

Programmi Ginnastica Ritmica

UISP Reggio Emilia 2019



GRIGLIA RIASSUNTIVA PROGRAMMI TECNICI:

PROGRESSIONI INDIVIDUALI:

CATEGORIA	ANNI	ATREZZI MAX 3
1^ Allieve	2013-2012-2011	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO CORPO LIBERO
1^ Junior	2010-2009-2008	
1^ Senior	2007 e precedenti	
2^ Allieve	2013-2012-2011	
2^ Junior	2010-2009-2008	
2^ Senior	2007 e precedenti	

PROGRAMMI DI SQUADRA:

- COLLETTIVI DA 3 A 6 GINNASTE

MAX 1.10 MIN.

Due classifiche per categoria: collettivi corpo libero/ collettivi con attrezzi

CATEGORIA	ANNI	ATTREZZI
A (1^ ALLIEVE)	2013 - 2012 - 2011	Palle o Corpo libero
B (1^ JUNIOR)	2010 – 2009 - 2008	Cerchio o Corpo libero
C (1^ SENIOR)	2007 e precedenti	Nastro e Palla oppure Corpo libero

- GARA COPPIA

CATEGORIA	ANNI	ATTREZZI
D Allieve	2013 – 2012 - 2011	2 Cerchi
E Junior	2010 – 2009 - 2008	Cerchio e Palla
F Senior	2007 e precedenti	Fune e Palla

Sono ammesse alla gara provinciale tutte le ginnaste facenti parte dei corsi formativi, regolarmente tesserate UISP per l'anno sportivo 2018/2019; quindi, tutte le ginnaste che hanno partecipato a campionati regionali o nazionali sia di UISP che di FGI e qualsiasi altro ente sono escluse dalla competizione.

Le ammissioni alle categorie devono essere effettuate in base:

- all'età delle ginnaste (una ginnasta più piccola può essere ammessa alla categoria superiore, mentre una ginnasta più grande non può essere ammessa ad una categoria inferiore).
- alle capacità delle ginnaste: la 1^a categoria è riservata alle ginnaste che hanno avuto un primo approccio con la ginnastica ritmica, mentre la 2^a categoria è riservata alle ginnaste che hanno acquisito un'esperienza maggiore.

1^a CATEGORIA:

Le ginnaste che nelle categorie individuali sono salite sul podio passano obbligatoriamente, nell'anno successivo, alla categoria superiore.

Non vale per le coppie e le squadre.

Le ginnaste possono gareggiare sia a livello individuale che in squadra; una ginnasta può eseguire:

1^a CATEGORIA massimo 3 attrezzi per la gara individuale **SENZA MUSICA**

- massimo 2 esercizi collettivi (1 coppia o 1 squadra o 2 squadre)
- 1 ginnasta può eseguire massimo 2 esercizi per la gara a squadre.

2^a CATEGORIA massimo 3 attrezzi per la gara individuale del quale **UNO** può essere con accompagnamento musicale della durata di **MAX 30''**

- massimo 2 esercizi collettivi (1 coppia o 1 squadra o 2 squadre)
- 1 ginnasta può eseguire massimo 2 esercizi per la gara a squadre

Gli esercizi individuali non devono avere accompagnamento musicale e gli elementi tecnici possono essere collegati da movimenti liberi di coreografia. Ogni elemento ha un valore di 0,50 punti per un totale di 2,50 punti per ciascuna progressione. Gli elementi devono essere eseguite in ordine come nel programma.

Il punteggio totale di ciascuna progressione sarà dato quindi dal valore tecnico (D) e dal valore di esecuzione (E): $2,50 + 10,00 = 12,50$ punti.

Per le ginnaste che gareggiano in seconda categoria negli equilibri é obbligatorio il movimento delle braccia.

Gli esercizi collettivi

dovranno avere un accompagnamento musicale della durata di max 1'10''

Il punteggio totale dell'esercizio collettivo è dato dalla somma tra valore tecnico D (che varia a seconda della categoria – vedi pagine successive) e dal valore di esecuzione (E) di 10,00 punti.

