



# UISP

## sportpertutti

Lega Le Ginnastiche

# PROGRAMMA PROVINCIALE

## 2013-2014

# GINNASTICA RITMICA

Riservato ai corsi formativi  
e promozionali

## GRIGLIA RIASSUNTIVA PROGRAMMI TECNICI:

### PROGRESSIONI INDIVIDUALI:

CATEGORIA	ANNI	ESERCIZI min 1, max 3
<b>1^ Allieve</b>	<b>2008/2007/2006</b>	
<b>1^ Junior</b>	<b>2005/2004/2003</b>	
<b>1^ Senior</b>	<b>2002 e precedenti</b>	
<b>2^ Allieve</b>	<b>2008/2007/2006</b>	
<b>2^ Junior</b>	<b>2005/2004/2003</b>	
<b>2^ Senior</b>	<b>2002 e precedenti</b>	

### COLLETTIVI DA 2 A 6 GINNASTE (musica da 45" a 1'00"):

CATEGORIA	ANNI	ATTREZZI
<b>A (1^ Allieve)</b>	<b>2008/2007/2006</b>	Liberi
<b>B (1^ Junior)</b>	<b>2005/2004/2003</b>	Liberi
<b>C (1^ Senior)</b>	<b>2002 e precedenti</b>	Liberi

### COLLETTIVI DA 2 A 5 GINNASTE (musica da 1'00" a 1'30"):

CATEGORIA	ANNI	ATTREZZI
<b>D (2^ Allieve)</b>	<b>2008/2007/2006</b>	Liberi
<b>E (2^ Junior)</b>	<b>2005/2004/2003</b>	Liberi
<b>F (2^ Senior)</b>	<b>2002 e precedenti</b>	Liberi

## SQUADRE PROMOZIONALI (musica da 1'00" a 1'30"):

CATEGORIA	ANNI	ATTREZZI
COPPIA	1^ Fascia <b>2008/2007/2006</b>	2 funi
	2^ Fascia <b>2005/2004/2003</b>	
	3^/4^ Fascia <b>2002 e precedenti</b>	
TERZIGLIA	1^ Fascia <b>2008/2007/2006</b>	2 cerchi 2 clavette
	2^ Fascia <b>2005/2004/2003</b>	
	3^/4^ Fascia <b>2002 e precedenti</b>	
SQUADRA 4 ELEMENTI	1^ Fascia <b>2008/2007/2006</b>	2 palle 2 nastri
	2^ Fascia <b>2005/2004/2003</b>	
	3^/4^ Fascia <b>2002 e precedenti</b>	

Sono ammesse alla gara provinciale tutte le ginnaste facenti parte dei corsi formativi, regolarmente tesserate U.I.S.P per l'anno sportivo 2013/2014; quindi, tutte le ginnaste che hanno partecipato a campionati agonistici regionali o nazionali sia di U.I.S.P. che di F.G.I 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^ categoria è riservata alle ginnaste che hanno avuto un primo approccio con la ginnastica ritmica, mentre la 2^ categoria è riservata alle ginnaste che hanno acquisito un'esperienza maggiore. Le squadre promozionali invece sono aperte a tutte le ginnaste, tenendo presente che il programma è il medesimo del promozionale regionale e che di conseguenza **non possono partecipare alla gara individuale**.

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

- minimo 1 , massimo 3 progressioni individuali;
- minimo 1 massimo 2 esercizi collettivi;
- 1 o max 2 squadre della stessa fascia nella competizione a squadre promozionali.

**Le progressioni individuali** devono avere una durata massima di 50" per attrezzo (tutti gli elementi eseguiti oltre i 50" NON saranno valutati); 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 possono essere assegnati solo se eseguiti senza grossi falli tecnici (perdite, cadute ed inciampi). Le progressioni verranno giudicate a livello esecutivo attraverso la sottrazione di:

- 0,10 punti (ogni volta) per un piccolo fallo [es: squilibri, aggiustamenti]
- 0,20 punti (ogni volta) per fallo medio [es: inciampi, maneggi scorretti]
- 0,30 punti (ogni volta) per grosso fallo [es: cadute, perdite d'attrezzo]

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.

