



**TROFEO SPECIAL RHYTHMICS**  
**ANNO SPORTIVO 2023**



## **CATEGORIE**

---

- Categoria Esordienti, anni 17-16-15
- Categoria Allieve/i, anni 14-13-12-11
- Categoria Junior, anni 10-09-08
- Categoria Senior, anni 07 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**

---

On line utilizzando il Programma Gare dal sito Uisp Roma

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

## PROGRAMMI TECNICI

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

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	COLLABORAZIONI	SCAMBI
<b>ESIGENZE GRUPPI</b>	0,05	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 4 SECONDI)	MIN 1	MIN 1 (TRASMISSIONE E/OLANCIO)
<b>NOTE</b>	PENALITA' - 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA				

## 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
<b>Fune</b>	Un attraversamento Una serie di saltelli (min 2) Rotazioni su diversi piani Maneggio (circonduzioni e/o trasmissioni)
<b>Cerchio</b>	Un attraversamento Prillo a terra Rotazioni su diversi piani Maneggio (circonduzioni e/o trasmissioni)
<b>Palla</b>	Una serie di palleggi (min 2) Un rotolamento a terra Un piccolo lancio (anche 2 mani) Maneggio (circonduzioni e/o trasmissioni)
<b>Clavette</b>	Una serie di giri (min 2) Rotolamento di una clavetta al suolo Piccolo lancio di una clavetta (anche mezza rotazione) Maneggio (circonduzioni e/o trasmissioni)
<b>Nastro</b>	Un attraversamento Una serie di serpentine Una serie di spirali Maneggio (circonduzioni e/o trasmissioni)

**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





