V. 0,10 FINO A 2,00
TOTALE	P. 5,00

DIFFICOLTA' (TOTALE VARIABILE A SECONDA DELLE DIFFICOLTA' SCELTE)	
Elemento ginnico acrobatico non realizzato, non completato o snaturato	IV
Mancanza di un elemento	IV
Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta (che mette a rischio la propria incolumità)	IV
Gli elementi in cui viene richiesta una posizione di equilibrio di 2" non saranno riconosciuti se mantenuti minor tempo	IV

ESECUZIONE TOTALE 30,00 (5,00 PUNTI A GINNASTA)

Fuori tempo massimo (presentazione – congedo)	0,10
Fuori tempo massimo (musica)	0,10

(le penalizzazioni sono riferite ad ogni atleta)

In generale, verrà valutata, per ogni singolo atleta, la capacità di eseguire in modo ottimale gli elementi ginnici richiesti, la sincronia con gli altri membri del gruppo nell'esecuzione di squadra.

La valutazione delle capacità ginnastiche avviene basandosi sui seguenti criteri:

- **L'intensità del lavoro:** la velocità, la resistenza, l'ampiezza ed il numero dei gruppi muscolari interessati devono essere evidenti e ben alternati.
- **La resistenza generale:** la capacità di mantenere costante l'intensità dell'esercizio deve accompagnare tutti gli atleti durante la loro performance.
- **La mobilità articolare e flessibilità:** la capacità di eseguire movimenti con la massima ampiezza
- **La tenuta del corpo:** durante gli esercizi il controllo di tutto il corpo conferisce correttezza di esecuzione ed ampiezza massima ad ogni atleta
- **L'allineamento dei segmenti corporei:** controllare l'allineamento dei vari segmenti corporei

GARA	TEMPO	COREOGRAFIA	SPAZIO	MUSICA	VALORE DIFFICOLTA'	TOTALE
GARA SPERIMENTALE A SQUADRE STICK IT – STICK OUT CORPO LIBERO	DA 50" A 1'10"	22,50	4,00	5,00	Val. elementi richiesti moltiplicati x 6	31,50 + VD + (30,00 – PEN. ESEC.)

TRAVE STICK OUT

2^ CATEGORIA

ESIGENZE SPECIFICHE = 16,50	
Non eseguire la presentazione	1,00
Mancanza di originalità ed espressività (presentazione)	3,00
Mancanza intera linea	0,50 x 4 MAX 2,00
Mancanza accosciata	1,00 x 4 MAX 4,00
Mancanza elemento mimica	1,00 x 4 MAX 4,00
Mancanza sincronia	0,10 o.v. fino a 2,50
TOT	Punti 16,50
DIFFICOLTA' (VARIABILE A SECONDA DEGLI ELEMENTI SCELTI)	
Elemento ginnico acrobatico non realizzato, non completato o snaturato	IV
Mancanza elemento equilibrio, entrata, uscita	IV
Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta e quindi che mette a rischio la propria incolumità	IV
Gli elementi in cui viene richiesta una posizione di equilibrio di 2" non saranno riconosciuti se mantenuti minor tempo	IV
ESECUZIONE TOTALE 20,00	
Fuori tempo massimo (presentazione)	0,10

3^CATEGORIA

ESIGENZE SPECIFICHE = 18,50	
Non eseguire la presentazione	1,00
Mancanza di originalità ed espressività (presentazione)	3,00
Mancanza 2 intere linee	0,50 (max 1,00) X 4
Mancanza contatto del busto con la trave	1,00 X 4
Mancanza elemento mimica	1,00 X 4
Mancanza sincronia di coppia	0,10 o.v. fino a 2,50
TOT	18,50
DIFFICOLTA'	
Elemento ginnico acrobatico non realizzato, non completato o snaturato	IV
Mancanza elemento acrobatico e ginnico, giro, equilibrio, entrata, uscita	IV
Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta e quindi che mette a rischio la propria incolumità	IV
Gli elementi in cui viene richiesta una posizione di equilibrio di 2" non saranno riconosciuti se mantenuti minor tempo	IV
ESECUZIONE TOTALE 20,00	
Fuori tempo massimo (presentazione)	0,10

