



PERCORSO MOTORIO DI GINNASTICA RITMICA

ANNO SPORTIVO 2024



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 dritta.

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 all'premiazione dichiarando il punteggio ottenuto.

- Musica 1'30" / 2'00"
- Punteggio di partenza p.10.00
- Anni 2021 e precedenti

ISCRIZIONI

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.

Il saldo delle quote iscrizioni (€ 10,00 a ginnasta) deve essere regolarizzato come segue e scegliendo fra le seguenti opzioni:

- 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

PROGRAMMA TECNICO

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