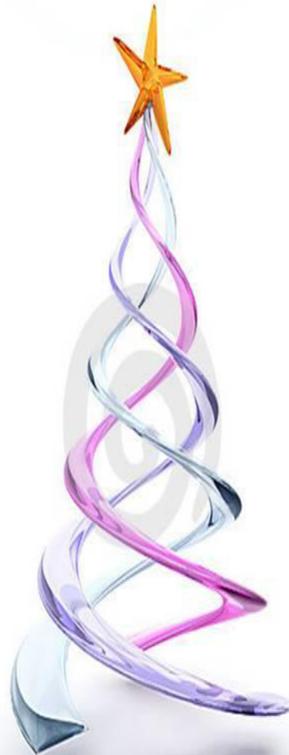


CHRISTMAS CUP DI GINNASTICA RITMICA 2021



A conclusione dell'anno sportivo 2021 il comitato regionale Uisp è lieto di invitare le ASD alla **3^ Edizione Christmas Cup** di ginnastica ritmica dedicata alle ginnaste del settore promozionale e agonistico.

Le classifiche verranno distinte per rappresentative e per tipologia di campionato per il quale si è scelto di gareggiare.

CLASSIFICA PER RAPPRESENTATIVA

Il punteggio utile alla classifica finale è dato dal punteggio della somma delle tre specialità individuali

La rappresentativa societaria avrà la possibilità di indicare, per uno dei tre esercizi un jolly per potere raddoppiare il punteggio che sarà determinante per la classifica finale.

Ogni rappresentativa deve essere composta da:

- ✚ Esordienti/Allieve anni 2015/2009
Junior/Senior anni 2008 e seguenti
- ✚ Min 2 max 3 ginnaste
- ✚ C.to Almudena e C.to Kostina esecuzione di 3 esercizi individuali con attrezzi differenti
- ✚ Christmas Star
 - esordienti/allieve l'esercizio è combinato con il corpo libero obbligatorio e attrezzo libero
 - junior/senior l'esercizio è combinato con il cerchio obbligatorio e attrezzo libero
- ✚ E' possibile utilizzare più musiche con voce e parole (30"/1'30")

Per la partecipazione ai campionati "Christmas Cup" si fa riferimento alle competizioni 2021 ovvero:

- se una ginnasta ha svolto la sua attività nel corso dell'anno sportivo 2021 nel settore agonistico (campionati gold FGI e UISP dalla 3^ cat elite in poi) è vincolata alla partecipazione del campionato Kostina sezione agonistica

Le esigenze di composizione (elementi attrezzo) fanno riferimento ai programmi regionali 2021

ISCRIZIONE ALLE GARE

Per partecipare alle gare è indispensabile possedere la tessera Uisp GR.

L'iscrizione alle gare deve essere effettuata tramite modulo cartaceo all'indirizzo email ginnasticheuisproma@gmail.com entro il termine indicato sul calendario gare con la possibilità di apportare le necessarie modifiche entro il lunedì precedente il weekend di ogni campionato.

Sullo stesso modulo dovrà essere indicato l'esercizio per il quale utilizzare il jolly.

La quota di partecipazione è fissata in euro 30.00 per rappresentativa societaria.

PROGRAMMI TECNICI

CHRISTMAS STAR ESORDIENTI/ALLIEVE

P 2.00	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
ESIGENZE	DA 0,05 A 0,10 MAX DIFF DI CUI N° 2 PER IL CORPO LIBERO E N° 3 PER L'ATTREZZO LIBERO	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 4 SECONDI)	MAX 1 VALORE MAX 0,20	0,20-0,30-0,40 NO MIN-NO MAX
PENALITA'		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA MIN 1 PASSO DI DANZA		

CHRISTMAS STAR JUNIOR/SENIOR

P 2.00	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
ESIGENZE	DA 0,05 A 0,10 MAX DIFF DI CUI N° 2 PER IL CERCHIO E N° 3 PER L'ATTREZZO LIBERO	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 4 SECONDI)	MAX 1 VALORE MAX 0,20	0,20-0,30-0,40 NO MIN-NO MAX
PENALITA'		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA MIN 1 PASSO DI DANZA		

CAMPIONATO ALMUDENA

P 2.00	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
ESIGENZE	DA 0,05 A 0,30 MIN 3 MAX 8	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	MAX 1 VALORE MAX 0,20	0,20-0,30-0,40 NO MIN-NO MAX
PENALITA'		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA MIN 1 PASSO DI DANZA		

CAMPIONATO KOSTINA (PROMOZIONALE)

P 4.00	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
ESIGENZE	DA 0,05 IN SU MIN 3 MAX 8	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	MAX 2	0,20-0,30-0,40 NO MIN-NO MAX
PENALITA'		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA OGNI PASSO DI DANZA		

CAMPIONATO KOSTINA (AGONISTICO)

<u>P 6.00</u>	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
<u>ESIGENZE</u>	DA 0,05 IN SU MIN 3 MAX 8	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	MAX 3	0,20-0,30-0,40 NO MIN-NO MAX
<u>PENALITA'</u>		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA OGNI PASSO DI DANZA		

Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO 2017-2020

LA DIRETTRICE TECNICA REGIONALE

LAURA LAURETTI