

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2013

GINNASTICA RITMICA

-aggiornato al 01 FEBBRAIO 2013-

PREMESSA:

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP con tesseramento non agonistico (22C) ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina di ginnastica praticata.
- L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti al momento della manifestazione.
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche.
- Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può, accedere a questo programma
- Ogni combinazione deve avere i body uguali. Sono vietati monili di qualsiasi genere e biancheria intima a vista. Non è obbligatorio lo scudetto della Società.
- Gli esercizi si eseguono su una superficie 12m x 12m. La società organizzatrice dovrà informare tempestivamente i partecipanti riguardanti il campo gara.
- Gli esercizi si eseguono con accompagnamento musicale strumentale; la durata di ogni singolo esercizio è di massimo 1'30 non esiste un tempo minimo.
- La musica deve essere la prima del Cd o l'unica, si consiglia agli allenatori di PROVARE tutti i Cd prima dell'inizio della competizione per evitare ritardi durante la manifestazione. Non sarà possibile sfumare la musica o utilizzare canzoni contenenti parole. Ogni allenatore dovrà comunque avere un CD di riserva che potrà contenere anche più tracce musicali.
- Ogni esercizio verrà valutato sia per la tecnica, per l'artistico e per l'esecuzione. Ogni difficoltà dovrà essere eseguita dalla totalità delle ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
- La Coreografia è di collegamento tra i vari elementi: occupazione dello spazio, sincronismo tra le atlete, sincronia con la musica, scelta, distribuzione e varietà degli elementi.

SPECIFICHE VARIE

- Mandare via mail alla società organizzatrice, alla UISP Piemonte ad alla Responsabile del settore (asd.ginnastica.oleggio@hotmail.it) le iscrizioni per il controllo e l'organizzazione dell'ordine di passaggio ALMENO 20 giorni prima della competizione.
- Dopo la gara potranno essere chiesti chiarimenti inerenti al punteggio solo ed esclusivamente alla Responsabile di Giuria. SI RICORDA DI NON AVVICINARSI AL TAVOLO DI GIURIA MENTRE QUESTA STA GIUDICANDO.
- Un'atleta assente può essere sostituito da un altro atleta della stessa società a condizione che:
 - l'atleta che sostituisce deve essere comunque iscritto alla rassegna
- si ricorda che il Programma Promozionale è stato pensato e fatto solo ed esclusivamente per i corsi di base che iniziano l'attività, tesserati NON AGONISTI 22 C. Il tesseramento è unico con la GAF quindi un'agonista di GAF è considerata Agonista anche in Ritmica e NON potrà gareggiare in questa competizione.

REFERENTE REGIONALE GR

MARINELLA TASEVA

asd.ginnastica.oleggio@hotmail.it

Lega Uisp le Ginnastiche

RITMICA INDIVIDUALE

| | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|
| LIVELLO | 1° FASCIA (corpo libero + palla) pulcini -allieve |
| " | 2° FASCIA (corpo libero + palla, cerchio o fune) allieve, junior e senior |
| " | 3° FASCIA (corpo libero + tutti gli attrezzi) junior e senior |

Si raccomanda la massima serietà a tutte le società ed allenatori ad inserire la propria atleta nella fascia corretta a seconda delle capacità. La fascia scelta DEVE essere mantenuta sia per l'individuale che per l'attrezzo e/o collettivo.

CATEGORIA PULCINI : 2008 – 2006

ALLIEVE 2005 - 2002

" JUNIOR: 2001 – 1998

" SENIOR: 1997 – precedenti

N.B.

Per la suddivisione in categoria si tiene conto dell'anno solare. Quindi una bambina nata nel Ottobre 2005 andrà nella categoria Allieve anche se non ha ancora compiuto gli 8 anni.

CORPO LIBERO

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | |
|-------------------------------------------------|--|
| D 1 | |
| 2 SALTO | |
| 1 PIVOT | |
| 1 EQUILIBRIO | |
| 1 SOUPLESSE | |
| 1 PRE ACROBATICA | |

FUNE

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | ELEMENTI DA ESEGUIRE CON ATTREZZO |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| D 1 | D 2 |
| 2 SALTI | 1 LANCIO |
| 1 EQUILIBRIO | 2 SERIE DI 3 SALTELLI |
| 1 PIVOT | ECHAPPE' |
| 1 PRE ACROBATICA | |
| 1 SOUPLESSE | |

PALLA

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | ELEMENTI DA ESEGUIRE CON ATTREZZO |
|------------------------------------------|------------------------------------|
| D 1 | D 2 |
| 2 SALTI | 1 ROTOLAMENTO SUL CORPO |
| 1 PIVOT | 1 SERIE DI PALLEGGI IN SPOSTAMENTO |
| 1 EQUILIBRIO | 1 LANCIO |
| 1 PRE ACROBATICA | 1 ROTOLAMENTO A TERRA |
| 1 SOUPLESSE | |

