



ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE

Società dilettantistica di ginnastica e scherma fondata nel 1875

STELLA D'ORO E COLLARE D'ORO AL MERITO SPORTIVO



1° TORNEO LIBERTAS ASU

L'Associazione Sportiva Udinese è onorata di invitarVi al 1° Torneo Libertas ASU, che si svolgerà

Domenica 5 Febbraio 2017

presso le Palestre di Via Lodi 1 – Udine.

Classifiche: concorso generale per ciascuna categoria e di specialità

Costi: 15 euro a ginnasta

50 euro a squadra

Iscrizioni: **entro il 31 Gennaio 2017** (se interessati chiamare 348 8165360 ref. Lucrezia Longo)

PROGRAMMA 1° TORNEO LIBERTAS ASU

- **PROGRAMMA A:** tutte le ginnaste che partecipano alle gare gold FGI e tesserate Libertas.
- **PROGRAMMA B:** tutte le ginnaste che partecipano alle gare silver FGI e tesserate Libertas
- **PROGRAMMA C:** possono partecipare le ginnaste non sono tesserate FGI e tesserate Libertas

Gli orari e gli ordini di lavoro verranno inviati alle società partecipanti nel tardo pomeriggio di giovedì 2 Febbraio

Udine, 25 gennaio 2017

Il Presidente

Ing. Alessandro Nutta
ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE
(A.S.U.) Polisportiva Dilettantistica
Via Lodi 1 - 33100 UDINE (UD)
C.F. 80011780303
P.IVA 01029360300

MAIN SPONSOR:

FIDITALIA

aspo

ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE (A.S.U.) Polisportiva Dilettantistica

Via Lodi 1 - 33100 Udine

tel. e fax 0432 541828 - www.asu1875.it - polisportiva@asu1875.it

Sez. Ginnastica: ginnastica@asu1875.it - Sez. Scherma: scherma@asu1875.it

P. IVA: 01029360300 - C.F.: 80011780303



ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE

Società dilettantistica di ginnastica e scherma fondata nel 1875

STELLA D'ORO E COLLARE D'ORO AL MERITO SPORTIVO



SPECIFICHE PROGRAMMA

Il Codice di riferimento per i requisiti delle difficoltà corporee, le caratteristiche delle sequenze di passi di danza, maneggio degli attrezzi, prese di rischio (senza criteri) e collaborazioni o scambi, è il Codice dei Punteggi attualmente in vigore per la Federazione Ginnastica d'Italia, scaricabile dal sito federale www.federginnastica.it.

Sullo stesso sito sono presenti eventuali cambiamenti o aggiornamenti, ove approvati e applicati durante l'anno agonistico in riferimento.

PANORAMICA DIFFICOLTÀ

Una ginnasta deve includere nel proprio esercizio gli elementi che possa eseguire in modo sicuro. Gli elementi eseguiti molto male non saranno riconosciuti dalla giuria.

Un esercizio deve avere diverse componenti :

1. DIFFICOLTÀ CORPOREE (BD) (vedi griglia SILVER)
2. COMBINAZIONE PASSI DI DANZA (S)
3. ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R)
4. DIFFICOLTÀ D'ATTEZZO (AD)

MUSICA

La durata dell'esercizio è :

Per tutte le categorie da 0.59 sec. ad un max di 1 min. e 30 sec. per gli esercizi individuali, mentre per le squadre composte da 4 a 10 ginnast, la durata della musica va da 1 min. e 30' sec. a 2 min. e 30 sec. Il cronometro è attivato dalla messa in movimento della ginnasta o della prima ginnasta della squadra ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta o dell'ultima ginnasta della squadra. Ogni secondo in più sarà penalizzato con **0,05** come da codice. Tutti gli esercizi, nella loro totalità, devono essere eseguiti con accompagnamento musicale. Sono tollerati brevi arresti volontari, motivati dalla composizione.

La musica deve rispettare le richieste del programma.

