

**PROMOZIONALE B**

**SI POSSONO USARE MUSICHE CANTATE**

**PROGRAMMA DI SQUADRA**

ESIGENZE TECNICHE

				COMPOSIZIONE					ESECUZIONE	
				tot	D	P.RIT	R	COLL		tot
<b>ESORDIENTI</b>	SQUADRA 1	1,00"1,15"	COPPIA 2 CERCHI	p 2,00	3 DIFF	min 1	max 1	min 3	1 scambio obbligatorio	p 20,00
<b>ALLIEVE</b>	SQUADRA 2	1,00"1,15"	COPPIA 2 PALLE	p 2,20	3 DIFF	min 1	max 1	min 3	2 scambio obbligatori	p 20,00
<b>ESO-ALLIEVE</b>	SQUADRA 3	1,15"-1,30"	C.LIBERO da 3 a 6 ginnaste****	p 2,50	6 DIFF	min 1		min 3		p 20,00
<b>ESO-ALLIEVE</b>	SQUADRA 4	1,30"-2,00"	5 PALLE	p 3,00	3 DIFF	min 1	max 1	min 3	3 scambio obbligatori	p 20,00
<b>ESO-ALLIEVE</b>	SQUADRA 5	1,30"-2,00"	3-6 CERCHI	p 3,00	3 DIFF	min 1	max 1	min 3	3 scambio obbligatori	p 20,00
<b>ALLIEVE – JUNIOR</b>	SQUADRA 6	1,30"-2,00"	3-6 PALLE	p 2,50	3 DIFF	min 1	max 2	min 3	2 scambio obbligatori	p 20,00
<b>JUNIOR</b>	SQUADRA 7	1,00"1,15"	COPPIA 1 CERCHIO 2 CLAVETTE	p 2,20	3 DIFF	min 1	max 2	min 3	2 scambio obbligatori	p 20,00
<b>SENIOR</b>	SQUADRA 8	1,00"1,15"	COPPIA 1 PALLA 1 NASTRO	p 2,20	3 DIFF	min 1	max 2	min 3	3 scambio obbligatori	p 20,00
<b>JUNIOR-SENIOR</b>	SQUADRA 9	1,15"-1,30"	C.LIBERO da 3 a 6 ginnaste****	p 3,00	6 DIFF	min 1		min 3		p 20,00
<b>JUNIOR-SENIOR</b>	SQUADRA 10	1,30"-2,00"	5 PALLE	p 3,00	3 DIFF	min 1	max 2	min 3	3 scambio obbligatori	p 20,00
<b>JUNIOR-SENIOR</b>	SQUADRA 11	1,30"-2,00"	3-6 CERCHI	p 3,00	3 DIFF	min 1	max 2	min 3	3 scambio obbligatori	p 20,00

Una ginnasta può partecipare a max 2 squadre e 1 individuale ;

E' ammesso il passaggio nella categoria superiore , non viceversa

Se una ginnasta gareggia nella sua categoria come individualista può gareggiare nella squadra nella categoria superiore

Nelle squadre verrà stilata classifica unica ( anche nelle categorie eso-allieve e junior-senior)

<b>COMPOSIZIONE</b>	D	<p>le difficoltà ( scelte fra le 0,05 della uisp le 0,10 e le 0,20 del codice dei punteggi ) devono essere coordinate con elementi tecnici d'attrezzo. Il numero delle difficoltà corporee da inserire è indicato nella tabella sopra</p> <p>Possono essere difficoltà senza scambio , con scambio o miste( il numero di scambi obbligatorio è indicato ogni scambio mancante 0,30 di penalità)</p> <p>Deve essere presente almeno 1 difficoltà per gruppo corporeo</p> <p>Lo scambio ha un valore fisso di 0,30 indipendentemente se è abbinato ad una difficoltà corporea o no.</p> <p>Nessuna difficoltà aumenta il valore dello scambio; solo la ripresa a terra e la distanza di 6 metri aumenta il valore di 0,10. La distanza minima dello scambio è comunque di 4 metri</p> <p>Non si può sfiorare con le difficoltà, quindi si potranno inserire difficoltà fino al raggiungimento del valore massimo dichiarabile; per ogni difficoltà in esubero 0,30 di penalità)</p>
	P.RIT Minimo 4"	<p>E' obbligatorio inserire all'interno dell'esercizio una combinazione di passi ritmici identica o differente per tutte le ginnaste, che avrà un valore fisso di 0,30.</p> <p>(l'assenza di tale sequenza avrà una penalità di 0,30 )</p>
	R	<p>Elemento dinamico di rischio R che avrà un valore fisso di 0.10 e che dovrà essere eseguito da tutte le ginnaste , contemporaneamente o in rapida successione.</p> <p>Altri elementi di rischio si possono inserire ma non verranno valutati, dovranno essere scritti nella fiche e barrati.</p> <p>Gli elementi dinamici di rischio R devono avere le seguenti caratteristiche:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-rotazioni del corpo attorno a un qualunque asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo</li> <li>2- una perdita di contatto visivo con l'attrezzo</li> <li>3- con o senza passaggio al suolo</li> <li>4- una ripresa dell'attrezzo durante o immediatamente alla fine della rotazione</li> </ol>
	COLL	<p>Le collaborazioni dovranno coinvolgere tutte le ginnaste insieme o in sottogruppi.</p> <p>Si possono avere 4 tipi di collaborazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- semplici , valore 0,10</li> <li>- con grande lancio , valore 0, 20</li> <li>- con lancio, superamento delle compagne o degli attrezzi e ripresa , valore 0,30</li> <li>- con lancio , superamento delle compagne o degli attrezzi, perdita del contatto visivo e ripresa, valore 0,40</li> </ul> <p>Il numero di collaborazioni è libero , ma il massimo dichiarabile è quello indicato nella tabella;tutto ciò che è in esubero dovrà essere scritto sulla fiche e barrato</p> <p>Nella squadra a corpo libero le collaborazioni avranno il seguente valore:</p> <p>0,20 le collaborazioni semplici, 0,40 quelle con superamento e 0,60 quelle con superamento e rovesciamento</p>
<b>ESECUZIONE</b>	falli tecnici ed artistici	

Non si useranno le fiche

Ogni ginnasta deve presentare un cd con la traccia del proprio esercizio con indicato nome società' attrezzo e categoria

Penalità x musiche non regolamentari 0,50 giudice coordinatore