CERCHIO

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | ELEMENTI DA ESEGUIRE CON ATTREZZO |
|------------------------------------------|-----------------------------------|
| D 1 | D 2 |
| 2 SALTO | 2 LANCI |
| 2 EQUILIBRI | 1 ROTOLAMENTO A TERRA |
| 1 GIRO | 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO CON SALTO |
| 1 SOUPLESSE | |

NASTRO (L'attrezzo può misurare 4 metri)

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | ELEMENTI DA ESEGUIRE CON ATTREZZO |
|------------------------------------------|-----------------------------------|
| 2 GIRI | 1 LANCIO |
| 1 SALTO | 1 SERIE DI SPIRALI |
| 1 EQUILIBRIO | 1 SERIE DI SERPENTINE |
| 1 SOUPLESSE | 1 SUPERAMENTO |
| 1 PRE ACROBATICA | |

CLAVETTE

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | ELEMENTI DA ESEGUIRE CON ATTREZZO |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| D 1 | D 2 |
| 2 EQUILIBRI | 1 SERIE DI GIRI SAGITTALI |
| 1 SALTO | 1 SERIE DI MOULINET |
| 1 PIVOT | 2 PICCOLI LANCIO |
| 1 SUOPLESSE | |
| 1 PRE ACROBATICA | |

ANNOTAZIONE:

- Ogni elemento vale 0,50 sia il D1 che il D2.
- Gli elementi di pre acrobatica sono: capovolte avanti e indietro, ruota (sulle mani, sui gomiti, sul petto) rovesciata (avanti o indietro).
- Tutti gli elementi richiesti di D2 devono essere tecnicamente corretti e ben visibili (maneggi affrettati o accennati non possono essere considerati validi)
- Per la composizione degli esercizi si fa fede al codice dei punteggi FGi 2012 :
 - Gli elementi A / B per la 1 Fascia.
 - Gli elementi A / B / C per la 2 Fascia
 - Gli elementi A / B / C / D per la 3 Fascia.
- Per ciascuna fascia e categoria verranno stilate due classifiche:
 - una a corpo libero (T p.5.00+ A p. 5.00+ E p. 5.00= p.15.00)
 - una con attrezzo indipendentemente da quello scelto (T p.5.00+ A p. 5.00 + E p. 5.00 = p. 15.00)
- 1^ FASCIA: pulcini (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Allieve (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
- 2^ FASCIA: Allieve (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Junior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Senior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
- 3^ FASCIA: Junior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Senior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)

N.B. CIASCUNA GINNASTA PUO' PARTECIPARE SIA A CORPO LIBERO CHE CON L'ATTREZZO, O PRESENTARSI SOLO AD UNO DI QUESTI.

RITMICA SQUADRA

- LIVELLO 1° FASCIA (corpo libero + palla) pulcini -allieve
" 2° FASCIA (corpo libero + palla, cerchio o fune) allieve, junior e senior
" 3° FASCIA (corpo libero + tutti gli attrezzi) junior e senior

Si raccomanda la massima serietà a tutte le società ed allenatori ad inserire la propria squadra nella fascia corretta a seconda delle capacità.

La composizione della squadra DEVE essere composta da atlete che sono state iscritte nella STESSA fascia scelta ad inizio competizione (un collettivo NON può essere composto da due atlete di 1° fascia + 3 di 2° fascia).

- CATEGORIA PULCINI : 2008 – 2006
ALLIEVE 2005 - 2002
" JUNIOR: 2001 – 1998
" SENIOR: 1997 – precedenti

N.B.

Per la suddivisione in categoria si tiene conto dell'anno solare. Quindi una bambina nata nel Ottobre 2005 andrà nella categoria Allieve anche se non ha ancora compiuto gli 8 anni.

