

# Ginnastica Ritmica

## **B O Z Z A**

## **luglio 2015**

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

# TORNEO PICCOLI OSCAR



**UNIONE  
ITALIANA  
SPORT  
PER TUTTI**

Una ginnasta può partecipare:

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


# programma d'INSIEME

## Squadra categoria COLLETTIVO

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio da 3 a 6 ginnate a <b>CORPO LIBERO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	6 - 7- 8 anni (ovvero nate negli anni 10-09-08), 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 2016 di 1a-2a-3a-4a-5a cat.
<b>Ammissioni fase nazionale</b>	Per accedere alla fase nazionale bisogna aver partecipato almeno ad una prova regionale
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durata: 1'15"-1'30"</li><li>• L'esercizio <b>NON</b> può essere accompagnato da musiche e parole</li></ul> Altre specifiche secondo C.d.P.
<b>Fiche</b>	Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)  Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.  E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, collaborazioni, combinazioni di passi di danza).  Non si può barrare <ul style="list-style-type: none"><li>• parte di una casella</li><li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li><li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li><li>• le uniche esigenze corporee richieste</li></ul> Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato  <b>NON SI PUO' SFORARE</b>
<b>Premiazioni</b>	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**  **(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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio combinato CORPO LIBERO / ATTREZZO LIBERO A SCELTA
<b>Ammissioni fase nazionale</b>	Per accedere alla fase nazionale bisogna aver partecipato almeno ad una prova regionale
<b>Modalità di gara</b>	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.
<b>Età delle ginnaste</b>	6 - 7- 8 anni (ovvero nate negli anni 10-09-08), 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 2016 di 1a-2a-3a-4a-5a cat.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'00"-1'30"</li> <li>• Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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"> <li>• 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)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <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 Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>MANO DESTRA MANO SINISTRA</b>	Nella parte con l'attrezzo minimo un utilizzo della mano non predominante
<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) 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)

<b>PREMIAZIONI</b>	<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>
<b>ATTREZZI</b>	<p>Il <b>NASTRO</b> può essere lungo mt.. 4</p> <p>Le <b>CLAVETTE</b> possono essere più corte ma proporzionate alla statura delle ginnaste</p> <p>Nel caso di ginnaste "basse" di statura è possibile utilizzare un <b>CERCHIO</b> 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 <b>PALLA</b> 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)**

**Esigenze richieste**

**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:

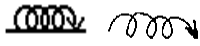



- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.25 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.15
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.35 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.25
- 0.40 se l'elemento è eseguito 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.**


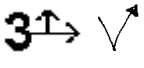


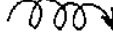

## FUNE

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) 



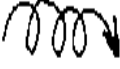

## PALLA

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 
4. PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato 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



### FUNE

- 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