

# **GINNASTICA RITMICA EMILIA ROMAGNA**

## **Programma Promozionale Regionale CORSI BASE**

**ANNO SPORTIVO 2024-2025**

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## Sommario

<i>PERCORSI CORSI BASE</i> .....	3
<i>RAPPRESENTATIVA</i> .....	5
<i>SQUADRE (squadra a 4, coppia, terziglia e collettivo da 3 a 6 ginnaste)</i> .....	7

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

# PERCORSO

## CORPO LIBERO E ATTREZZI

### Programma per corsi base

## REGOLAMENTO di GARA

### AMMISSIONE

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni G.R. U.I.S.P, F.G.I. e/o altri E.P.S. (sia individuali sia d'insieme sia a carattere agonistico sia agonistico promozionale).

*Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.*

### ETA'

1° fascia: 2017 -2018 - 2019

### MUSICA

Percorso senza musica

### PUNTEGGIO

Difficoltà 12,50 pt (ogni elemento richiesto avrà un valore di 0,50)  
Esecuzione da Cdp

### PREMIAZIONE

La premiazione sarà suddivisa per fasce di età

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## **PROGRAMMA TECNICO PERCORSI CORPO LIBERO E ATTREZZI**

(senza musica)

### **PUNTI 12,50**

#### **• CORPO LIBERO:**

- 1- Equilibrio passè a tutta pianta con ampio movimento delle braccia
- 2- Pivot passè 180°
- 3- Salto sforbiciata flessa (salto del gatto)
- 4- Pre acrobatica libera
- 5- Onda parziale o totale del corpo

#### **• FUNE:**

- 1- Richiamo di un capo della fune (anche da fune distesa al suolo)
- 2- 3 saltelli liberi
- 3- Rotazione (min 1) della fune piegata in 2
- 4- Avvolgimento o svolgimento intorno ad una parte del corpo

#### **• CERCHIO:**

- 4- Rotolamento del cerchio al suolo
- 5- Prillo al suolo con movimento libero delle braccia
- 6- Passaggio attraverso il cerchio
- 4- Piccolo lancio e ripresa

#### **• PALLA :**

- 1- Figure a otto con 1 o 2 mani
- 2- Piccolo lancio (eseguito a 1/2 mani e ripreso a 1 mano)
- 3- Rotolamento della palla (andata e ritorno sulle due braccia parallele avanti)
- 4- 3 palleggi (ad una mano) coordinati a 3 passi.

#### **• CLAVETTE :**

- 1- Circonduzione indietro simultanea delle braccia sul piano sagittale
- 2- Piccolo lancio libero delle 2 clavette non incastrate (anche 1/2 giro, simultaneo o non)
- 3- Rotolamento di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo
- 4- Serie (min 3) di piccoli cerchi con entrambe le clavette

#### **• NASTRO (lungo mt. 4) :**

- 1- Passaggio di tutto il corpo o una parte, attraverso o sopra il disegno del nastro
- 2- 4 passi indietro coordinati a spirali
- 3- Grande circonduzione
- 4- 4 passi indietro coordinati a serpentine

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## **RAPPRESENTATIVA**

# **Programma per corsi base**

### **REGOLAMENTO di GARA**

#### **AMMISSIONE**

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni G.R. U.I.S.P. e/o F.G.I. (sia individuali sia d'insieme sia a carattere agonistico sia agonistico promozionale). Si fa eccezione per la terza fascia, dove è consentita la partecipazione anche alle ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato solo ed esclusivamente a gare nelle categorie promozionali di MINI PRIMA BASE individuali e/o MINI PRIMA SQUADRE U.I.S.P.

*Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.*

#### **ETA'**

1° fascia: 2017-2018 - 2019

2° fascia: 2014 -2015 - 2016

3° fascia: 2013 e precedenti

#### **MUSICA**

Min 1 min max 1:30 in totale (da 30 a 45 secondi per ginnasta).

