



La



in collaborazione con

POLISPORTIVA  PONTEVECCHIO

organizza



Torneo Nazionale



PICCOLI

OSCAR

Ginnastica Ritmica



01 Novembre 2015



**Pista FABIO BARBIERI
Via Mazzoni, Bologna**



Alle Società
Alle Tecniche
Alle Giudici U.I.S.P.
di GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMA GARE:

ore 12.30 inizio gara d'INSIEME
ore 12.45 inizio gara INDIVIDUALE
ore 13.15 premiazioni gara D'INSIEME e gara INDIVIDUALI

Gli orari di cui sopra sono da considerarsi puramente indicativi in quanto, in base al numero delle iscrizioni, gli stessi potrebbero subire delle variazioni consistenti.

E' pertanto indispensabile la collaborazione da parte di tutti Voi nell'inviare tempestivamente e per tempo le iscrizioni delle ginnaste (utilizzando i moduli allegati) oltre a verificare alcuni giorni prima della gara eventuali modifiche telefonando a:

FRANCA TULLINI 345/3895413 (CELLULARE) dopo le ore 18.00

Tali iscrizioni devono pervenire alla Società organizzatrice entro e non oltre il **20/10 p.v.** (a mezzo fax o a mezzo e-mail)

A.S.D. POLISPORTIVA PONTEVECCHIO – Sez. GINNASTICA RITMICA

Via della Battaglia n. 9 – 40141 BOLOGNA (BO)

Tel. 051/623.16.30 fax. 051/49.26.96 fax. 051/623.47.64

e-mail: ritmica@pontevecchiobologna.it

utilizzando esclusivamente il **modulo iscrizione gare** allegato.

QUOTA D'ISCRIZIONE ATLETI

La quota iscrizione atleti è di € 15,00 a ginnasta per la partecipazione ad una sola specialità e di € 13,00 per la partecipazione alla 2a specialità.

Esempio:

Una ginnasta partecipa:

- al programma d'insieme (tassa gara € 15,00)
- al programma individuale (tassa gara € 15,00)
- ad entrambi i programmi individuale + insieme (tassa gara € 15,00 + € 13,00)

La quota gara dovrà essere versata al momento del controllo tessere e farà fede il numero delle ginnaste iscritte al momento dell'iscrizione stessa (ciò per chiarire che la ginnasta iscritta, assente il giorno della gara, dovrà ugualmente pagare la tassa gara).

La tessera 2016 deve recare la foto della partecipante con il timbro della società d'appartenenza e la stessa deve essere firmata dalla ginnasta o da chi ne esercita la patria potestà.

Verrà inoltre richiesta la **scheda n. 1** (vedi allegato) sottoscritta dal Presidente della Società e verranno controllate le tessere e i cartellini tecnici dei tecnici accompagnatori e dei giudici.

Ricordiamo inoltre che è obbligatoria la presentazione di:

- **n. 6 copie della fiche delle DIFFICOLTA' + ARTISTICO (fiche unica) per ogni esercizio INDIVIDUALE e per ogni esercizio di SQUADRA**

e le stesse dovranno essere consegnate al Presidente di Giuria prima dell'inizio della riunione di giuria e comunque non più tardi di un'ora e mezza prima dell'inizio della gara interessata pena l'esclusione della ginnasta o della squadra dalla competizione.

A T T E N Z I O N E ! ! ! ! ! ! !

**La manifestazione rientrerà nella possibilità di fare prova di giudizio in campo gara
per le aspiranti giudici nazionali**

I giudici riceveranno un gettone presenza di € 50,00.

Nell'attesa d'incontrarVi, è gradito porgere distinti saluti.