**Gli esercizi collettivi** dovranno avere un accompagnamento musicale. Nel caso dei collettivi **A,B** e **C**, è possibile utilizzare sia un attrezzo per ciascuna ginnasta oppure un attrezzo ogni 2 ginnaste (è possibile, inoltre, effettuare l'esercizio anche a corpo libero, per i quali verrà stilata una classifica a parte); nel caso invece dei collettivi **D,E** ed **F**, ogni ginnasta dovrà possedere un attrezzo. La scelta dell'attrezzo/i da utilizzare è a discrezione delle istruttrici purchè non si utilizzino più di 2 attrezzi diversi in ciascun esercizio. Non sono richiesti maneggi specifici per gli attrezzi, l'importante è che ciascun attrezzo non rimanga statico per più di 4 secondi. Come per gli esercizi individuali, anche per gli esercizi d'insieme verranno applicati gli stessi criteri di valutazione di esecuzione (E):

- 0,10 punti (ogni volta) per un piccolo fallo [es: squilibri, aggiustamenti]
- 0,20 punti (ogni volta) per fallo medio [es: inciampi, maneggi scorretti]
- 0,20 punti (ogni volta) per attrezzo statico
- 0,30 punti (ogni volta) per grosso fallo [es: cadute, perdite d'attrezzo]
- 0,50 punti perdita dell'attrezzo fuori pedana.

Le difficoltà corporee e i punteggi dei valori tecnici sono indicati nelle tabelle specifiche per ogni categoria.

**Le Squadre Promozionali** dovranno essere composte da ginnaste che non partecipano alle categorie sopra descritte, né individuali, né collettivi. Le squadre promozionali possiedono lo stesso programma tecnico che si svolge nelle gare promozionali regionali U.I.S.P.

## Corpo Libero:

- Salto del gatto
- Giro a passi (min 3)
- Equilibrio passé su posé
- Capovolta avanti infilata (capovolta sulla spalla)
- Candela (con aiuto delle mani)

## Cerchio:

- Rotolamento a terra 2 galoppi avanti e ripresa
- Prillo a terra con equilibrio passé su posé
- Giri intorno alla vita in relevé
- Giro a passi con passaggio dentro al cerchio (sfilando il cerchio dai fianchi verso la testa)
- Lancetto ribaltato (½ giro) e ripresa

## Palla:

- Partenza da seduti, rotolamento della palla con impulso dai piedi *oppure* rotolamento al suolo con passaggio sotto le gambe in squadra da una mano all'altra
- Palleggi a una mano (minimo 3)
- Lancio libero su salto cabriole
- Rotolamento sulle braccia con equilibrio passé su posé
- Trasmissione attorno al busto con giro a passi

## Fune:

- Giri a fune doppia (minimo 2)
- Minimo 3 saltelli a gambe unite
- Attraversamento con salto del gatto
- Abbandono un capo della fune e lo riprendo su equilibrio passé su posé (echappé)
- Giri della fune sul piano trasverso con la mano sinistra andando in ginocchio

## Clavette:

- Circonduzione delle 2 braccia con salto del gatto
- Minimo 2 lancetti alternati delle 2 clavette
- Giri sul piano trasverso con equilibrio passé su posé
- Battute delle clavette con 2 galoppi laterali
- Lancio di una clavetta e ripresa

## Nastro:

- Partenza da in ginocchio, serpentine verticali al suolo
- Spirali con equilibrio passé su posé
- 3 passi oltrepassando i disegni del nastro al suolo
- Circonduzione con salto verticale (vedere lista difficoltà in fondo al programma)
- Movimento a otto disegnato al suolo da in piedi

