

GINNASTICA RITMICA EMILIA ROMAGNA

Programma Promozionale Regionale CORSI BASE

ANNO SPORTIVO 2023-2024

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

Sommario

<i>PERCORSI CORSI BASE</i>	3
<i>RAPPRESENTATIVA</i>	5
<i>SQUADRE (squadra a 4, coppia, terziglia e collettivo da 3 a 6 ginnaste)</i>	7

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

PERCORSO

CORPO LIBERO E ATTREZZI

Programma per corsi base

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni G.R. U.I.S.P, F.G.I. e/o altri E.P.S. (sia individuali sia d'insieme sia a carattere agonistico sia agonistico promozionale).

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1° fascia: 2016 – 2017 -2018

PENALIZZAZIONI CATEGORIA PROMOZIONALE PERCORSI CORSI BASE

DIFFICOLTA' punti 12.50
Ogni elemento ha valore di 0,50 Il punteggio viene assegnato all'elemento se lo stesso è eseguito senza falli tecnici ed esecutivi di base.

PREMIAZIONE

La premiazione sarà suddivisa per fasce di merito (in base ai numeri di iscrizione, potrà essere suddivisa anche per anni di nascita)

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

PROGRAMMA TECNICO
PERCORSI CORPO LIBERO E ATTREZZI
(senza musica)
PUNTI 12,50

• **CORPO LIBERO:**

- 1- Equilibrio passè avanti o laterale a tutta pianta con circonduzione simultanea delle braccia sul piano frontale
- 2- Giro passè 180 °
- 3- Chassé e salto groupè
- 4- Capovolta avanti
- 5- 1 onda parziale o totale del corpo

• **FUNE:**

- 1-fune distesa a terra e tenuta a un capo. Raccolta del capo e ripresa del capo nella mano libera
- 2-braccia parallele avanti, fune tenuta ai nodi eseguire oscillazione sagittale a destra seguita senza interruzione da allungo avanti e oscillazione sagittale a sinistra seguita senza interruzione da
- 3-allungo avanti e senza interrompere il movimento 4 saltelli a piedi uniti senza rimbalzo.
- 4-giro a passi con avvolgimento della fune attorno alla vita

• **CERCHIO:**

- 1-rotolamento a terra del cerchio di almeno mt. 2, piccola corsa a riprendere il cerchio.
- 2-Eseguire un prillo al suolo con movimento libero delle braccia, bloccare e proseguire con
- 3-l'attraversamento del cerchio su salto sforbiciata flessa (salto del gatto) .
- 4- piccolo lancio ribaltato (almeno 1/2 giro) e ripresa

• **PALLA :**

- 1-palla a mano destra/sinistra o 2mani, eseguire figure a otto con movimenti circolari delle braccia,
- 2-continuare con un lancio (eseguito ad una mano e almeno sopra la testa) riprendendolo a due mani e senza interrompere il movimento eseguire
- 3-un rotolamento della palla di andata sulle due braccia parallele avanti ,bloccarla al petto incrociando le braccia poi stendere le braccia ed eseguire il rotolamento di ritorno.
- 4-Proseguire con 3 palleggi (ad una mano) coordinati a 3 passi.

• **CLAVETTE :**

- 1-clavette tenute per la testa circonduzione indietro simultanea delle braccia sul piano sagittale che termina con le braccia parallele avanti.
- 2-Oscillazione sagittale a destra e ritorno, oscillazione sagittale a sinistra e ritorno.
- 3-Mettersi a chinino, appoggiare le clavette al suolo e farle rotolare da davanti a dietro (una a destra e una a sinistra). Girarsi facendo perno sui piedi, riprendere le clavette.
- 4-Alzarsi eseguendo due giri delle clavette sul piano sagittale e concludere in relevé con le braccia parallele avanti.

• **NASTRO (lungo mt. 4) :**

- 1-nastro tenuto ad una mano, braccia tese fuori a sn/dx: circonduzione dello stesso per basso, dentro, alto sul piano frontale, proseguire senza interruzione con
- 2-quattro passi indietro coordinati a spirali.
- 3-Circonduzione per alto, dietro, basso sul piano sagittale e proseguire senza fermarsi con
- 4-quattro passi indietro coordinati a serpentine verticali

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

RAPPRESENTATIVA

Programma per corsi base

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni G.R. U.I.S.P. e/o F.G.I. (sia individuali sia d'insieme sia a carattere agonistico sia agonistico promozionale). Si fa eccezione per la terza fascia, dove è consentita la partecipazione anche alle ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato solo ed esclusivamente a gare nelle categorie promozionali di MINI PRIMA BASE individuali e/o MINI PRIMA SQUADRE U.I.S.P.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1° fascia: 2016 – 2017-2018

2° fascia: 2013 – 2014 -2015

3° fascia: 2012 e precedenti

MUSICA

Da 1,30 a 2 minuti in totale (da 45 secondi a 1 minuto per ogni parte di esercizio).