POL. PONTEVECCHIO
Ginnastica Ritmica
La responsabile di Sezione
TERESA CALZOLARI

U.I.S.P.
LE GINNASTICHE
Coordinatrice Ginnastica Ritmica
FRANCA TULLINI

PROGRAMMA TECNICO

Una ginnasta può partecipare:

- al programma d'insieme
- al programma individuale
- ad entrambi i programmi (individuale + insieme)

programma d'INSIEME

Squadra
categoria COLLETTIVO

Programma tecnico	Esercizio da 3 a 6 ginnate a CORPO LIBERO
Età delle ginnaste	6 - 7- 8 anni (ovvero nate negli anni 09-08-07), 6 anni già compiuti – 8 anni non ancora compiuti al momento della gara oppure 8 anni compiuti dopo l'ultima prova regionale valida per l'ammissione alla fase nazionale 2015 di 1a-2a-3a-4a-5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none">• Durata: 1'15"-1'30"• L'esercizio NON può essere accompagnato da musiche e parole Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare</p> <ul style="list-style-type: none">• parte di una casella• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio• l'unica sequenza richiesta di passi di danza• le uniche esigenze corporee richieste <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>

Programma tecnico	Esercizio da 3 a 6 ginnate a CORPO LIBERO
	NON SI PUO' SFORARE
Premiazioni	La premiazione sarà suddivisa in OSCAR. L'OSCAR ORO verrà assegnato ai primi 3 collettivi classificati L'OSCAR ARGENTO verrà assegnato dal 4° al 13° (compreso) collettivo classificato L'OSCAR BRONZO verrà assegnato a tutti i restanti collettivi (dal 14° in poi)

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2,00

di cui:

- **Numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max**
Difficoltà di livello superiore (max 0,30) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)

minimo una difficoltà per gruppo corporeo

- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** $s \rightarrow$ **(minimo 4 secondi)**

- **Minimo n. 4 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**

collaborazioni semplici: 0,10

collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,30

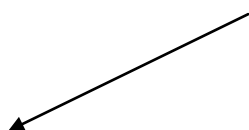
superamento con rovesciamento: 0,40

collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,50

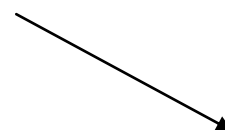
n.b. è possibile eseguire i superamenti anche con supporto delle compagne

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)

Secondo C.d.P. 2013/2016



FALLI ARTISTICI



FALLI TECNICI

programma INDIVIDUALE

Programma tecnico	Esercizio combinato CORPO LIBERO / ATTREZZO LIBERO A SCELTA
Ammissioni	Nella cat. PICCOLI OSCAR <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. Nella cat. PICCOLI OSCAR <u>NON</u> ammesse ginnaste che hanno svolto attività di 1a-2a-3a-4a-5a cat.
Modalità di gara	Nell'intera durata della musica (minimo 1'00" max 1'30" – unica musica) la ginnasta dovrà eseguire i suoi due esercizi in successione. L'attrezzo dovrà essere posto subito fuori dalla pedana e la ginnasta dovrà prendere lo stesso senza uscire di pedana. L'esercizio può iniziare o a CORPO LIBERO oppure con l'ATTREZZO. Nel caso in cui l'esercizio inizi con l'attrezzo lo stesso deve obbligatoriamente uscire dalla pedana e rimanerci fino al termine dell'esercizio.
Età delle ginnaste	6 - 7- 8 anni (ovvero nate negli anni 09-08-07), 6 anni già compiuti – 8 anni non ancora compiuti al momento della gara oppure 8 anni compiuti dopo l'ultima prova regionale valida per l'ammissione alla fase nazionale 2015 di 1a-2a-3a-4a-5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Devbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), 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 maestrie, 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"> • Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria) • Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA • I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio • l'unica sequenza richiesta di passi di danza • le uniche esigenze corporee richieste <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>NON SI PUO' SFORARE</p>
MANO DESTRA	
MANO SINISTRA	Nella parte con l'attrezzo minimo un utilizzo della mano non predominante
CAMBIO DELL'ATTREZZO	L'attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la

	<p>pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)</p> <p>L'attrezzo deve essere recuperato solo ed esclusione dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di aiuto (= 0,10)</p>
PREMIAZIONI	<p>La premiazione sarà suddivisa in OSCAR.</p> <p>L'OSCAR ORO verrà assegnato alle prime 3 ginnaste classificate.</p> <p>L'OSCAR ARGENTO verrà assegnato dalla 4a alla 13° ginnasta (compreso) classificata</p> <p>L'OSCAR BRONZO verrà assegnato a tutte le restanti ginnaste classificate (dal 14esimo posto in poi)</p>
ATTREZZI	<p>Il NASTRO può essere lungo mt.. 4</p> <p>Le CLAVETTE possono essere più corte ma proporzionate alla statura delle ginnaste</p> <p>Nel caso di ginnaste "basse" di statura è possibile utilizzare un CERCHIO di dimensioni anche inferiori ai cm. 80 cerchio che però deve arrivare almeno all'altezza delle anche della ginnasta stessa.</p> <p>Il diametro della PALLA deve essere tra i cm. 18 e i cm. 20</p> <p>I controlli degli attrezzi possono essere effettuati a campione in campo gara. (0,50 Giuria Superiore in caso di attrezzo non conforme</p>

