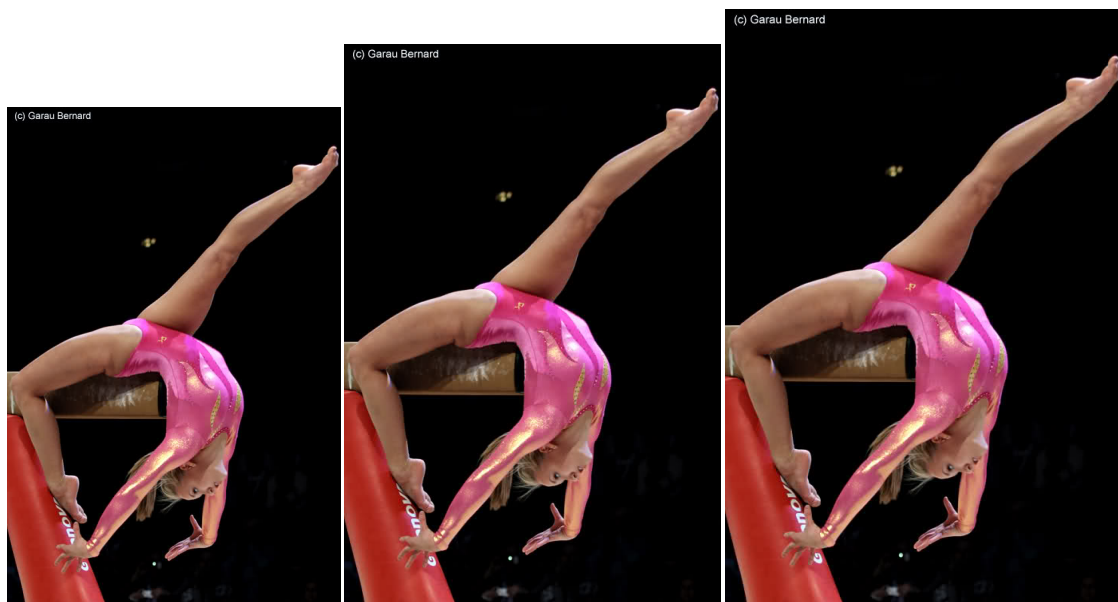


# COLLETTIVO 2016



La gara è aperta a tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP 2015-16 e relativa certificazione medica. Sono previste due categorie determinate dal livello tecnico:

- **CATEGORIA 1:** tutte le ginnaste tesserate con codice 22C (corsi), **Possono partecipare tutte le ginnaste che non hanno mai gareggiato a competizioni di carattere agonistico a qualunque livello nell'ambito UISP, F.G.I. CSI o qualsiasi altro ente.** Questa competizione vuole dare spazio a tutte le atlete ai corsi di avviamento.

- **CATEGORIA 2:** tutte le ginnaste tesserate con codice 22C (promozionale). **Possono partecipare tutte le ginnaste che non hanno mai gareggiato a competizioni di carattere agonistico a qualunque livello nell'ambito UISP, F.G.I. CSI o qualsiasi altro ente e le atlete che partecipano al Trofeo Emilia Romagna.**

### **REGOLAMENTO:**

La coreografia è libera della durata da max. **2'00''** 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:**

**1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> UNDER 10 = LA MEDIA DELL'ETA' DELLE ATLETE DEVE ESSERE INFERIORE O UGUALE A 10**

**1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> 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.

**SI POSSONO RIPETERE LE COREOGRAFIE.**

### **Le difficoltà tecniche richieste sono:**

**9** elementi (suddivisi in **1** elemento 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 e trio eseguita contemporaneamente da tutta la squadra

Una presa statica e una a scelta. Nella la presa statica deve essere al meno una ginnasta sollevata da terra.

Inoltre è obbligatorio presentare di **3 diverse formazioni** cerchio, fila e riga

### **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 1^ CATEGORIA

Gli elementi devono essere scelti tra le seguenti tabelle:

<b>ELEMENTI DI MOBILITA' (mantenere per 3")</b>	
	Ponte da terra
Schiacciatina	Spaccata dx o sx o frontale

<b>ELEMENTI GINNICI E PIVOT</b>	
Salto del gatto	Sforbiciata
Pennello 180°	Cosacco spinta a 1 o 2 piedi
Sisonne	Enjambée spinta a 1 o 2 piedi
Pennello + raccolto	Giro passè 180° + pennello
Gatto + pennello	Mezzo giro in doppio appoggio + pennello 180

<b>ELEMENTI ACROBATICI</b>		
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
Candela		

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 2<sup>A</sup> CATEGORIA

Gli elementi devono essere scelti tra le seguenti tabelle:

<b>ELEMENTI STATICI E DI MOBILITA' (mantenere per 3")</b>
---

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	
Tenuta a "i"	

<b>ELEMENTI GINNICI E PIVOT</b>		
---------------------------------	--	--

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°

<b>ELEMENTI ACROBATICI</b>		
----------------------------	--	--

Capriola avanti + salita in verticale a gambe unite e piegate	Capriola avanti + salita in verticale a gambe tese divaricate	Capovolta saltata
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
Salto del gatto + verticale capovolta + salto pennello		

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).