E' possibile utilizzare musiche cantate

#### **PUNTEGGIO**

Difficoltà 5,00 pt (ogni elemento richiesto avrà un valore di 0,50)

Artistico da Cdp

Esecuzione da Cdp

#### **PREMIAZIONE**

La premiazione sarà suddivisa per fasce di età e fasce di merito

#### **NOTA BENE**

Nell'esercizio di rappresentativa le ginnaste sono 2 e devono eseguire i 5 elementi obbligatori entrambe e obbligatoriamente 2 tipi di collaborazioni come da CdP. Le collaborazioni devono essere poste durante il cambio delle ginnaste.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO RAPPRESENTATIVA

### 1a Fascia PUNTI 5,00: RAPPRESENTATIVA con successione corpo libero e palla o viceversa

RICHIESTE	RAPPRESENTATIVA CORPO LIBERO/PALLA
1 – salto da 0,05 libero	corpo libero: libero attrezzo: maneggio libero da Cdp
2 – pivot da 0,05 libero	corpo libero: libero attrezzo: maneggio libero da Cdp
3 – equilibrio da 0,05 libero	corpo libero: ampio movimento delle braccia attrezzo: maneggio libero da Cdp
4 – passi ritmici 6-8 secondi	corpo libero: libero attrezzo: maneggio libero da Cdp
5 – 1 onda totale del corpo	corpo libero: libero attrezzo: maneggio libero da Cdp

### 2a Fascia PUNTI 5,00: RAPPRESENTATIVA con successione palla e cerchio o viceversa

RICHIESTE	RAPPRESENTATIVA PALLA / CERCHIO
1 – salto da 0,05 / 0,10 libero	attrezzo: maneggio libero da Cdp
2 – pivot da 0,05 / 0,10 libero	attrezzo: maneggio libero da Cdp
3 – equilibrio da 0,05 / 0,10 libero	attrezzo: maneggio libero da Cdp
4 – passi ritmici 6-8 secondi	attrezzo: maneggio libero da Cdp
5 – 1 onda totale del corpo	attrezzo: maneggio libero da Cdp

### 3a Fascia PUNTI 5,00: RAPPRESENTATIVA con successione fune e clavette o viceversa

RICHIESTE	RAPPRESENTATIVA FUNE /CLAVETTE
1 – salto da 0,05 / 0,10 / 0,20 libero	attrezzo: maneggio libero da Cdp
2 – pivot da 0,05 / 0,10 / 0,20 libero	attrezzo: maneggio libero da Cdp
3 – equilibrio da 0,05 / 0,10 / 0,20 libero	attrezzo: maneggio libero da Cdp
4 – passi ritmici 6-8 secondi	attrezzo: maneggio libero da Cdp
5 – 1 onda totale del corpo	attrezzo: maneggio libero da Cdp

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## **ESERCIZI D'INSIEME**

### **Programma per corsi base**

#### **REGOLAMENTO di GARA**

##### **AMMISSIONE**

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni G.R. U.I.S.P. e/o F.G.I. (sia individuali sia d'insieme sia a carattere agonistico sia agonistico promozionale). Si fa eccezione per la terza fascia, dove è consentita la partecipazione anche alle ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato solo ed esclusivamente a gare nelle categorie promozionali di MINI PRIMA BASE individuali e/o MINI PRIMA SQUADRE U.I.S.P.

***Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.***

##### **ETA'**

1° fascia: 2017-2018 - 2019

2° fascia: 2014 -2015 - 2016

3° fascia: 2013 e precedenti

##### **MUSICA**

Tempo minimo: 1'00" - Tempo massimo: 1'30"

E' possibile utilizzare musiche cantate

##### **PUNTEGGIO**

Difficoltà 11.50 pt coppia, terziglia, squadra e 7,50 collettivo

Artistico da Cdp

Esecuzione da Cdp

##### **PREMIAZIONE**

La premiazione sarà suddivisa per fasce di età e fasce di merito

##### **NOTA BENE**

- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro di squadra e quindi il lavoro d'insieme e di collaborazione oltre alle varietà nei collegamenti, nell'occupazione dello spazio, nel dinamismo
- Le richieste del corpo sono ritenute valide solo se fatte contemporaneamente da tutte le ginnaste senza gravi falli esecutivi.
- Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in brevissima successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO SQUADRA 2 CERCHI 2 PALLE

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 11,50 PUNTI)

1) n. 3 SCAMBI OBBLIGATORI (3 p.) di cui	
• liberi come da C.d.P .....	1.00 x 3
2) n. 4 COLLABORAZIONI (4 p.) di cui:	
• libere come da C.d.P .....	1.00 x 4
3) n. 1 SALTO.....	0,50
4) n. 1 EQUILIBRIO.....	0,50
5) n. 1 PIVOT.....	0,50
6) n. 1 ONDA TOTALE DEL CORPO .....	0,50
7) SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi) .....	0,50
8) MEDIO/GRANDE LANCIO .....	0,50
9) TRASMISSIONE intorno a una qualsiasi parte del corpo.....	0,50
10) ROTOLAMENTO sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo .....	0,50
11) FIGURE A OTTO.....	0,50

**N.B: TUTTE LE ESIGENZE RICHIESTE DOVRANNO ESSERE ESEGUITE  
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE  
E NON SARANNO ABBINABILI TRA LORO**

( ad eccezione degli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione).