Le 2 musiche devono essere diverse.

E' possibile utilizzare musiche cantate

PREMIAZIONE

La premiazione sarà suddivisa per fasce di età e fasce di merito

NOTA BENE

- Nell'esercizio di rappresentativa le ginnaste sono 2 e devono eseguire i 5 elementi obbligatori entrambe e obbligatoriamente 3 tipi di collaborazioni come da CdP. Le collaborazioni devono essere poste tra le due musiche. Si fa obbligo di porre almeno una collaborazione per ogni brano musicale.

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

PROGRAMMA TECNICO RAPPRESENTATIVA
1a Fascia PUNTI 7,50: RAPPRESENTATIVA con successione corpo libero e palla o viceversa

RICHIESTE	RAPPRESENTATIVA CORPO LIBERO/PALLA
1 – salto 0,05 sforbiciata flessa (salto del gatto)	corpo libero: ampia circonduzione delle braccia palla: piccolo lancio
2 – equilibrio 0,05 sul ginocchio gamba 45° avanti/dietro fuori	corpo libero: movimento libero delle braccia palla: 3 piccoli palleggi
3 – pivot 0,05 passé 180° (1/2 giro)	corpo libero: libero palla: passaggio da mano a mano dietro la schiena
4 – equilibrio libero (difficoltà 0,05/0,10max)	corpo libero: movimento libero delle braccia Palla: 1 grande palleggio
5 – passi ritmici 6-8 secondi secondi	corpo libero: libero palla: figure a 8 con movimenti circolari del braccio/a
6 – 1 onda totale del corpo	corpo libero: libero palla: libero (attrezzo in movimento)

2a Fascia PUNTI 7,50: RAPPRESENTATIVA con successione palla e cerchio o viceversa

RICHIESTE	RAPPRESENTATIVA PALLA / CERCHIO
1 – salto biche (salto del cervo con stacco a 1 o 2 piedi)	palla: grande lancio cerchio: passaggio attraverso con una parte del corpo
2 – equilibrio passè (relevé)	palla: rotolamento su 2 grandi segmenti del corpo cerchio: rotolamento su 2 grandi segmenti del corpo
3– pivot 360° passé	palla: 1 grande palleggio cerchio: giro (min 1 intorno alla mano o a una parte del corpo)
4 – lancio/ripresa	palla: ripresa a una mano da grande lancio cerchio: grande lancio sagittale
5 – passi ritmici 6-8 secondi	palla: figure a 8 con movimenti circolari del braccio/a cerchio: prillo su una parte del corpo o libero tra le dita
6 – 1 onda totale del corpo	palla: libero (attrezzo in movimento) cerchio: libero (attrezzo in movimento)

3a Fascia PUNTI 7,50: RAPPRESENTATIVA con successione fune e clavette o viceversa

RICHIESTE	RAPPRESENTATIVA FUNE /CLAVETTE
1 – Salto Cosacco, gamba avanti tesa, all'orizzontale	fune: attraversamento clavette: piccoli circoli (min 1)
2– equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale	fune: abbandono e ripresa di un capo clavette: movimenti asimmetrici delle 2 clavette
3 – Pivot attitude dietro 360°	fune: 1 giro (fune piegata in 2) clavette: battute (min 2)
4 – lancio/ripresa	fune: ripresa con un capo per ciascuna mano da medio grande lancio clavette: piccolo lancio simultaneo di 2 clavette
5 – passi ritmici 6-8 secondi	fune: saltelli (min 3) clavette: moulinet
6 – 1 onda totale del corpo	fune: libero (attrezzo in movimento) clavette: libero (attrezzo in movimento)

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

ESERCIZI D'INSIEME

Programma per corsi base

REGOLAMENTO di GARA

AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni G.R. U.I.S.P. e/o F.G.I. (sia individuali sia d'insieme sia a carattere agonistico sia agonistico promozionale). Si fa eccezione per la terza fascia, dove è consentita la partecipazione anche alle ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato solo ed esclusivamente a gare nelle categorie promozionali di MINI PRIMA BASE individuali e/o MINI PRIMA SQUADRE U.I.S.P.