1^ CATEGORIA ALLIEVE



Corpo Libero obbligatorio

1. Salto del gatto o salto raccolto
2. Giro a passi (min 3) o giro sui glutei 180°
3. Equilibrio passé su posé o relevé 6' posizione
4. Capovolta avanti o ruota
5. Candela (con aiuto delle mani) o ponte da sdraiata tenuto 3' tempi

Cerchio

1. Rotolamento a terra 2 galoppi avanti e ripresa o corsa calciata (min 3 calci)
2. Prillo a terra (min 3 giri) senza mani con equilibrio passé su posé o equilibrio a 45° avanti/dietro
3. Giri intorno alla vita in relevé
4. Giro a passi con passaggio dentro al cerchio (sfilando il cerchio dai fianchi verso la testa)
5. Lancetto ribaltato (½ giro) e ripresa

Palla

1. Partenza da seduti, rotolamento al suolo da una mano all'altra con passaggio sotto le gambe in squadra
2. Palleggi a una mano (minimo 3) con 3 passi consecutivi o con possibilità di pausa
3. [Lancio libero a una mano e ripresa libera](#)
4. Rotolamento sulle braccia (mani mento, mento mani) con equilibrio passé su posé o relevé 6' posizione
5. Giro a passi con la palla rotolata attorno le mani

Fune

1. Partenza fune tesa un nodo a terra richiamo
2. Minimo 3 saltelli liberi fune avanti o indietro
3. Minimo 3 giri a fune doppia alternati dx e sx sul piano saggitale
4. Giri liberi fune doppia con salto del gatto
5. Passaggio fune dietro il busto su passé su posé o avvolgimento

1^ CATEGORIA JUNIOR



Corpo Libero obbligatorio

1. Salto sforbiciata o pennello 180°
2. Pivot passé 180° o chaineè
3. Equilibrio in passé su posè avanti/laterale o gamba a 45° avanti/dietro sempre su posè
4. Capovolta avanti o ruota
5. Candela (senza aiuto delle mani) o ponte tenuto 3 tempi partenza libera

Cerchio

1. Rotolamento a terra con salto del gatto o raccolto
2. Prillo a terra con equilibrio passé su posè o gamba a 45° sempre su posè
3. Serie di 3 saltelli dentro il cerchio
4. Piccolo lancio saggitale
5. Pivot passé 180° o chaineè con consegna del cerchio attorno al busto

Fune

1. 2 Vele o controvele su posè
2. Giri a fune doppia min 2 sul piano sagittale con equilibrio in passé su posè
3. Salto del gatto o raccolto con passaggio dentro alla fune
4. Abbandono un capo della fune e lo riprendo (echappè libero)
5. 1 Giro a passi con giri della fune almeno 2 sul piano trasverso (sopra la testa) o giro 180° sui glutei

Nastro (4/5 mt)

1. Spirali con pivot passé 180°
2. Serpentine verticali con giro a passi
3. Passaggio attraverso il disegno del nastro con salto del gatto o pennello 180° con circonduzione sul piano trasverso
4. Circonduzioni sul piano frontale con 2 galoppi laterali
5. Movimento a otto con equilibrio passé su posè o gamba a 45° avanti/dietro su posè

1^ CATEGORIA SENIOR



Cerchio

1. Rotolamento ritornato o in entrata o in uscita coordinato con passé relevé
2. Attraversamento del cerchio con salto raccolto o gatto
3. Prillo a terra almeno 3 giri con mano sopra con equilibrio gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale
4. Trasmissione attorno al busto con Pivot passé 180°
5. Lancio piatto e ripresa al suolo oppure lancio piatto e ripresa senza mani

Palla

1. Rotolamento libero su due segmenti corporei accompagnato o non
2. Equilibrio instabile con pivot gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale 180°
3. Lancio su salto raccolto o su salto sforbiciata
4. In ginocchio trasmissione della palla da una mano all'altra con iperestensione del busto o con equilibrio in squadra con passaggio palla da una mano all'altra
5. Palleggio e ripresa su equilibrio gamba a 45° su relevé

Clavette

1. Circondazione con salto del gatto o salto sforbiciata clavette tenuta a una o due mani
2. Lancetti alternati o assieme su relevé 6' posizione il giro della clavetta deve essere intero
3. Almeno 2 giri sul piano sagittale con due presalti
4. Battute delle clavette con salto pennello 180°
5. Lancio di 1 clavetta e ripresa libera

Nastro (5/6 mt)

