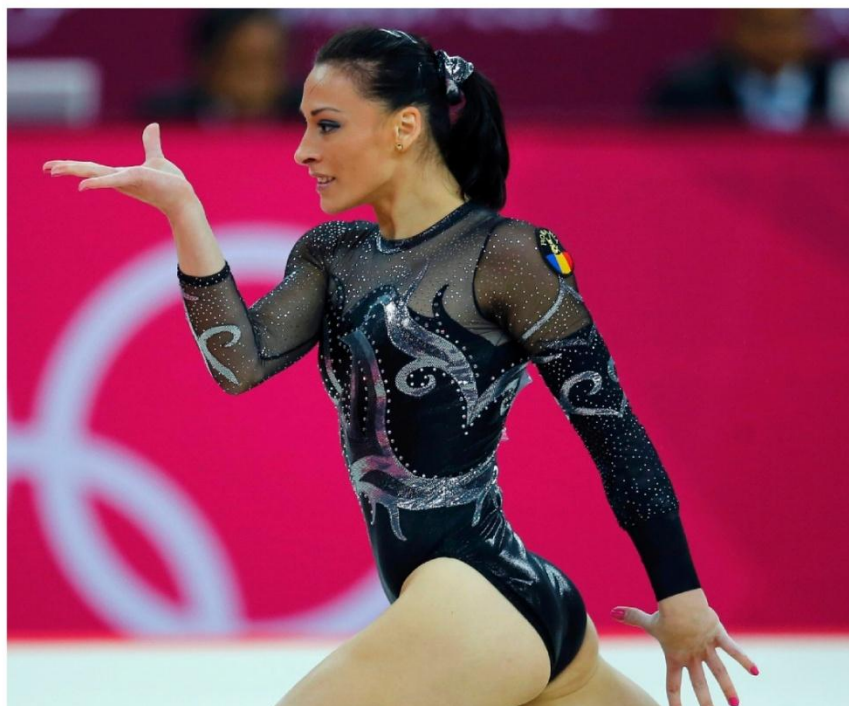

COLLETTIVO

2013/2014



La gara è aperta a tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Uisp 2012-13 e relativa certificazione medica. Sono previste due categorie determinate dal livello tecnico:

- **CATEGORIA A:** tutte le ginnaste tesserate con codice 22C (corsi),
- **CATEGORIA B:** tutte le ginnaste tesserate con codice 22C (promozionale).

REGOLAMENTO:

La coreografia è libera della durata da 2'00" a 3'00" con elementi richiesti.

La musica può essere cantata o non cantata.

Lo spazio a disposizione è 10 x 10.

La squadra deve essere composta da 5/8 ginnaste.

Sono previste 2 categorie in base all'età:

- **UNDER 10** = LA MEDIA DELL'ETA' DELLE ATLETE DEVE ESSERE INFERIORE O UGUALE A 10
- **OVER 10** = LA MEDIA DELL'ETA' DELLE ATLETE DEVE ESSERE SUPERIORE A 10

Una ginnasta può partecipare in un massimo di due squadre della medesima società.

In una squadra non ci possono essere 2 ginnaste che partecipano insieme anche in un'altra squadra.

Esempio:

Sonia e Alice gareggiano nella squadra A

Sonia e Alice NON possono gareggiare tutte e 2 nella squadra B

Alice e Barbara possono gareggiare nella squadra B perché solo Alice ripete

Sonia e Cecilia possono gareggiare nella squadra C perché solo Sonia ripete

Alice e Cecilia NON possono gareggiare nella squadra D perché Alice ha già gareggiato in 2 squadre (A e B)

Cecilia e Samanta possono gareggiare nella squadra D

NON SI POSSONO RIPETERE LE COREOGRAFIE.

OGNI GRUPPO DEVE PORTARE UNA COREOGRAFIA DIVERSA

Le difficoltà tecniche richieste sono:

9 elementi (suddivisi in **1 elemento statico o di mobilità**, **3 elementi ginnici**, **5 elementi acrobatici**) gli elementi vanno eseguiti contemporaneamente.

Tra i 5 elementi acrobatici è possibile eseguirne uno in rapida successione (a canone).

