UISP
sportpertutti

Il Comitato Provinciale UISP di Latina

Presenta

2°

TROFEO PONTINO

DI GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMA

Il Comitato Provinciale UISP di Latina istituisce un programma di gara interamente dedicato alle giovani e giovanissime atlete che si avvicinano per la prima volta alla Ginnastica Ritmica.
La manifestazione a carattere prettamente promozionale nasce con lo scopo di creare un momento di condivisione tra le ginnaste e le tecniche istruttrici gareggiando in un ambiente sereno.
Le competizioni prevedono esercizi di coppia ed esercizi di squadra, con l'utilizzo degli attrezzi tipici della ginnastica ritmica, e con accompagnamento musicale dove ritmo e carattere siano la guida al movimento verso un'espressione corporea libera.

CATEGORIE

Il seguente programma è rivolto esclusivamente alle ginnaste con età minima di 6 anni e che, avvicinatesi a questa disciplina da pochissimo, praticano questo sport ancora ad un livello amatoriale-promozionale.

CATEGORIE	Anni di Nascita	Tipologia di esercizi	Durata Musica
ESORDIENTI	2011 – 2010 – 2009	• **Squadra** a: corpo libero o cerchio o palla • **Coppia** a: funi o palle	1'.00 -1'.30
ALLIEVE A	2008 - 2007	• **Squadra** a: corpo libero o cerchio o fune • **Coppia** a: cerchi o palle	1'.00 -1'.30
ALLIEVE B	2006 - 2005	• **Squadra** a: corpo libero o cerchio o fune • **Coppia** a: cerchi o palle	1'.00 -1'.30
JUNIOR	2004 – 2003 - 2002	• **Squadra** a: cerchio o palla o nastro • **Coppia** a: funi o clavette o cerchi	1'.00 -1'.30
SENIOR	2001 E PRECENDENTI	• **Squadra** a: cerchio o palla o nastro • **Coppia** a: funi o clavette o cerchi	1'.00 -1'.30

COPPIA (2 ginnaste) / SQUADRA (da 3 a 6 ginnaste): Tali esercizi sono caratterizzati da un predominante lavoro di coppia/gruppo in situazioni di collaborazione, interazione e scambio, a coppia o per gruppi e sottogruppi. In ogni esercizio dovranno esserci almeno 3 collaborazioni, 2 scambi (almeno uno per lancio) e 3 formazioni diverse.

Ogni ginnasta potrà partecipare massimo in due specialità (es. 2 squadre, oppure 1 squadra e 1 coppia, oppure 2 coppie).
La composizione è di libera scelta con rispetto degli elementi corpo e degli elementi attrezzo descritti nelle griglie.
E' possibile inserire negli esercizi max 8 difficoltà corporee, così suddivise: minimo 1 massimo 3 per gruppo corporeo a scelta fra quelle riportate nella griglia seguente.
La base musicale va presentata esclusivamente su CD, può essere strumentale o cantata e dovrà rappresentare un'idea-guida nella composizione.
Il numero delle ginnaste dovrà corrispondere a quello degli attrezzi (uguali fra loro). es. 4 ginnaste con 4 palle.

Penalità 0,50:

- per superamento del numero massimo di difficoltà/gruppo corporeo;

- per inserimento di difficoltà superiori rispetto a quelle segnalate nella griglia;

Nota: Nella composizione potranno essere inseriti SOLO gli elementi presenti nelle griglie.
Le ginnaste possono partecipare alla categoria di appartenenza in base alla fascia di età, è comunque permesso alle ginnaste più piccole gareggiare per le categorie delle più grandi ma non viceversa.