1. Serpentine verticale con pivot passé 180°
2. Spirali con equilibrio passé relevé o equilibrio gamba 45° avanti/dietro relevé
3. Passaggio attraverso il disegno del nastro con salto raccolto o salto del gatto
4. Circondazioni sul piano trasverso con 1 giro a passi
5. Lancio libero e ripresa

2^CATEGORIA ALLIEVE



Corpo Libero

1. Salto raccolto o sforbiciata bassa
2. Pivot passé 180°
3. Equilibrio passé relevè con movimento della braccia
4. Ponte partenza a una mano
5. Spaccata o equilibrio a squadra

Cerchio

1. Rotolamento a terra con salto del gatto o raccolto
2. Equilibrio passé relevè con prillo a terra con mano
3. Pivot passé 180° con trasmissione del cerchio dietro il busto
4. Lancio sagittale e ripresa libera
5. Passaggio dentro con spaccata o equilibrio a squadra

Palla:

1. Equilibrio passé o gamba 45° su relevè con 1 palleggio
2. Equilibrio instabile con pivot passé 180° o giro a passi su relevè
3. Rotolamento attorno alle mani su salto raccolto o sforbiciata
4. Rotolamento al suolo con capriola avanti
5. Lancio libero su salto gatto con ripresa libera

Fune

1. 2 vele/controvele
2. Passaggio dentro alla fune con salto del gatto
3. Serie saltelli avanti o indietro piedi in sesta ginocchia tese e unite
4. Echappé su equilibrio 6° posizione relevè
5. Lancio sagittale e ripresa libera

2^ CATEGORIA JUNIOR



Corpo Libero

1. Salto cabriolé o pennello 360°
2. Pivot passé 360°
3. Equilibrio passé relevé o gamba a 45° avanti/dietro sempre su relevé con movimento di braccia
4. Staccata sagittale o ponte
5. Ruota sugli avambracci o ruota ad una mano

Cerchio

1. Rotolamento a terra ritornato in entrata o in uscita con salto del gatto o salto cabriolé
2. Prillo con equilibrio passé o attorno alla mano o a terra min 3 giri
3. Almeno 1 giro attorno il collo con pivot passé 180°
4. Rotolamento su 2 segmenti corporei accompagnato o non
5. Lancio ribaltato e ripresa al suolo

Fune

1. Richiamo da terra su equilibrio passé relevé
2. Giri a fune doppia sopra il capo con giro in passé 180°
3. Salto sforbiciata con passaggio dentro alla fune o salto cabriolé con passaggio dentro alla fune
4. Serie di saltelli (minimo 3) con almeno un incrocio
5. Lancio sagittale con nodo e ripresa

Nastro (4/5 mt)

1. Spirali con pivot passé 180°
2. Passaggio dentro con salto raccolto o salto cabriolé
3. Serpentine orizzontali con equilibrio gamba avanti/dietro/laterale a 45°
4. Giro bacchetta attorno alla mano
5. Lancio libero e ripresa libera

2^ CATEGORIA SENIOR



Cerchio

1. Pennello 360° con attraversamento busto testa
2. Equilibrio cosacco con giri del cerchio nel collo
3. Ruota con 1 mano cerchio libero
4. Giri attorno alla vita con giro 360° gamba 45° avanti/ lato/ dietro
5. Saltello all'indietro attaccando un lancetto ribaltato

Palla

1. Rotolamento braccia – dorso (fuori dal campo visivo) o viceversa con spostamento
2. Palleggio e ripresa su equilibrio passè relevè
3. Salto enjambé <180° con lancio
4. Equilibrio instabile con pivot passè 360°
5. Lancio e riprendo senza mani

Clavette

1. Moulinets con equilibrio in 6' posizione su relevè
2. Movimento asimmetrico con 4 passi su relevè
3. Battute su pivot passè 360°
4. Lancio di 1 clavetta su cabriolé e ripresa libera
5. Almeno 2 giri su piano saggitale con equilibrio passè relevè

Nastro (5/6 mt)

1. Spirali con giro 360° passè
2. Serpentine con salto del gatto 180°
3. Equilibrio passè con giro della bacchetta intorno alla mano
4. Passaggio attraverso il nastro con 3 balzi
5. Lancio echappè

PROGRAMMI DI SQUADRA – ESIGENZE TECNICHE

CATEGORIA ALLIEVE

Esercizio collettivo con Palla (A) / coppia 2 Cerchi (D):

N° 4 Difficoltà corporee da 0,10 punti (vedi tabella difficoltà). Di cui:

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà superiori 0,10 potranno essere inserite ma saranno declassate.

