

# Ginnastica Ritmica

**PROGRAMMI TECNICI**  
**Anno sportivo 2015-16**

## SPECIAL RHYTHMICS



“La pratica dell’educazione fisica e dello sport è un diritto fondamentale per tutti. Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all’educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della sua personalità” (dalla Carta Internazionale per l’educazione e lo Sport, art.1, UNESCO 22/11/1979).

Il programma prende spunto da questo articolo, e prevede la possibilità di far partecipare, ginnaste con disabilità psico-fisiche e relazionali, a competizioni di ginnastica ritmica nel rispetto delle loro reali capacità. Special Rhythmics prevede 3 programmi per competizioni di coppia (di cui due in successione), nei quali un’atleta con disabilità gareggia con un’atleta senza disabilità.

## NORME GENERALI

### Musica e Anni di nascita

<b>Categoria</b>	<b>Anni di nascita</b>	<b>Esercizi</b>	<b>Musica</b>
ESORDIENTI- COPPIA	2008/07/06	C.L. e attrezzo libero	da 1.15” a 1.30”
ALLIEVE – COPPIA	2005/04	C.L. e attrezzo libero	da 1.15” a 1.30”
JUNIOR/SENIOR- COPPIA	2003/02/01/2000 e precedenti	2 attrezzi uguali o diversi di libera scelta	da 1.15” a 1.30”

➤ **FASCE D'ETA'**

Una ginnata più "giovane" PUO' accedere alla categoria superiore alla sua di appartenenza

➤ **MUSICHE**

È possibile utilizzare musiche cantate

➤ **DIFFICOLTA' DI CORPO**

Ogni esercizio dovrà presentare obbligatoriamente 4 difficoltà di corpo:  
minimo 1 SALTO – minimo 1 GIRO – minimo 1 EQUILIBRIO a scelta tra le difficoltà da 0,05 (programmi U.I.S.P.) e/o da 0,10 (codice di punteggio internazionale)

➤ **PASSI RITMICI**

I passi ritmici hanno la durata di 4", nella sequenza è possibile inserire una C semplice, e devono contenere almeno un elemento fondamentale d'attrezzo  
Minimo 1 massimo 2

➤ **COLLABORAZIONI**

Devono essere dichiarate sulla scheda con la C, hanno il valore fisso di p.1.00.  
Minimo 1 massimo 4 collaborazioni per esercizio

➤ **DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

Le difficoltà di scambio possono avvenire:

- 1) per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste
- 2) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro
- 3) in maniera mista

Per non confondere la giuria, sulla fiche andranno comunque segnate prima del valore con la E ↗ che indica lo scambio.

Minimo 1 massimo 2.

# COPPIA ESORDIENTI

<b>Programma tecnico</b>	<i>Esercizio combinato di coppia CORPO LIBERO / attrezzo libero</i>
<b>Classifica</b>	<i>Di COPPIA in successione</i>
<b>Modalità di gara</b>	<i>Nell'intera durata della musica (minimo 1'15" max 1'30" – unica musica) le ginnaste dovranno <u>eseguire i due esercizi in successione</u>. Gli attrezzi della 2a parte dell'esercizio dovranno essere posto subito fuori dalla pedana e le ginnaste dovranno prendere gli stessi senza uscire di pedana.</i>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 08-07-06) 8 anni già compiuti al momento della gara.</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P. o norme generali</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà e le combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO</p> <p>Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>CAMBIO DELL'ATTREZZO</b>	<i>L'attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)</i>

## CORPO LIBERO / ATTREZZO (libera scelta)

### Esigenze richieste

#### **DIFFICOLTA' (D) \_\_\_\_\_ max punti 10.00**

- **difficolta' di corpo** (massimo 4 p.)

da scegliere tra le difficoltà da 0,05 (come da programmi UISP) e/o 0,10 da (come da c.d.p.)


- n. 4 del valore fisso di punti 1.00
- minimo obbligatorio 1 SALTO – 1 GIRO – 1 EQUILIBRIO

La giuria D procederà ad assegnare le 4 difficoltà di corpo con i seguenti criteri:

p.1 difficoltà eseguita correttamente da entrambe le ginnaste

p. 0.50 difficoltà eseguita con lievi errori da entrambe le ginnaste e quindi declassato


p. 0.00 difficoltà non eseguita o non riconoscibile

- **combinazioni passi di danza**  minimo 4" (massimo 1 p.)

- Punti 0.50 per ogni combinazione
- minimo 1 combinazione massimo 2

- **collaborazioni** **C** (massimo 4 p.)

- Valore fisso di p. 1 per ogni collaborazione
- Minimo 1 massimo 4 collaborazioni

- **scambi**  (massimo 1 p.)