Può essere scelta una musica con parole (max 1 per ginnasta)

MAIN SPONSOR:

 FIDITALIA

 aspo

ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE (A.S.U.) Polisportiva Dilettantistica

Via Lodi 1 - 33100 Udine

tel. e fax 0432 541828 - www.asu1875.it - polisportiva@asu1875.it

Sez. Ginnastica: ginnastica@asu1875.it - Sez. Scherma: scherma@asu1875.it

P. IVA: 01029360300 - C.F.: 80011780303



ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE

Società dilettantistica di ginnastica e scherma fondata nel 1875

STELLA D'ORO E COLLARE D'ORO AL MERITO SPORTIVO



PROGRAMMA C

individuale

- MIN 4 MAX 9 difficoltà corporee da 0.10 a 0.30 (1 per ciascun gruppo corporeo).
- MIN 1 combinazione di passi di danza (valore 0,30)
- MAX 1 elemento dinamico di rotazione R
- MAX 1 AD
- Tutte le componenti si valutano da CdP GR 2017-2020.
- Ogni ginnasta può partecipare con **massimo 2 esercizi** a scelta tra:
corpo libero, fune cerchio, palla, clavette e nastro.

Squadra

- MIN 4 MAX 6 difficoltà corporee da 0.10 a 0.30 (1 per ciascun gruppo corporeo).
 - MIN 1 combinazione di passi di danza (valore 0,30)
 - MAX 1 elemento dinamico di rotazione R
 - MIN 4 collaborazioni
 - Tutte le componenti si valutano da CdP GR 2017-2020.
 - Ogni squadra può partecipare con **massimo 1 esercizio** a scelta tra:
corpo libero, fune cerchio, palla, clavette e nastro.
-
- CATEGORIA MINI GIOVANISSIME 2012 e successivi
 - CATEGORIA GIOVANISSIME 2010 - 2011
 - CATEGORIA ESORDIENTI 2008 - 2009
 - CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2005 – 2006
 - CATEGORIA JUNIORES 1° fascia 2004 e JUNIOR 2° fascia 2002-2003
 - CATEGORIA SENIORES 1999 -2000-2001
 - CATEGORIA MASTER nate 1998 e precedenti
-
- SQUADRA ALLIEVE 2005-2009
 - SQUADRA JUNIORES/SENIORES 2004 e precedenti

MAIN SPONSOR:

 FIDITALIA

 aspo

ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE (A.S.U.) Polisportiva Dilettantistica

Via Lodi 1 - 33100 Udine

tel. e fax 0432 541828 - www.asu1875.it - polisportiva@asu1875.it

Sez. Ginnastica: ginnastica@asu1875.it - Sez. Scherma: scherma@asu1875.it

P. IVA: 01029360300 - C.F.: 80011780303



ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE

Società dilettantistica di ginnastica e scherma fondata nel 1875

STELLA D'ORO E COLLARE D'ORO AL MERITO SPORTIVO



PROGRAMMA B

individuale

- MIN 4 MAX 9 difficoltà corporee da 0.10 a 0.50 (1 per ciascun gruppo corporeo).
- MIN 1 combinazione di passi di danza (valore 0,30)
- MAX 2 elementi dinamici di rotazione R
- MAX 2 AD
- Tutte le componenti si valutano da CdP GR 2017-2020.
- Ogni ginnasta può partecipare con **massimo 2 esercizi** a scelta tra:
corpo libero, fune cerchio, palla, clavette e nastro.

squadra

- MIN 4 MAX 6 difficoltà corporee da 0.10 a 0.50 (1 per ciascun gruppo corporeo).
- MIN 2 combinazioni di passi di danza (valore 0,30)
- MAX 1 elemento dinamico di rotazione R
- MIN 4 collaborazioni
- Tutte le componenti si valutano da CdP GR 2017-2020.
- Ogni squadra può partecipare con **massimo 1 esercizio** a scelta tra:
corpo libero, fune cerchio, palla, clavette e nastro.

- CATEGORIA MINI GIOVANISSIME 2012 e successivi
- CATEGORIA GIOVANISSIME 2010 - 2011
- CATEGORIA ESORDIENTI 2008 - 2009
- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2005 - 2006
- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia 2004 e JUNIOR 2° fascia 2002-2003
- CATEGORIA SENIORES 1999 -2000-2001
- CATEGORIA MASTER nate 1998 e precedenti
- SQUADRA ALLIEVE 2005-2009
- SQUADRA JUNIORES/SENIORES 2004 e precedenti

PROGRAMMA A

Vedi programmi tecnici FIGI Gold

MAIN SPONSOR:

 FIDITALIA

 aspo

ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE (A.S.U.) Polisportiva Dilettantistica

Via Lodi 1 - 33100 Udine

tel. e fax 0432 541828 - www.asu1875.it - polisportiva@asu1875.it

Sez. Ginnastica: ginnastica@asu1875.it - Sez. Scherma: scherma@asu1875.it

P. IVA: 01029360300 - C.F.: 80011780303