

TROFEO SPECIAL RHYTHMICS

2022



CATEGORIE

- Categoria Esordienti, anni 16-15-14
- Categoria Allieve/i, anni 13-12-11-10
- Categoria Junior, anni 09-08-07
- Categoria Senior, anni 06 e precedenti

REGOLAMENTO

Le categorie prevedono gare di specialità individuali, coppie e squadre (da un minimo di 3 a un massimo di 6 ginnaste/i) nelle quali la classifica sarà stilata per attrezzo.

In ciascuna delle due prove ogni ginnasta potrà partecipare massimo in due specialità, anche con attrezzi differenti, con la possibilità di presentare un solo esercizio individuale e un solo esercizio di coppia o squadra.

La composizione è di libera scelta con rispetto degli elementi imposti descritti nelle tabelle che seguono.

La base musicale potrà essere strumentale, con voce o cantata (non ci sono limiti di utilizzo delle musiche cantate).

Le gare di coppia e squadra non sono nominative ma si intendono per “rappresentative societarie” quindi le/i componenti possono essere diverse fra una prova e l'altra (per la squadra anche numericamente).

Le componenti dei gruppi (coppie e squadre) possono essere composte da ginnaste normodotate.

Le ginnaste normodotate che partecipano alle gare di coppia e/o squadra non saranno vincolate alla partecipazione dei campionati regionali e nazionali UISP 2021.

Inoltre, negli esercizi di squadra il numero delle/dei ginnaste/i dovrà corrispondere a quello degli attrezzi uguali fra loro (es.4 ginnaste con 4 palle).

Le coppie e le squadre possono essere composte sia da femmine che maschi.

Le/i ginnaste/i possono partecipare nella categoria di appartenenza in base alla fascia di età, oppure gareggiare nelle categorie superiori ma non viceversa.

DURATA DEGLI ESERCIZI

 Individualiste	45" / 1'00"
 Coppie	1'00" / 1'15"
 Squadre	1'15" / 1'30"

CLASSIFICHE

Le classifiche verranno stilate per attrezzo, non sono previste le qualificazioni, ogni prova è indipendente nell'arco dell'intero campionato.

Le/i ginnaste/i junior e senior componenti la coppia e/o la squadra verranno premiate per specialità e non per categoria di appartenenza.

ISCRIZIONI

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

PROGRAMMI TECNICI

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIFF. D'ATTREZZO
ESIGENZE INDIVIDUALI	0,05	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 4 SECONDI)	MAX 1 (MAX 1 ROTAZIONE)	0,20 MAX 1 AD
PENALITA'		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA MIN 1 PASSI DI DANZA	-0,30 MANCANZA MIN 1 COLLABORAZIONE	-0,30 MANCANZA MIN 1 SCAMBIO
BONUS				+ 0,20	+ 0,20

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	COLLABORAZIONI	SCAMBI	FORMAZIONI
ESIGENZE GRUPPI	0,05	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 4 SECONDI)	MIN 1	MIN 1 (TRASMISSIONE E/O LANCIO)	MIN 1
PENALITA'		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA MIN 1 PASSI DI DANZA	-0,30 MANCANZA MIN 1 COLLABORAZIONE	-0,30 MANCANZA MIN 1 SCAMBIO	-0,30 MANCANZA MIN 1 FORMAZIONE

ESIGENZE ELEMENTI ATTREZZO

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio a coppie: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio di squadra: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Attrezzi	Elementi Imposti
Fune	Un attraversamento Una serie di saltelli (min 2) Giri su diversi piani Maneggio (oscillaz. circonduz. slanci e movimenti ad otto)
Cerchio	Un attraversamento Prillo a terra Rotolamento a terra Giri su diversi piani
Palla	Una serie di palleggi (min 2) Un rotolamento a terra Rovescio della palla a due mani Un piccolo lancio (anche 2 mani)
Clavette	Una serie di giri (min 2) Rotolamento di una clavetta al suolo Piccolo lancio di una clavetta (anche mezza rotazione) Maneggio (oscillaz. circonduz. slanci e movimenti ad otto)
Nastro	Un attraversamento Una serie di serpentine Una serie di spirali Maneggio (oscillaz. circonduz. slanci e movimenti ad otto)

Penalità 0,30 per ogni elemento mancante

NB Il nastro può essere lungo 4 metri

Per le penalità di esecuzione vedi il cdp 2022-2024

Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G 2022/2024

LA DIRETTRICE TECNICA REGIONALE

LAURA LAURETTI



LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI



Sforbicciata flessa
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Balzo (jeté) en tournant
con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI



risalita sulle punte - onda delle braccia



Su un avampiede arto sollevato
Avanti/indietro/laterale 45°



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei
gambe unite a squadra

ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
ROTAZIONI 180° (1/2 giro) Gamba dietro /avanti/laterale
a 45°



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
ROTAZIONI 360° (1 giro) Gamba dietro /avanti/laterale
a 45°



Enjambé
con apertura delle gambe a -180°



passe' su pianta



ROTAZIONI 180° (1/2 giro) gamba in passe



Salto verticale con $1/2$ giro (180°)
gambe tese/ gamba libera flessa



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



ROTAZIONI arabesque/attitude 180° (1/2giro)
avanti /dietro / laterale



Salto biche
con apertura delle gambe a -180°



Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



ROTAZIONI cosacco 180° (1/2 giro)
gamba avanti/laterale



Sul ginocchio gamba sollevata a $45^\circ/90^\circ$
avanti/dietro/fuori

Giro 180° sui glutei



Penchè mani a terra
(è necessario un movimento della gamba alta)



ROTAZIONI 180° (1/2 giro)
Flessione del tronco in avanti



staccata sagittale/frontale



Sgambata con gamba alta flessa
(gamba d'appoggio in relevè o in posè)



ROTAZIONI 180° in posizione planche



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



ROTAZIONE 180° attitude o boucle con aiuto dietro



Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate al suolo



ROTAZIONE 180° in penche



Sull'avampiede gamba libera
al di sotto dell'orizzontale
busto flesso avanti

CAPOVOLTA laterale
con partenza e arrivo libero e con
posizione delle gambe libera

salto con gamba libera in posizione
tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque

Due chainée (non Lancio)

Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx

Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte