

## PERCORSO MOTORIO DI GINNASTICA RITMICA






## REGOLAMENTO

Il percorso motorio è strutturato facendo riferimento agli elementi (che dovranno essere eseguiti in ordine cronologico) nella tabella allegata.

L'entrata delle/dei ginnaste/i sarà di tre alla volta con la formazione iniziale in fondo la pedana, di fronte la giuria, per poi eseguire il percorso in linea diritta.

La musica può essere anche cantata e utilizzata come sottofondo per l'accompagnamento dei percorsi.

In questa specialità non si effettueranno le classifiche di merito ma ogni ginnasta verrà chiamata alla premiazione dichiarando il punteggio ottenuto.

-  Musica 1'30" / 2'00"
-  Punteggio di partenza punti 10.00
-  Anni 2019/2014

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere inviate esclusivamente al seguente indirizzo email: [ginnasticeuisproma@gmail.com](mailto:ginnasticeuisproma@gmail.com) rispettando i termini riportati sul calendario gare

## **PROGRAMMA TECNICO**

<b>SPECIALITA'</b>	<b>ELEMENTI IMPOSTI</b>	<b>PENALITA'</b>
<b>Posa iniziale libera</b>		
<b><u>Tappeto</u></b>	<b>Capovolta avanti</b>	<b>-0,30 p. cadere lateralmente durante la rotazione</b>
<b><u>Fune</u></b>	<b>Una serie di 3 saltelli liberi</b>	<b>-0,10 p. inciampo o.v</b>
	<b>Una serie di 2 giri (piano libero)</b>	<b>-0,30 p. avvolgimento intorno il corpo</b>
<b><u>Cerchio</u></b>	<b>Un prillo a terra</b>	<b>-0,10 p. minimo 2 rotazioni</b>
	<b>Una serie di 3 saltelli liberi (attraversamento)</b>	<b>-0,30 p. inciampo o.v</b>
<b><u>Tappeto</u></b>	<b>Capovolta laterale con gambe divaricate</b>	<b>-0,10 esecuzione con gambe chiuse</b>
<b><u>Palla</u></b>	<b>Un rotolamento a terra coordinato con corsa libera</b>	<b>-0,30 rotolamento curvo</b>
	<b>Un palleggio coordinato ad equilibrio relevé in sesta posizione</b>	<b>-0,30 p. palleggio non collegato ad equilibrio</b>
<b><u>Clavette</u></b>	<b>Una battuta coordinata ad un giro chainé</b>	<b>-0,30 p. battuta non collegata al giro chainé</b>
	<b>Posizionare le clavette in posizione verticale a terra</b>	<b>-0,10 clavette a terra</b>
<b><u>Tappeto</u></b>	<b>Una serie di 3 passi saltellati</b>	<b>-0,10 mancanza di 1 saltello o.v</b>
<b><u>Nastro</u></b>	<b>Una circonduzione (piano libero)</b>	<b>-0,10 circonduzione non completa</b>
	<b>Una serie di serpentine (minimo 2 disegni)</b>	<b>-0,10 minimo 2 disegni</b>
<b>Posa finale libera</b>		