ELEMENTI CORPOREI

GRUPPO CORPOREO	DIFFICOLTA' CORPOREE (valore 0,50pti/ciascuna)	PENALITA'
SALTI **min 1 max 3 a scelta**	Salto verticale Salto del gatto Salto groupè Salto ciceaux Salto enjambé con apertura a 45° Salto verticale con mezzo giro Salto biche Salto cosaque Salto cabriole avanti	0,50 per ogni difficoltà supplementare a quelle previste.
EQUILIBRI **min 1 max 3 a scelta**	Equilibrio con gamba protesa av/lat/ind su tutta pianta Equilibrio in ginocchio con gamba a 45°/90° Equilibrio in passè su tutta pianta Impennata con appoggio sul petto Onda parziale del busto sul piano frontale o laterale Flessione del busto sulle gambe (da posizione ritta o seduta) Penchè mani a terra Couchè Equilibrio cosaque	0,50 per ogni difficoltà supplementare a quelle previste.
PIVOTS (giri) **min 1 max 3 a scelta**	Giro a passi (minimo quattro passi) Un giro sul bacino Mezzo giro in passé Pivot 180°cosaque Pivot 180° attitude/arabesque Pivot 180°con busto flesso avanti Pivot con gamba d'appoggio semipiegata a 45°	0,50 per ogni difficoltà supplementare a quelle previste.

ELEMENTI TECNICI ATTREZZO

Esordienti/Allieve

CERCHIO		
ELEMENTI	Prillo a terra Prillo intorno la mano Rotolamento a terra Rotolamento sul corpo Un passaggio attraverso il cerchio Giri su diversi piani Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, slanci, movimenti a otto)	**PENALITA':** 0.30 per la mancanza di ogni elemento.
PALLA		
ELEMENTI	Una serie di palleggi Un rotolamento a terra Un rotolamento su un segmento corporeo Rovescio della palla a due mani Lancio e ripresa a due mani Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, slanci, movimenti a otto)	**PENALITA':** 0.30 per la mancanza di ogni elemento.
FUNE		
ELEMENTI	Una serie di saltelli Un attraversamento totale o parziale del corpo (diversi dai saltelli) Giri su diversi piani Abbandono di un capo e ripresa Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, slanci, movimenti a otto)	**PENALITA':** 0.30 per la mancanza di ogni elemento.

Junior/Senior

CERCHIO		
ELEMENTI	Giri su diversi piani Rotolamento ritornato Un passaggio attraverso il cerchio (parziale o totale del corpo) Un lancio ribaltato Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, slanci, movimenti a otto)	**PENALITA':** 0.30 per la mancanza di ogni elemento.
PALLA		
ELEMENTI	Lancio e ripresa Un rotolamento su una o due braccia Una serie di palleggi con diverse parti del corpo Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, slanci, movimenti a otto)	**PENALITA':** 0.30 per la mancanza di ogni elemento.
NASTRO		
ELEMENTI	Una serie di serpentine Una serie di spirali Echappé Una serie di passaggi attraverso il disegno del nastro Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, slanci, movimenti a otto)	**PENALITA':** 0.30 per la mancanza di ogni elemento.

FUNE		
ELEMENTI	Due serie di saltelli differenti Un salto attraverso la fune girante in avanti o indietro Giri su diversi piani Echappè Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, slanci, movimenti a otto)	**PENALITA':** 0.30 per la mancanza di ogni elemento.
CLAVETTE		
ELEMENTI	Movimento asimmetrico Una serie di moulinex Serie di giochini di una o due clavette Giri su diversi piani Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, slanci, movimenti a otto)	**PENALITA':** 0.30 per la mancanza di ogni elemento.

CLASSIFICHE

Le classifiche verranno stilate per specialità e le ginnaste saranno premiate per fasce ORO, ARGENTO e BRONZO rispetto alla seguente tabella:

- Da 10.00 punti a 9.00 punti Fascia Oro
- Da 8.99 punti a 8.00 punti Fascia Argento
- Da 7.99 punti a 7.00 punti Fascia Bronzo

Le categorie Junior e Senior rientreranno in un'unica classifica, pertanto sarà possibile formare gruppi misti come riportato nei seguenti esempi.