N° 2 Collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti

N° 1 Scambio. Valore dello scambio 0,50 punti

Totale valore tecnico: 1,50

Esercizio collettivo corpo libero (A):

Musica massimo 1,10 min.

N° 4 Difficoltà corporee da 0,10 punti (vedi tabella difficoltà). Di cui:

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà superiori 0,10 potranno essere inserite ma saranno declassate.

N° 3 Collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti

N° 1 Serie di passi ritmici (da 6-8 secondi). Valore 0,30 punti

Totale valore tecnico: 1,60

CATEGORIA JUNIOR

Esercizio collettivo con CERCHIO (B) / coppia CERCHIO e PALLA (E):

N° 4 Difficoltà corporee (2 da 0,10 e 2 da 0,20) di cui:

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà superiori a 0,20 potranno essere inserite ma saranno declassate.

N° 3 Collaborazione. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti

N° 2 Scambi. valore di ciascuno scambio 0,50 punti

Totale valore tecnico: 2,50

Esercizio collettivo corpo libero (B):

N° 4 Difficoltà corporee (2 da 0,10 e 2 da 0,20) di cui:

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà superiori a 0,20 potranno essere inserite ma saranno declassate.

N° 4 Collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti

N° 1 Serie di passi ritmici (da 6-8 secondi). Valore 0,30 punti

Totale valore tecnico: 2,10

CATEGORIA SENIOR

Esercizio collettivo con NASTRO (5/6 mt) e PALLA (C) / coppia FUNE e PALLA (F):

N° 4 Difficoltà corporee: (n°1 da 0,10 punti, n°2 da 0,20 punti e n°1 da 0,30) di cui

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà di valore superiore a quello richiesto potranno essere inserite ma saranno declassate.

N° 4 Collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti

N° 2 Scambi. Valore di ciascuno scambio 0,50 punti

Totale valore tecnico: 3,00

Esercizio collettivo corpo libero (C)

N° 4 Difficoltà corporee (n. 1 da 0,10, n. 2 da 0,20 e n. 1 da 0,30) di cui:

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà di valore superiore a quello richiesto potranno essere inserite ma saranno declassate.

N° 5 collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione punti 0,30

N° 1 serie di passi ritmica (da 6 – 8 secondi). Valore punti 0,30

Totale valore tecnico: 2,60

TABELLA DIFFICOLTA' CORPOREE

	0,10	0,20	0,30
EQUILIBRI	Passé su posè (a tutta pianta) Gamba avanti/ dietro/ laterale 45° su posè Equilibrio a squadra (appoggio sul sedere) Equilibrio in sesta posizione sugli avampiedi	Equilibrio passé in relevée Gamba avanti/ dietro/ laterale a 45° in relevée Equilibrio in ginocchio gamba 90° Iperestensione busto indietro (arco in ginocchio)	Equilibrio cosacco Grand écart su posè Equilibrio 90° in posè Equilibrio attitude su posè Onda totale del busto per dietro Staccata sagittale o frontale
SALTI	Verticale (pennello senza rotazione) Gatto Passè Raccolto	Verticale 180° (pennello 180°) Gatto 180° Sforbiciata Cabriolè	Pennello 360° Cosacco Cervo Enjambe < 180°
ROTAZIONI	Giro a passi 2 chaine Pivot passé 180°	Pivot passé 360° Pivot gamba tesa a 45° avanti/ dietro/ laterale 180°	Pivot gamba tesa a 45° avanti/ dietro/ laterale 360° Pivot attitude 180° Pivot gamba avanti a 90° 180°
ALTRI ELEMENTI GINNICI E PRE-ACROBATICI	Candela con aiuto delle mani Capovolta avanti/ dietro/ laterale Ruota	Candela senza l'aiuto delle mani Capovolta avanti/ indietro sulla spalla Ruota una mano Ponte	Ruota sui gomiti Ponte con partenza da in piedi Rovesciata avanti/ dietro