

# **Programma Promozionale Ginnastica Ritmica Trentino 2015-2016**

## **Richieste tecniche**

**cat. 5 – 7 anni:** esercizio di squadra, della durata di 1 – 1,30 min, a CORPO LIBERO, con squadre formate da un minimo di 3 ad un massimo di 5 ginnaste:

### **REQUISITI TECNICI**

- 1 elemento di collaborazione tra le ginnaste
- 1 elemento di equilibrio
- 1 elemento di salto
- 1 elemento di giro
- 1 elemento di souplesse
- 1 elemento pre-acrobatica

**cat. 7 – 9 anni:** esercizio di squadra , della durata di 1 – 1,30 min, a CORPO LIBERO, con squadre formate da un minimo di 4 ad un massimo di 7 ginnaste:

### **REQUISITI TECNICI**

- 1 elemento di collaborazione tra le ginnaste
- 1 elemento di equilibrio
- 1 elemento di salto
- 1 elemento di giro
- 1 elemento di souplesse
- 1 elemento pre-acrobatica

**cat. 10 – 12 anni:** esercizio di squadra , della durata di 1 – 1,30 min, con la PALLA, con squadre formate da un minimo di 4 ad un massimo di 7 ginnaste:

### **REQUISITI TECNICI**

- 2 elementi di collaborazione con l'attrezzo tra le ginnaste
- 1 elemento di equilibrio
- 2 elementi di salto
- 1 elemento di giro
- 2 elementi di souplesse
- 2 elementi pre-acrobatica

**cat. dai 13 anni in su:** esercizio di squadra , della durata di 1 – 1,30 min, con il CERCHIO, con squadre formate da un minimo di 4 ad un massimo di 7 ginnaste:

### **REQUISITI TECNICI**

- 3 elementi di collaborazione con l'attrezzo tra le ginnaste
- 2 elemento di equilibrio
- 2 elementi di salto
- 1 elemento di giro
- 2 elementi di souplesse
- 2 elementi pre-acrobatica

# Codice di difficoltà

## EQUILIBRI

- Equilibrio in Passè (tutta pianta o mezzapunta)
- Equilibrio sul ginocchio gamba libera 90° (avanti o fuori)
- Equilibrio gamba libera all'orizzontale in differenti direzioni (tutta pianta)
- Planche
- Sedute a terra equilibrio sui glutei, gambe unite a squadra

## PIVOT

- Giro a passi (scenè)
- Giro 360° sui glutei gambe raccolte al petto
- Giro in passè
- Giro in passè flessione del tronco in avanti
- Giro in attitude
- Giro gamba di terra tesa o flessa, gamba libera a 45° (giro *compasso*)

## SALTI

- Salto verticale (*pennello*)
- Salto verticale con ½ giro
- Sforbiciata flessa (salto del *gatto*)
- Sforbiciata gambe tese
- Salto del *cervo*
- Salto *cosacco*
- Salto *enjambè*

## SOUPLESSE E ONDE

- Da sedute flessione massima del busto avanti (*panino*)
- Staccata sagittale o frontale
- In ginocchio flessione dorsale del busto
- In piedi flessione dorsale del busto
- Ponte
- Onda (avanti, indietro, laterale)
- Da proni con aiuto delle braccia, mani a terra, staccare il busto effettuando un arco dorsale (*foca*)

## PREACROBATICHE

- Capovolta (avanti o indietro)
- Ruota (in piedi o partenza in piedi arrivo in ginocchio)
- Rovesciata (avanti, indietro)
- Da in piedi rotazione sulle ginocchia poi sui glutei per terminare in ginocchio