Es. Coppia fune: una ginnasta Junior-una ginnasta Senior
Es. Squadra cerchio: tre ginnaste Junior-due ginnaste Senior
Es. Collettivo palla: due ginnaste Junior-una ginnasta Senior

ISCRIZIONE ALLE GARE

Per partecipare alle gare è indispensabile possedere la tessera Uisp.
L'iscrizione alle gare deve essere effettuata presso l'indirizzo email del **Comitato di Latina** (**latina@uisp.it**) 10 giorni prima della gara, tramite apposito modulo (vedi allegato).
Le società devono comunicare eventuali variazioni relative agli ordini di passaggio entro 5 giorni dal campionato, oltre tale termine non saranno consentite ulteriori modifiche.
E' necessario specificare gli attrezzi, il numero di tessera, la data di nascita e la categoria di appartenenza al momento dell'iscrizione della gara, oltre al numero di telefono della tecnica di riferimento.
Ci sarà l'obbligo di pagare l'iscrizione al momento della competizione anche se la ginnasta non si presenterà sul campo di gara.
La quota di partecipazione è fissata in euro 6.00 per un esercizio ed euro 10.00 per due esercizi.

NB Le ginnaste che partecipano ai campionati promozionali e agonistici della FGI e UISP (inclusi i Campionati Almudena e Kostina) non possono prendere parte a questo trofeo, poiché ideato solo per i corsi base di avviamento alla ginnastica ritmica.

Per qualsiasi chiarimento rivolgersi alla Referente Tania Ianiri - tel. 3381026211, indirizzo mail tania-i@libero.it

VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutti gli esercizi partono da punti 10.00 ottenuto dalla somma del valore tecnico, ossia dei gruppi corporei (max punti 4.00) e del valore dell'esecuzione (sottratto dalle penalità esecutive) (punti 6.00).

VALORE TECNICO PUNTI 4.00

-0.50 PER LA MANCANZA DI UN ELEMENTO CORPOREO (nell'esercizio deve esserci almeno 1 equilibrio, 1 salto, 1 pivot (o giro)) *(vedi griglia elementi corporei)*

-0.50 PER IL SUPERAMENTO DEL LIMITE MASSIMO CONSENTITO DI ELEMENTICORPOREI (nell'esercizio devono esserci al massimo 3 salti, 3 equilibri, 3 pivots (o giri))) *(vedi griglia elementi corporei)*

VALORE DELL'ESECUZIONE RELATIVO AI FALLI ARTISTICI ED ESECUTIVI PUNTI 6.00

- Unità della Composizione: la composizione deve essere sviluppata con elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa in modo scorrevole al successivo, compresi i contrasti nella velocità/intensità (dinamismo), ampiezza e livelli dei movimenti, eseguiti in relazione con la musica;
- Musica: armonia nel ritmo e nel carattere nella sequenza dei movimenti;
- Scelta degli elementi attrezzo (movimenti tecnici con varietà di forme, ampiezze, direzioni, piani e velocità); gli attrezzi devono essere utilizzati nella maniera più varia possibile (-**0,30** per ogni elemento mancante relativo alla griglia degli elementi attrezzo);
- Espressione corporea: partecipazione ai movimenti di tutti i segmenti corporei;
- Scelta degli elementi corporei (salti, mobilità articolare, pivot, equilibri e onde);
- Elementi acrobatici (tecniche non autorizzate e arrivo pesante al suolo);
- Equilibrio di lavoro tra mano dx e sn (minimo 2 elementi con la mano non dominante);
- Varietà: dinamismo (velocità ed intensità di movimento) e utilizzazione dello spazio (direzioni,traiettorie,livelli e modalità).

Inoltre per la squadra e la coppia:

- Minimo 1 scambio di lancio (lanciare e ricevere l'attrezzo di un'altra compagna);
- Minimo 3 collaborazioni eseguite attraverso uno spirito di cooperazione;
- Minimo 3 formazioni (eseguite con varietà, ampiezza e disegno differenti);
- Organizzazione del lavoro collettivo;
- Sincronia e armonia nell'ampiezza e intensità di espressione tra le ginnaste.

Per le penalità di esecuzione vedi il cdp 2017-2020