GARA	ESIGENZE	VALORE DIFFICOLTA'	TOTALE
GARA SPERIMENTALE STICK OUT TRAVE A COPPIE	16,50/18,50	Valore degli elementi richiesti moltiplicati x2 (X2)	16,50/18,50 + VD+ (20 - PENALITA' ESECUZIONE)

TRAMPOLINO STICK OUT

PUNTEGGIO: SOMMA DEI 5 SALTI MIGLIORI SU 6 (VALORE DI PARTENZA COME DA GRIGLIA A O B – PENALITA' ESECUZIONE)

ESIGENZE SPECIFICHE TOT 6,50	
Non eseguire la presentazione	1,00
Mancanza di originalità ed espressività (presentazione)	3,00
Esecuzione salti senza continuità'	O.V. 0,50 FINO A 2,50
TOTALE	6,50
ESECUZIONE TOTALE 25,00	

GARA	ESIGENZE	VALORE DIFFICOLTA'	TOTALE
GARA SPERIMENTALE STICK OUT TRAMPOLINO (6 ginnaste in sequenza)	6,50	Valore dei 5 migliori salti su 6 richiesti	6,50 + VD + (25,00 -PENALITA' ESECUZIONE)

GYM ART

- Numero libero di ginnaste/i. Aperto a GAM GAF GRS.
- Corpo libero a “tema”, con attrezzi GAF, GAM, GRS o di fortuna e fantasia, anche con costumi.
- Musica libera, anche con parole, minimo 3 min. max, 3.30”

COMPOSIZIONE E VALUTAZIONE GYMART				
TROFEO GYMART	PREMIO ESECUZIONE TECNICA	Elementi acrobatici di libera scelta, tradizionali della ginnastica, o invenzioni o contaminazioni (numero, varietà, originalità)	da 0 a 10 punti	Tot 20 punti
		Elementi ginnici di libera scelta (salti e giri) tradizionali della ginnastica, invenzioni o contaminazioni (numero, varietà, originalità)	da 0 a 10 punti	
	PREMIO INTERPRETAZIONE/ ESPRESSIVITA’/MUSICA	Emozioni, imitazioni (numero, perfezione gesto,	da 1 a 10 punti	Tot 20 punti

TOTALE PUNTI 100		trasmissione e intensità di emozione)		
		Relazione musica movimento	da 1 a 10 punti	
	PREMIO COREOGRAFIA	Formazioni (numero, varietà e originalità)	da 1 a 10 punti	TOT 40 PUNTI
		Relazioni tra ginnasti e tra ginnasti e attrezzi (numero, varietà e originalità)	da 1 a 10 punti	
		Sincronia tra i componenti del gruppo	da 1 a 10 punti	
		utilizzo dello spazio (4 angoli +centro) anche in elevazione	da 1 a 10 punti	
	PREMIO SCENOGRAFIA/ ATTREZZI COSTUMI	Originalità e bellezza costumi	Da 1 a 10 punti	Tot 20 punti
		Originalità attrezzi e del loro utilizzo	DA 1 A 10 punti	

PUNTEGGIO FINALE DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DELLA GIURIA + IL PUNTEGGIO MEDIO DELLE VARIE SQUADRE PARTECIPANTI (ESCLUDENDO IL PIU' ALTO ED IL PIU' BASSO)

PREMIAZIONI GYMART

1° CLASSIFICATO ASSOLUTO TROFEO GYMART	MAX 100 PUNTI
PREMIO ESECUZIONE TECNICA (acrobatico/ginnica)	MAX 20 PUNTI
PREMIO COREOGRAFIA	MAX 40 PUNTI
PREMIO INTERPRETAZIONE / ESPRESSIVITA' / MUSICA	MAX 20 PUNTI
PREMIO SCENOGRAFIA (ATTREZZI / COSTUMI)	MAX 20 PUNTI

Si ringrazia per aver partecipato alla stesura dei programmi i seguenti tecnici:

Busolo Fabio, Ferrotti Erica, Masiero Sara, Memo Francesca, Menegazzi, Milioli Silvia,
Piscopello Veronica, Rado Rosanna, Ravarotto Elisa, Schiavo Francesco,
Tognana, Tonello Elena, Venezia Irene, Zampieri Federica

in particolare per l'assiduità e l'impegno:

Cogato Laura, DeBenetti Carli Giuseppina, Nicolè Monica,
Rodighiero Mara, Rossato Angela, Saccardi Silvia