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO COPPIA 2 PALLE

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 11,50 PUNTI)

1) n. 3 SCAMBI OBBLIGATORI (3 p.) di cui	
• liberi come da C.d.P .....	1.00 x 3
2) n. 4 COLLABORAZIONI (4 p.) di cui:	
• libere come da C.d.P .....	1.00 x 4
3) n. 1 SALTO.....	0,50
4) n. 1 EQUILIBRIO.....	0,50
5) n. 1 PIVOT.....	0,50
6) n. 1 ONDA TOTALE DEL CORPO .....	0,50
7) SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi) .....	0,50
8) MEDIO/GRANDE LANCIO .....	0,50
9) TRASMISSIONE intorno a una qualsiasi parte del corpo.....	0,50
10) ROTOLAMENTO sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo ...	0,50
11) FIGURE A OTTO.....	0,50

**N.B: TUTTE LE ESIGENZE RICHIESTE DOVRANNO ESSERE ESEGUITE  
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE  
E NON SARANNO ABBINABILI TRA LORO  
( ad eccezione degli scambi che potranno essere eseguiti anche rapida successione)**

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO TERZIGLIA 2 CERCHI 1 FUNE

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 11,50 PUNTI)

1) n. 3 SCAMBI OBBLIGATORI (3 p.) di cui • liberi come da C.d.P .....	1.00 x 3
2) n. 4 COLLABORAZIONI (4 p.) di cui: • libere come da C.d.P .....	1.00 x 4
3) n. 1 SALTO.....	0,50
4) n. 1 EQUILIBRIO.....	0,50
5) n. 1 PIVOT.....	0,50
6) n. 1 ONDA TOTALE DEL CORPO .....	0,50
7) SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi) .....	0,50
8) MEDIO/GRANDE LANCIO .....	0,50
9) TRASMISSIONE intorno a una qualsiasi parte del corpo.....	0,50
10) ROTAZIONE (min 1).....	0,50
11) ATTRAVERSAMENTO con tutto il corpo .....	0,50

**N.B: TUTTE LE ESIGENZE RICHIESTE DOVRANNO ESSERE ESEGUITE  
 CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE  
 E NON SARANNO ABBINABILI TRA LORO  
 ( ad eccezione degli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione).**

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
 CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**

## PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVO CORPO LIBERO (3-6 ginnaste)

### ESERCIZIO LIBERO CON I SEGUENTI ELEMENTI IMPOSTI (TOT DIFFICOLTA' 7,50 PUNTI)

1) n. 5 COLLABORAZIONI (1.00 x 5) ..... 5,00  
 • libere come da tabella

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<u>Collaborazioni semplici:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>• I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo.</li> <li>• È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna</li> </ul>
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne</li> </ul>
			C4	<u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne</li> <li>• tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede</li> <li>• il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente</li> </ul>

### NOTA BENE

Nelle collaborazioni C4 se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi. Tale requisito non è richiesto per ginnasta/e che sono in movimento al suolo.

Nei COLLETTIVI è possibile eseguire una collaborazione suddivisa in due sottogruppi purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc...) sia identico per i due sottogruppi

Nei COLLETTIVI se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Nei COLLETTIVI, durante i PASSI DI DANZA (S) si possono inserire unicamente collaborazioni C1

2) n. 1 SALTO..... 0,50  
 3) n. 1 EQUILIBRIO..... 0,50  
 4) n. 1 PIVOT..... 0,50  
 5) n. 1 ONDA TOTALE DEL CORPO ..... 0,50  
 6) n. 1 SEQUENZA DI PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi)... 0,50

**N.B: TUTTE LE ESIGENZE RICHIESTE DOVRANNO ESSERE ESEGUITE  
CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE GINNASTE**

**PER TUTTO QUANTO NON VENGA COMPRESO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VIGE IL  
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**