

CHRISTMAS CUP DI GINNASTICA RITMICA ANNO SPORTIVO 2023



GENERALITA'

A conclusione dell'anno sportivo 2023 il comitato della provincia di Roma dell'ente di promozione Uisp è lieto di invitare le ASD alla 4^a 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.

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

La rappresentativa societaria avrà la possibilità di indicare un **Jolly** per uno dei tre esercizi del programma di gara.

Il Jolly abbinato alla ginnasta darà l'opportunità di raddoppiare il punteggio dell'esercizio presentato che sarà determinante per la classifica finale.

Le rappresentative sono suddivise nelle seguenti categorie:

- 🚩 Esordienti/Allieve anni 2017/2011
Junior/Senior anni 2010 e seguenti

Un/una ginnasta più "anziano/a" **NON PUO'** accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza.

Un/una ginnasta più "giovane" **PUO'** accedere alla categoria/e superiore/i alla sua di appartenenza.

- 🚩 Min 2 max 3 ginnaste

- 🚩 Le ginnaste si alternano sull'esecuzione di 3 esercizi individuali con attrezzi differenti a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette e nastro

- 🚩 E' possibile utilizzare più musiche con voce e parole (30"/1'30")

CLASSIFICA PER RAPPRESENTATIVA

- 🚩 C.to Kostina 1^o livello classifica high
- 🚩 C.to Kostina 1^o livello classifica top
- 🚩 C.to Kostina 2^o livello classifica high
- 🚩 C.to Kostina 2^o livello classifica top
- 🚩 Christmas Star (livelli start ed up unificati) per le ginnaste che partecipano al Trofeo Petrova

Per la partecipazione ai campionati "Christmas Cup" si fa riferimento alle competizioni 2023 ovvero:

- se una ginnasta ha svolto la sua attività nel corso dell'anno sportivo 2023 nel settore agonistico (campionati gold FGI e UISP dalla 3^a cat elite in poi) è vincolata alla partecipazione del campionato Kostina 2^o livello top

- se una ginnasta ha svolto la sua attività nel corso dell'anno sportivo 2023 in tutti gli altri settori silver e come da programmi nazionali uisp la scelta della partecipazione al 1^o e 2^o livello Kostina non sarà vincolante

Le esigenze di composizione (elementi attrezzo) fanno riferimento ai programmi regionali Trofeo Kostina e Trofeo Petrova 2023

ISCRIZIONE ALLE GARE

Le iscrizioni e il caricamento delle musiche devono essere effettuate on line al seguente link: <https://www.campionatiuisproma.it/ginnastica/societa/> con i propri dati di accesso.

E' consentita la partecipazione alle gare solo alle ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso.

La quota di partecipazione è fissata in euro 30.00 per rappresentativa societaria che potrà essere saldata con le seguenti modalità:

- in contanti presso il Comitato
- c/c postale intestato all'UISP Comitato di Roma - Viale Giotto n.16 - conto n° 16988016
- bonifico bancario intestato a UISP Comitato di Roma c/o INTESA SAN PAOLO IBAN IT14J0306909606100000015578

PROGRAMMI TECNICI

CHRISTMAS STAR

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
<u>ESIGENZE</u>	DA 0,05 A 0,10	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 4 SECONDI)	NO MIN-MAX 1 MAX 1 ROTAZIONE	0,20-0,30-0,40 NO MIN-NO MAX
<u>NOTE</u>	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) RISCHI BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) DIF. D'ATTREZZO				

CAMPIONATO KOSTINA 1^ LIVELLO

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
<u>ESIGENZE</u>	DA 0,05 A 0,30	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	NO MIN-MAX 2	0,20-0,30-0,40-0,50 NO MIN-NO MAX
<u>NOTE</u>	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) RISCHI BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) DIF. D'ATTREZZO				

CAMPIONATO KOSTINA 2^ LIVELLO

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
<u>ESIGENZE</u>	DA 0,10 IN SU	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	NO MIN-MAX 5	0,20-0,30-0,40-0,50 NO MIN-NO MAX
<u>NOTE</u>	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) RISCHI BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) DIF. D'ATTREZZO				

Punteggio base p. 10.00 dal quale verranno sottratti i falli esecutivi ed artistici e sommati i relativi bonus

NB Per le difficoltà da 0,05 fare riferimento ai PT nazionali 2023/2024

Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO 2022-2024