CORPO LIBERO

Valore tecnico : 3.00

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | |
|------------------------------------------|--|
| D 1 | |
| 1 EQUILIBRIO | |
| 1 SALTI | |
| 1 SOUPLESSE | |
| 1 ACROBATICA | |
| 1 PIVOT | |
| 2 COLLABORAZIONI (0.25 + 0.25) | |

PALLA

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | ELEMENTI DA ESEGUIRE CON ATTREZZO |
|------------------------------------------|------------------------------------|
| D1 | D2 |
| 1 SALTO | 1 SERIE DI PALLEGGI RITMICI |
| 1 EQUILIBRIO | 1 ROTOLAMENTO A TERRA O CORPO |
| 1 SOUPLESSE | 1 LANCIO A 2 MANI E RIPRESA LIBERA |
| 1 PIVOT | 1 MANEGGIO |
| 2 COLLABORAZIONI (0.25 + 0.25) | |
| 1 PRE ACROBATICA | |

CERCHIO

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | ELEMENTI DA ESEGUIRE CON ATTREZZO |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| D1 | D2 |
| 1 SALTO | 2 LANCI |
| 2 EQUILIBRI | 1 ROTOLAMENTO A TERRA |
| 1 GIRO | 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO CON SALTO |
| 2 COLLABORAZIONI (0.25 + 0.25) | |
| 1 SOUPLESSE | |

NASTRO (L'attrezzo può misurare 4 metri)

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | ELEMENTI DA ESEGUIRE CON ATTREZZO |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| D 1 | D 2 |
| 2 PIVOT | 1 LANCIO |
| 1 SALTO | 1 SERIE DI SPIRALI |
| 1 EQUILIBRIO | 1 SERIE DI SERPENTINE |
| 2 COLLABORAZIONI | 1 SUPERAMENTO |
| 1 PRE ACROBATICA | |

FUNE

Valore tecnico : 5.00 (D1 p,3.00 +D 2 p. 2.00)

Valore artistico : 5.00

Esecuzione 5.00

| ELEMENTI DA ESEGUIRE PER IL CORPO LIBERO | ELEMENTI DA ESEGUIRE CON ATTREZZO |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| D 1 | D 2 |
| 1 SALTI | 1 LANCI |
| 1 EQUILIBRIO | 2 SERIE DI SALTELLI |
| 1 PIVOT | 1 SERIE DI GIRI AD UNA MANO |
| 1 SOUPLESSE | |
| 2 COLLABORAZIONI | |
| 1 PRE ACROBATICA | |

ANNOTAZIONI:

- L'esercizio coreografico dovrà essere composto da un minimo di 4 ginnaste ad un massimo di 6 ginnaste.
 - La distanza minima per gli scambi è di circa metri 2
 - L'uscita dei lanci è ad una mano, mentre la ripresa è valida, (e quindi non penalizzabile) anche a 2 mani.
 - Le esigenze di composizione (D1 e D2) devono essere effettuate insieme da tutte le ginnaste o in rapida successione.
 - All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo, tuttavia una o più ginnaste possono tenere gli attrezzi a condizione che li distribuiscano subito. Al termine dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con almeno un attrezzo.
 - Sono necessarie almeno 2 collaborazioni: le collaborazioni devono essere effettuate da tutte le ginnaste anche in sottogruppi.
 - Ogni squadra può portare a scelta un esercizio. La 2 fascia può scegliere se eseguire un esercizio con la palla, con il cerchio o con la fune mentre la 3 fascia può scegliere qualsiasi attrezzo.
 - Nella squadra è ammesso un " fuori età" pari al 50% a patto che partecipi nella categoria successiva alla propria. (es. 2 su 4 ginnaste)
 - Nella composizione degli esercizi possono essere inserite difficoltà in sovrannumero. Non saranno conteggiate nelle Difficoltà ma verranno comunque valutate dalla giuria Esecuzione.
 - ogni elemento vale 0,50 sia D1 che D2 (tranne per le collaborazioni che valgono 0,25 ciascuna)
 - Gli elementi di pre acrobatica sono: capovolte avanti e indietro, ruota (sulle mani, sui gomiti, sul petto) rovesciata (avanti o indietro).
 - Tutti gli elementi richiesti di D2 devono essere tecnicamente corretti e ben visibili (maneggi affrettati o accennati non possono essere considerati validi)
 - Per la composizione degli esercizi si fa fede al codice dei punteggi FGi 2012 :
 - Gli elementi A / B per la 1 Fascia.
 - Gli elementi A / B / C per la 2 Fascia
 - Gli elementi A / B / C / D per la 3 Fascia.
 - Per ciascuna fascia e categoria verranno stilate due classifiche:
 - una a corpo libero (T p.3.00+ A p. 5.00+ E p. 5.00= p.13.00)
 - una con attrezzo indipendentemente da quello scelto (T p.5.00+ A p. 5.00 + E p. 5.00 = p. 15.00)
- 1^ FASCIA: pulcini (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Allieve (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
- 2^ FASCIA: Allieve (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Junior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Senior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
- 3^ FASCIA: Junior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Senior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
- N.B. CIASCUNA GINNASTA E' LIBERA DI PARTECIPARE ANCHE SOLO AD UN ESERCIZIO COLLETTIVO E NON COME INDIVIDUALISTA