## Corpo Libero:

- Salto raccolto
- Pivot passé 180°
- Equilibrio gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale
- Capovolta avanti infilata
- Candela (senza aiuto delle mani)

## Cerchio:

- Rotolamento a terra con salto del gatto
- Prillo a terra con equilibrio passé
- Serie di 3 saltelli dentro il cerchio
- Pivot gamba a 45°(180°) avanti/dietro con giri (almeno 2)
- Lancetto ribaltato (½ giro) e ripresa con passaggio con un saltello dentro al cerchio

## Palla:

- Partenza da seduti, rotolamento sulle gambe con impulso dai piedi in posizione a squadra
- Trasmissione della palla da una mano all'altra con flessione del busto avanti da in piedi
- Palleggio su salto cabriole
- Equilibrio instabile(palla tenuta anche a 2 mani) con pivot passé 180°
- Lancio libero e ripresa a terra da sedute *oppure* lancetto e ripresa in ginocchio

## Fune:

- 2 controvele
- Giri a fune doppia (2 a destra e 2 a sinistra sia alternati che non)
- Salto del gatto con passaggio dentro alla fune
- Abbandono un capo della fune e lo riprendo su equilibrio gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale (echappé)
- Giro a passi con giri (almeno 2) sul piano trasverso

## Clavette:

- Circondazione delle 2 clavette con salto verticale (vedere lista difficoltà)
- Minimo 2 lancetti alternati di 2 clavette con equilibrio gamba tesa a 45° avan/die/lat
- Giri (min 2) sul piano trasverso con pivot passé 180°
- Battute delle clavette con 2 galoppi laterali (1dx e 1sx)
- Lancio libere di 2 clavette

## Nastro:

- Spirali con pivot passé 180°
- Serpentine verticali con giro a passi
- Passaggio attraverso il disegno del nastro con salto del gatto
- Circondazioni sul piano frontale con 2 galoppi laterali
- Movimento a otto con equilibrio passé

## Corpo Libero:

- Salto del gatto 180°
- Pivot passé 360°
- Iperestensione del busto dietro da in piedi
- Onda totale del busto per dietro
- Ruota *oppure* capovolta dietro

## Cerchio:

- Rotolamento a terra con salto raccolto
- Giri sulla mano con 2 galoppi avanti
- Prillo a terra con equilibrio gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale
- Trasmissione attorno al busto con Pivot passé 180°
- Lancio ribaltato e ripresa al suolo *oppure* lancetto piatto e ripresa al suolo senza mani

## Palla:

- Rotolamento libero su due segmenti corporei
- Equilibrio instabile con pivot gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale 180°
- Palleggio su salto raccolto
- Trasmissione della palla da una mano all'altra con iperestensione del busto da in piedi
- Lancio libero e ripresa a terra in ginocchio *oppure* lancetto e ripresa al suolo senza mani

## Fune:

- 2 vele e 2 controvele
- Giri a fune doppia (2 a dx e 2 a sx alternati)
- Salto raccolto con passaggio dentro alla fune
- Abbandono un capo della fune e lo riprendo su equilibrio passé (échappé)
- Lancio sagittale *oppure* 4 saltelli a gambe unite

## Clavette:

- Moulinets (almeno 2 incroci)
- Minimo 2 lancetti alternati delle clavette con equilibrio passé
- Giri sul piano trasverso con pivot 180° gamba tesa a 45°
- Battute delle clavette con salto verticale (vedere lista difficoltà in fondo al programma)
- Lancio di 2 clavette e ripresa a terra *oppure* movimento asimmetrico

## Nastro:

- Spirali con pivot passé 180°
- Serpentine orizzontali con equilibrio passé
- Passaggio attraverso il disegno del nastro con salto raccolto
- Circondazioni sul piano trasverso con 2 galoppi laterali
- Lancio libero e ripresa *oppure* échappé