CORPO LIBERO (libero) / ATTREZZO A SCELTA
(con elementi imposti)

DIFFICOLTA' (D) max punti 1.70

- **n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (4 per il corpo libero e 4 elementi imposti per l'attrezzo a scelta)**
- **Al massimo n. 1 difficoltà da 0,20 sulle 8 difficoltà richieste**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio a CORPO LIBERO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con ATTREZZO a scelta
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**

- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

- Non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)

E' possibile eseguire elementi dinamici o con una sola rotazione che avrà un valore di 0,10 o con 2 rotazioni o più che avrà un valore fisso da 0,20

- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non) M**

Senza limiti

punti 0,30 per maestria





Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

- Il valore di tali elementi sarà così attribuito:
- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
 - 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
 - 0.25 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.15
 - 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
 - 0.35 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.25
 - 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30
 - 0.45 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.35

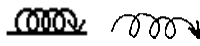



ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00

come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

FUNE

1. PASSAGGIO COMPLETO DENTRO alla FUNE (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea 
2. GIRI della FUNE doppia (minimo 3) tenuta ad una mano coordinati a difficoltà corporea 
3. ECHAPPERS di una capo della FUNE (o in entrata o in uscita o entrambi) coordinato a difficoltà corporea 
4. VELE o CONTROVELE coordinate a difficoltà corporea 

CERCHIO

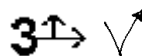
1. ROTOLAMENTO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
2. PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea 
3. GIRI del cerchio (minimo 3 se eseguiti con le mani – minimo 1 se eseguito senza mani) coordinati a difficoltà corporea 
4. ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea (come da codice ovvero n. 1 se sulla mano e almeno 3 se a terra) 

PALLA

1. RIPRESA da lancio della palla (ad una mano o 2 mani) coordinata a difficoltà corporea



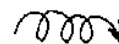
2. SERIE di PALLEGGI (minimo 3) coordinati a difficoltà corporea



oppure Grande/i PALLEGGIO/I della palla coordinato/i a difficoltà corporea



3. ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
oppure ROTOLAMENTO della palla al suolo coordinato a difficoltà corporea



4. FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (anche a due mani su tutti i piani)



CLAVETTE

1. GIRI delle clavette (minimo 3) coordinati a difficoltà corporea



2. MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea



3. BATTUTE (3) delle clavette coordinate a difficoltà corporea



4. MOVIMENTO ASIMMETRICO delle clavette coordinato a difficoltà corporea



NASTRO

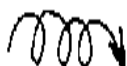
1. MOVIMENTI a 8 coordinati a difficoltà corporea



2. SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea



3. SPIRALI coordinate a difficoltà corporea





GRUPPI TECNICI

per realizzare il MANEGGIO negli esercizi con elementi imposti

Di seguito si elencano i gruppi tecnici da utilizzare negli esercizi con elementi imposti alla voce MANEGGIO



FUNNE

- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti a otto
- vele
- spirali



CERCHIO

- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti a otto



PALLA

- slanci
- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti a otto
- rovesci con o senza movimento circolare delle braccia (con la palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
- rotazioni della mano attorno alla palla
- piccoli rotolamenti (minimo 2)
- rotolamenti accompagnati (minimo 2)



CLAVETTE

- slanci, oscillazioni, circonduzioni delle clavette
- movimenti a otto
- rotazioni libere delle clavette
- rotolamento delle clavette



NASTRO

- slanci
- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti a otto
- movimenti a otto al suolo (disegno sulla superficie del suolo)
- rotazione della bacchetta attorno alla mano
- rotolamento della bacchetta su di una parte del corpo