- Valore fisso 0.50 e possono avvenire:
  - 1) per lancio dei entrambe gli attrezzi, di entrambe le ginnaste
  - 2) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro
  - 3) in maniera mista
- minimo 1 massimo 2 per esercizio. Vedi criteri norme generali

- **elementi dinamici con rotazione e lancio** : non sono ammessi

**ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00**  
**come da disposizioni di giuria U.I.S.P.**

# COPPIA ALLIEVE

<b>Programma tecnico</b>	<i>Esercizio combinato di coppia CORPO LIBERO / attrezzo libero</i>
<b>Classifica</b>	<i>Di COPPIA in successione</i>
<b>Modalità di gara</b>	<p><i>Nell'intera durata della musica (minimo 1'15" max 1'30" – unica musica) le ginnaste dovranno <b><u>eseguire i due esercizi in successione.</u></b></i></p> <p><i>L'attrezzo del 2° esercizio dovrà essere posto subito fuori dalla pedana e le ginnaste dovranno prendere gli stessi senza uscire di pedana.</i></p>
<b>Età delle ginnaste</b>	11-12 anni (ovvero nate negli anni 2004/2005)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile utilizzare musiche cantate</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P. o norme generali</i></li> </ul>
<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà e le combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO</p> <p>Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>CAMBIO DELL'ATTREZZO</b>	L'attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)

# CORPO LIBERO /ATTREZZO (libera scelta)

## Esigenze richieste

### **DIFFICOLTA' (D)                      max punti 10.00**

- **difficolta' di corpo** (massimo 4 p.)

da scegliere tra le difficoltà da 0,05 (come da programmi UISP) e/o 0,10 da (come da c.d.p.)


- n. 4 del valore fisso di punti 1.00
- minimo obbligatorio 1 SALTO – 1 GIRO – 1 EQUILIBRIO

La giuria D procederà ad assegnare le 4 difficoltà di corpo con i seguenti criteri:

p.1 difficoltà eseguita correttamente da entrambe le ginnaste

p. 0.50 difficoltà eseguita con lievi errori da entrambe le ginnaste e quindi declassato


p. 0.00 difficoltà non eseguita o non riconoscibile

- **combinazioni passi di danza**  minimo 4" (massimo 1 p.)

- Punti 0.50 per ogni combinazione
- minimo 1 combinazione massimo 2

- **collaborazioni** C (massimo 4 p.)

- Valore fisso di p. 1 per ogni collaborazione
- Minimo 1 massimo 4 collaborazioni

- **scambi**  (massimo 1 p.)

- Valore fisso 0.50 e possono avvenire:
  - 4) per lancio dei entrambe gli attrezzi, di entrambe le ginnaste
  - 5) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro
  - 6) in maniera mista
- minimo 1 massimo 2 per esercizio. Vedi criteri norme generali

- **elementi dinamici con rotazione e lancio** : non sono ammessi

**ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici)    punti 20.00**  
**come da disposizioni di giuria U.I.S.P.**

# COPPIA JUNIOR /SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	<i>Esercizio combinato di coppia CORPO LIBERO / attrezzo libero</i>
<b>Classifica</b>	<i>Di COPPIA</i>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15-16-anni e precedenti (ovvero nate negli anni 2003/02/01/00 e precedenti)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile utilizzare musiche cantate</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P. o norme generali</i></li> </ul>
<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà e le combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO</p> <p>Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE NON SI PUO' SFORARE</b></p>



# ATTREZZI LIBERI: UGUALI O DIVERSI

## Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 10.00

#### ● **difficolta' di corpo** (massimo 4 p.)

da scegliere tra le difficoltà da 0,05 (come da programmi UISP) e/o 0,10 da (come da c.d.p.)

- n. 4 del valore fisso di punti 1.00
- minimo obbligatorio 1 SALTO – 1 GIRO – 1 EQUILIBRIO

La giuria D procederà ad assegnare le 4 difficoltà di corpo con i seguenti criteri:

p.1 difficoltà eseguita correttamente da entrambe le ginnaste

p. 0.50 difficoltà eseguita con lievi errori da entrambe le ginnaste e quindi declassato

p. 0.00 difficoltà non eseguita o non riconoscibile

#### ● **combinazioni passi di danza** minimo 4" (massimo 1 p.)

- Punti 0.50 per ogni combinazione
- minimo 1 combinazione massimo 2

#### ● **collaborazioni** C (massimo 4 p.)

- Valore fisso di p. 1 per ogni collaborazione
- Minimo 1 massimo 4 collaborazioni

#### ● **scambi** (massimo 1 p.)

- Valore fisso 0.50 e possono avvenire:
  - 7) per lancio dei entrambe gli attrezzi, di entrambe le ginnaste
  - 8) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro
  - 9) in maniera mista
- minimo 1 massimo 2 per esercizio. Vedi criteri norme generali

#### ● **elementi dinamici con rotazione e lancio** : non sono ammessi

### **ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00** **come da disposizioni di giuria U.I.S.P.**