### Corpo Libero:

- Salto raccolto
- Pivot passé 180°
- Equilibrio in ginocchio gamba avanti/laterale a 90°
- Flessione del busto dietro in ginocchio
- Ponte dal suolo

### Cerchio:

- Rotolamento a terra con salto raccolto
- Giri sulla mano con equilibrio passé
- Passaggio dentro con equilibrio in ginocchio gamba avanti/laterale a 90°
- Pivot passé 180° con trasmissione del cerchio dietro il busto
- Lancio sagittale e ripresa libera al suolo

### Palla:

- Rotolamento petto - braccia con equilibrio passé
- Equilibrio instabile con pivot gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale 180°
- Palleggio su salto cosacco
- Rotolamento al suolo con ruota
- Lancio libero e ripresa libera al suolo

### Fune:

- 2 vele e 2 controvele
- Giri a fune doppia (1 a dx e 1 a sx alternati) con equilibrio passé
- Salto raccolto con passaggio dentro alla fune
- 3 saltelli all'indietro
- Lancio sagittale e ripresa libera

### Clavette:

- Circonduzione delle 2 clavette con salto cabriole
- Minimo 2 lancetti alternati delle 2 clavette con equilibrio in ginocchio gamba avan/lat a 90°
- Giri (almeno 2) delle clavette con pivot passé 180°
- Battute (min 2) con salto verticale (vedere lista difficoltà in fondo al programma)
- Lancio di 2 clavette e ripresa a terra

### Nastro:

- Spirali con pivot passé 180°
- Passaggio dentro con salto cabriole
- Serpentine orizzontali con equilibrio in ginocchio gamba avanti/laterale a 90°
- Circondazioni sul piano trasverso con 2 galoppi laterali
- Corsetta passando sopra i disegni del nastro al suolo

**Corpo Libero:**

- Salto del cervo
- Pivot passé 360°
- Equilibrio cosacco
- Staccata sagittale
- Giro sui glutei

**Cerchio:**

- Rotolamento a terra ritornato con salto del gatto 180°
- Prillo con equilibrio passé
- Giri sulla mano con pivot passé 360°
- Rotolamento su 2 segmenti corporei
- Lancio ribaltato e ripresa al suolo senza mani *oppure* salto raccolto con passaggio dentro

**Palla:**

- Rotolamento petto - braccia con flessione del busto dietro in ginocchio
- Serie di palleggi con staccata
- Salto cosacco con lancio (fletto e stendo il braccio)
- Equilibrio instabile con pivot passé 360°
- Lancio libero e ripresa libera al suolo senza mani *oppure* movimento a otto

**Fune:**

- Spirale sul piano trasverso semplice (ricciolo semplice)
- 2 Giri alternati a fune doppia con equilibrio gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale
- Salto cosacco con passaggio dentro alla fune
- Serie di saltelli (almeno 4)
- Lancio sagittale a fune tesa e ripresa libera *oppure* giri sul trasverso con pivot passé 360°

**Clavette:**

- Giri (almeno 2) con equilibrio in ginocchio gamba avanti/laterale a 90°
- Lancio di una clavetta con salto raccolto
- Moulinets (2 incroci)
- Battute (min 2) delle clavette con pivot passé 360°
- Lancio di 1 clavetta e ripresa a terra senza mani

**Nastro:**

- Spirali con pivot passé 360°
- Passaggio dentro con salto del cervo
- Serpentine orizzontali con equilibrio gamba avanti/dietro/laterale a 45°
- Echappé
- Lancio libero e ripresa con attraversamento *oppure* movimento a otto con equilibrio passé

### Corpo Libero:

- Salto enjambé <180°
- Pivot attitude 180°
- Equilibrio cosacco
- Staccata sagittale
- Rovesciata avanti *oppure* ruota