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

ETA'

1° fascia: 2016 – 2017-2018

2° fascia: 2013 – 2014 -2015

3° fascia: 2012 e precedenti

MUSICA

Tempo minimo: 1'00" - Tempo massimo: 1'30"

E' possibile utilizzare musiche cantate

PREMIAZIONE

La premiazione sarà suddivisa per specialità e fasce di merito

NOTA BENE

- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA

PROGRAMMA TECNICO SQUADRA 4 CERCHI

ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 11,50 PUNTI)

1) n. 3 SCAMBI OBBLIGATORI (3 p.) di cui	
• liberi come da C.d.P	1.00 x 3
2) n. 4 COLLABORAZIONI (4 p.) di cui:	
• libere come da C.d.P	1.00 x 4
3) n. 1 SALTO.....	0,50
4) n. 1 EQUILIBRIO.....	0,50
5) n. 1 PIVOT.....	0,50
6) n. 1 ONDA TOTALE DEL CORPO	0,50
7) ROTOLAMENTO sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo ...	0,50
8) PASSAGGIO ATTRAVERSO con tutto il corpo o una parte.....	0,50
9) PRILLO, una rotazione libera tra le dita o su una parte del corpo...	0,50
10) ROTAZIONE min 1 intorno alla mano o a una parte del corpo.....	0,50
11) n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi)	0,50

**N.B: TUTTE LE ESIGENZE RICHIESTE DOVRANNO ESSERE ESEGUITE
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE
E NON SARANNO ABBINABILI TRA LORO
(ad eccezione degli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione).**

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

PROGRAMMA TECNICO COPPIA 1 CERCHIO 1 PALLA

ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 11,50 PUNTI)

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1) n. 3 SCAMBI OBBLIGATORI (3 p.) di cui | |
| • liberi come da C.d.P | 1.00 x 3 |
| 2) n. 4 COLLABORAZIONI (4 p.) di cui: | |
| • libere come da C.d.P | 1.00 x 4 |
| 3) n. 1 SALTO..... | 0,50 |
| 4) n. 1 EQUILIBRIO..... | 0,50 |
| 5) n. 1 PIVOT..... | 0,50 |
| 6) n. 1 ONDA TOTALE DEL CORPO | 0,50 |
| 7) PALLA rotolamento sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo | 0,50 |
| CERCHIO rotolamento sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo..... | |
| 8) PALLA palleggio/i (o una serie min 3 di piccoli palleggi o 1 grande) | 0,50 |
| CERCHIO passaggio attraverso con tutto il corpo o una parte | |
| 9) PALLA movimento a 8 con movimenti circolari del braccio/braccia | 0,50 |
| CERCHIO prillo, una rotazione libera tra le dita o su una parte del corpo..... | |
| 10) PALLA ripresa a una mano (da medio grande lancio) | 0,50 |
| CERCHIO rotazione min 1 intorno alla mano o a una parte del corpo..... | |
| 11) n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi) | 0,50 |

**N.B: TUTTE LE ESIGENZE RICHIESTE DOVRANNO ESSERE ESEGUITE
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE
E NON SARANNO ABBINABILI TRA LORO
(ad eccezione degli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione)**

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

PROGRAMMA TECNICO TERZIGLIA 2 CERCHI 1 NASTRO

ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 11,50 PUNTI)

1) n. 3 SCAMBI OBBLIGATORI (3 p.) di cui • liberi come da C.d.P	1.00 x 3
2) n. 4 COLLABORAZIONI (4 p.) di cui: • libere come da C.d.P	1.00 x 4
3) n. 1 SALTO.....	0,50
4) n. 1 EQUILIBRIO.....	0,50
5) n. 1 PIVOT.....	0,50
6) n. 1 ONDA TOTALE DEL CORPO	0,50
7) CERCHIO rotolamento sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo NASTRO spirali.....	0,50
8) CERCHIO passaggio attraverso con tutto il corpo o una parte..... NASTRO serpentine	0,50
9) CERCHIO rotazione min 1 intorno alla mano o a una parte del corpo NASTRO echappé	0,50
10) CERCHIO prillo, una rotazione libera tra le dita o su una parte del corpo..... NASTRO boomerang	0,50
11) n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi)	0,50

**N.B: TUTTE LE ESIGENZE RICHIESTE DOVRANNO ESSERE ESEGUITE
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE
E NON SARANNO ABBINABILI TRA LORO
(ad eccezione degli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione).**

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVO CORPO LIBERO (3-6 ginnaste)

ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 7,50 PUNTI)

- 1) n. 5 COLLABORAZIONI (1.00 x 5) 5,00
 • libere come da tabella

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<u>Collaborazioni semplici:</u> <ul style="list-style-type: none"> valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> <ul style="list-style-type: none"> il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

NOTA BENE

Nelle collaborazioni C4 se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi. Tale requisito non è richiesto per ginnasta/e che sono in movimento al suolo.

Nei COLLETTIVI è possibile eseguire una collaborazione suddivisa in due sottogruppi purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc...) sia identico per i due sottogruppi

Nei COLLETTIVI se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Nei COLLETTIVI, durante i PASSI DI DANZA (S) si possono inserire unicamente collaborazioni C1

- 2) n. 1 SALTO 0,50
 3) n. 1 EQUILIBRIO 0,50
 4) n. 1 PIVOT 0,50
 5) n. 1 ONDA TOTALE DEL CORPO 0,50
 6) n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi)... 0,50

**N.B: TUTTE LE ESIGENZE RICHIESTE DOVRANNO ESSERE ESEGUITE
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE**

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**