Nell'esecuzione dell'esercizio devono essere inseriti almeno due elementi di **ACROGYM** a scelta tra:

- Una presa in coppia o trio eseguita contemporaneamente da tutta la squadra
- Una presa di gruppo che preveda il coinvolgimento di almeno il 50% delle partecipanti.

Inoltre è obbligatorio presentare di **3 diverse formazioni** (semicerchio, cerchio, fila, riga, diagonale...)

LA VALUTAZIONE della giuria terrà conto di:

- Corrispondenza tra musica e movimento
- Utilizzo dello spazio
- Variazioni di ritmo
- Espressività
- Lavoro d'insieme

Il punteggio di partenza è di punti 15.

Ogni elemento mancante verrà penalizzato

0,50. Ogni formazione mancante verrà penalizzata 0,50.

Nell'esecuzione è valutata la tecnica esecutiva degli elementi e la contemporaneità degli stessi, ricordando che ciascun elemento deve essere eseguito in maniera definita, precisa e corretta.

Ogni elemento scelto deve essere eseguito contemporaneamente da tutte le ginnaste (anche in direzioni diverse o con fronti diversi).

CLASSIFICA: E' prevista solo la classifica a squadra per livello tecnico (A e B).

PROGRAMMA TECNICO PER I CORSI

Gli elementi devono essere scelti tra le seguenti tabelle:

ELEMENTI STATICI E DI MOBILITA' (mantenere per 3")	
Candela	Ponte
Schiacciatina	Spaccata dx o sx o frontale

ELEMENTI GINNICI E PIVOT	
Salto del gatto	sforbiciata
Pennello 180°	Cosacco spinta a 1 o 2 piedi
sisonne	Enjambèe spinta a 1 o 2 piedi
Pennello + raccolto	Giro passè 180° + pennello
Gatto + pennello	Mezzo giro in doppio appoggio + pennello 180

ELEMENTI ACROBATICI		
Capriola avanti	Capriola indietro	Ruota
Ruota con 1 mano	Verticale	Verticale + capovolta
Rondata	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro
Ruota spinta o saltata	Tic-tac	Ribaltata a 1
Ribaltata a 2	Flic avanti	Flic indietro unito
Flic indietro smezzato	Capriola+ salita in verticale a gambe unite e piegate o salita in verticale a gambe tese divaricate	Ruota senza mani

Gli elementi ginnici e acrobatici possono essere eseguiti singolarmente o in serie (max di due elementi per serie). Le serie possono essere ginniche, acrobatiche o miste (un elemento ginnico + acrobatico o viceversa).

PROGRAMMA TECNICO PER LA PROMOZIONALE

Gli elementi devono essere scelti tra le seguenti tabelle:

ELEMENTI STATICI E DI MOBILITA' (mantenere per 3")	
Spaccata dx o sinistra o frontale	Ponte con elevazione di una gamba minimo 90° tenuta 2"
Ponte da stazione eretta	Ponte con successivo passaggio delle gambe
Squadra unita o divaricata	Candela senza mani
Tenuta a "i"	

ELEMENTI GINNICI E PIVOT		
Salto del gatto + pennello	Salto del gatto + raccolto	Raccolto + pennello 180°
Salto del gatto 180° o 360°	Cosacco spinta a 1 o 2 piedi	Salto carpiato divaricato
Raccolto 180°	Pennello 360°	Enjambée laterale
sisonne	Enjambée scambiato	Salto del gatto + sforbiciata
Enjambée spinta a 1 o 2 piedi	Pivot 360	Pivot 180° + pennello 180°

ELEMENTI ACROBATICI		
Capriola avanti + salita in verticale a gambe unite e piegate	Capriola avanti + salita in verticale a gambe tese divaricate	Ruota
Ruota spinta o saltata	rondata	ruota con 1 mano
Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	Tic-tac
Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Flic avanti
Flic indietro unito o smezzato	Puntata in verticale	Capriola indietro a gambe tese unite
Ruota senza mani	Salto dietro	Ribaltata senza mani
Verticale con rotazione 360°	Verticale + capovolta a braccia tese	Salto avanti

Gli elementi ginnici e acrobatici possono essere eseguiti singolarmente o in serie (max di tre elementi per serie). Le serie possono essere ginniche, acrobatiche o miste (un elemento ginnico + acrobatico o viceversa).