### Cerchio:

- Rotolamento a terra ritornato con salto del cervo
- Trasmissione sotto la gamba con equilibrio cosacco
- Prillo con staccata
- Giri attorno alla vita con pivot passé 540°
- Lancio ribaltato capovolta e ripresa al suolo *oppure* saltello all'indietro attaccando un lancetto ribaltato

### Palla:

- Rotolamento braccia – dorso (fuori dal campo visivo)
- Palleggio con equilibrio grand écart su posé
- Salto enjambé <180° con lancio
- Equilibrio instabile con pivot attitude 180°
- Lancio capovolta e ripresa al suolo *oppure* lancetto e riprendo in rotolamento

### Fune:

- Spirale sul piano trasverso semplice (ricciolo semplice) con equilibrio passé
- Giri con pivot gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale
- Salto del cervo con passaggio dentro alla fune
- Serie di saltelli (almeno 4 minimo uno incrociato *oppure* un doppio)
- Lancio capovolta e ripresa *oppure* "moulinets" sopra la testa con la fune presa al centro

### Clavette:

- Moulinets con equilibrio in ginocchio gamba avanti/laterale a 90°
- Movimento asimmetrico con salto cosacco
- Giri con pivot attitude 180°
- Lancio di 1 clavetta capovolta e ripresa a terra *oppure* 4 lancetti (2 alternati 2 simultanei)
- Battute (min 2) delle clavette con flessione del busto dietro in ginocchio

### Nastro:

- Spirali con pivot passé 540°
- Circondazione con salto raccolto 180°
- Echappé con equilibrio passé
- Lancio boomerang *oppure* passaggio attraverso con salto del cervo
- Serpentine orizzontali con equilibrio cosacco

## COLLETTIVO CATEGORIA "A"

Esercizio	Collettivo con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 6 ginnaste nate negli anni 2008/2007/2006
Musica	Da 45" a 1':00"

**Difficoltà:** 1,50 punti (minimo 1, massimo 2 collaborazioni); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20. Ogni collaborazione vale 0,50.

**Esecuzione:**10,00 punti

**Totale:**11,50 punti

## COLLETTIVO CATEGORIA "B"

Esercizio	Collettivo con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 6 ginnaste nate negli anni 2005/2004/2003
Musica	Da 45" a 1':00"

**Difficoltà:** 2,00 punti (minimo 1, massimo 2 collaborazioni e 1 scambio) PER ESERCIZI A CORPO LIBERO: 3 COLLABORAZIONI; le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20. Ogni collaborazione e ogni scambio valgono 0,50.

**Esecuzione:**10,00 punti

**Totale:**12,00 punti

## COLLETTIVO CATEGORIA "C"

Esercizio	Collettivo con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 6 ginnaste nate negli anni 2002 e precedenti
Musica	Da 45" a 1':00"

**Difficoltà:** 2,50 punti (minimo 1, massimo 2 collaborazioni e 2 scambi) PER ESERCIZI A CORPO LIBERO: 4 COLLABORAZIONI; le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20-0,30. Ogni collaborazione e ogni scambio valgono 0,50.

**Esecuzione:** 10,00 punti

**Totale:** 12,50 punti

## COLLETTIVO CATEGORIA "D"

Esercizio	Squadra con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 5 ginnaste nate negli anni 2008/2007/2006
Musica	Da 1':00 " a 1':30"

**Difficoltà:** 2,50 punti (minimo 2 collaborazioni e 1 scambio); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20-0,30. Ogni collaborazione e ogni scambio valgono 0,50.

**Esecuzione:** 10,00 punti

**Totale:** 12,50 punti

## COLLETTIVO CATEGORIA "E"

Esercizio	Squadra con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 5 ginnaste nate negli anni 2005/2004/2003
Musica	Da 1':00 " a 1':30"

**Difficoltà:** 3,50 punti (minimo 2 collaborazioni e 2 scambi); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20-0,30. Ogni collaborazione e ogni scambio valgono 0,50.

**Esecuzione:** 10,00 punti

**Totale:** 13,50 punti

## COLLETTIVO CATEGORIA "F"

Esercizio	Squadra con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 5 ginnaste nate negli anni 2002 e precedenti
Musica	Da 1':00 " a 1':30"

**Difficoltà:** 4,50 punti (minimo 3 collaborazioni e 2 scambi); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20-0,30. Ogni collaborazione vale 0,50.

**Esecuzione:** 10,00 punti

**Totale:** 14,50 punti

## SQUADRE PROMOZIONALI:

### COPPIA

Esercizio	Squadra con 2 funi
Fasce	1^ Fascia <b>2008/2007/2006</b>
	2^ Fascia <b>2005/2004/2003</b>
	3^/4^ Fascia <b>2002 e precedenti</b>
Musica	Da 1':00 " a 1':30"

La squadra deve essere composta da n.2 ginnaste (un attrezzo per ginnasta)  
La ginnasta di una coppia (max 1) può far parte di un'altra squadra. L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale. Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 2 ginnaste. Gli scambi sono ritenuti validi se vengono fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 2 ginnaste e se lo scambio riesce ad almeno 1 delle 2 ginnaste.

**Difficoltà:** punti 4,00

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di trasmissione..... 0.50
- due di lancio ..... 0.50 cadauno
- uno libero ..... 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà

Difficoltà supplementari 0.05 – 0.10 ----- max bonus p.1.00

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

L'esercizio deve contenere Obbligatoriamente:

n. 4 FORMAZIONI..... 0.10 cadauna

n. 3 COLLABORAZIONI di cui:

- ☑ Una di lancio..... 0.20
- ☑ Due libere..... 0.20 Cadauna

Nell'esercizio devono essere presenti

n. 1 attraversamento

n. 1 echappé

n. 1 serie di saltelli con passaggio attraverso

n. 1 elemento di maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8,

n. 1 sequenza di passi ritmici da 4 secondi minimo coordinato a gruppo fondamentale o non d'attrezzo (vedi CdP 2013)

n. 1 SALTO

n. 1 EQUILIBRIO

n. 1 PIVOT

Penalizzazione di 0.10 per ogni esigenza mancante.

**Esecuzione:** 10,00 punti

**Totale:** 14,00 punti

## TERZIGLIA

Esercizio	Squadra con 2 cerchi e 2 clavette
Fasce	1^ Fascia <b>2008/2007/2006</b>
	2^ Fascia <b>2005/2004/2003</b>
	3^/4^ Fascia <b>2002 e precedenti</b>
Musica	Da 1':00 " a 1':30"

La squadra deve essere composta da n.3 ginnaste La ginnasta di una squadra (max 1) può far parte di un'altra squadra.

L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale. Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste. Gli scambi sono ritenuti validi se fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 3 ginnaste e se lo scambio riesce almeno a 2 delle 3 ginnaste.

**Difficoltà:** punti 4,00

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di trasmissione..... 0.50
- due di lancio ..... 0.50 cadauno
- uno libero ..... 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà

Difficoltà supplementari 0.05 – 0.10 ----- max bonus p.1.00

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

L'esercizio deve contenere Obbligatoriamente:

n. 4 FORMAZIONI..... 0.10 cadauna

n. 3 COLLABORAZIONI di cui:

- Una di lancio..... 0.20
- Due libere..... 0.20 Cadauna

Nell'esercizio devono essere presenti

n. 1 attraversamento del cerchio

n. 1 moulinet delle clavette

n. 1 serie di giri del cerchio intorno alla mano o ad una parte del corpo

n. 1 piccolo lancio di una o di due clavette.

n. 1 elemento di maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8,

n. 1 sequenza di passi ritmici da 4 secondi minimo coordinato a gruppo fondamentale o non d'attrezzo (vedi CdP 2013)

n. 1 SALTO

n. 1 EQUILIBRIO

n. 1 PIVOT

Penalizzazione di 0.10 per ogni esigenza mancante.

**Esecuzione:** 10,00 punti

**Totale:** 14,00 punti

## SQUADRA 4 ELEMENTI

Esercizio	Squadra con 2 palle e 2 nastri
Fasce	1^ Fascia <b>2008/2007/2006</b>
	2^ Fascia <b>2005/2004/2003</b>
	3^/4^ Fascia <b>2002 e precedenti</b>
Musica	Da 1':00 " a 1':30"

La squadra deve essere composta da n.4 ginnaste. Le ginnaste di una squadra (max 2) possono far parte di un'altra squadra. L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo, nell'utilizzazione di ogni gruppo attrezzo fondamentale, nell'utilizzazione di ogni gruppo corporeo fondamentale.

Le richieste del corpo sono ritenute valide se fatte contemporaneamente o in breve successione dalle 4 ginnaste. Gli scambi sono ritenuti validi se vengono fatti contemporaneamente o in breve successione dalle 4 ginnaste e se lo scambio riesce ad almeno 2 delle 4 ginnaste. Il nastro potrà essere lungo 4 mt per la 1° e 2° fascia e dovrà invece essere lungo 5mt per la 3° e 4° fascia.

**Difficoltà:** punti 4,00

n. 4 SCAMBI OBBLIGATORI di cui

- uno di trasmissione..... 0.50
- due di lancio ..... 0.50 cadauno
- uno libero ..... 0.50

N.B. Gli scambi obbligatori possono anche non essere di difficoltà

Difficoltà' supplementari 0.05 – 0.10 ----- max bonus p.1.00

(vedi lista delle difficoltà dei programmi UISP)

L'esercizio deve contenere Obbligatoriamente:

n. 4 FORMAZIONI..... 0.10 cadauna

n. 3 COLLABORAZIONI di cui:

- Una di lancio..... 0.20
- Due libere..... 0.20 Cadauna

Nell'esercizio devono essere presenti

n. 1 attraversamento con il nastro

n. 1 rotolamento al suolo o sul corpo con la palla

n. 1 serie di serpentine e/o spirali con il nastro

n. 1 serie di palleggi con la palla

n. 1 elemento di maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8,

n. 1 sequenza di passi ritmici da 4 secondi minimo coordinato a gruppo fondamentale o non d'attrezzo (vedi CdP 2013)

n. 1 SALTO

n. 1 EQUILIBRIO

n. 1 PIVOT

Penalizzazione di 0.10 per ogni esigenza mancante.

**Esecuzione:** 10,00 punti

**Totale:** 14,00 punti

## DIFFICOLTA' DA 0,10



Salto del gatto



Salto cabriole



Salto verticale (senza rotazioni)



Equilibrio passé su posé



Gambe unite a squadra



Giro a passi



Pivot passé 180°



Flessione del busto

Candela con aiuto delle mani

Capovolta avanti/dietro/laterale

Ruota

DIFFICOLTA' DA 0,20:



Salto raccolto



Salto verticale in passé 180°



Salto del gatto 180°



Gamba avanti/dietro/laterale a 45°



Equilibrio passé



Equilibrio in ginocchio gamba a 90°



Iperestensione busto a 90°



Pivot passé 360°



Pivot gamba tesa a 45° (360°)



Onda totale del busto per dietro



Giro sui glutei 360°

Candela senza l'aiuto delle mani

Ponte

Capovolta infilata

DIFFICOLTA' DA 0,30:



Salto del cervo   Enjambé apertura < 180°   Salto raccolto 180°



Salto cosacco   Staccata sagittale o frontale   Flessione del busto



Equilibrio cosacco   Grand écart su posé   Pivot attitude 180°



Pivot passé 540°

Rovesciata avanti/dietro

Ruota sui gomiti

Ponte con partenza da in piedi