

GINNASTICA RITMICA EMILIA ROMAGNA

Programma Promozionale Regionale CORSI BASE

ANNO SPORTIVO 2025-2026

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

Sommario

<i>PERCORSO CORSI BASE</i>	3
<i>RAPPRESENTATIVA</i>	5
<i>SQUADRE (coppia, terziglia, squadra e collettivo a corpo libero)</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

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP e con il certificato medico (libretto verde fino ai 7 anni compiuti, certificato agonistico dagli 8 anni compiuti) che non abbiano mai partecipato a competizioni U.I.S.P. con ammissione alla fase nazionale e/o F.G.I. 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 di MINI PRIMA BASE individuali e/o d'insieme.

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

ETA'

1° fascia: 2018 – 2019 -2020

MUSICA

Percorso senza musica

PUNTEGGIO

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

PREMIAZIONE

La premiazione per la partecipazione alla 1° fascia sarà unica per tutte le partecipanti

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

PROGRAMMA TECNICO PERCORSO 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 consecutivi
- 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 mano e ripresa a 1 o 2 mani)
- 3- Rotolamento della palla (andata e ritorno sulle due braccia parallele avanti)
- 4- 3 palleggi liberi e consecutivi

• 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 circoli 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 piano libero
- 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 UISP e con il certificato medico (libretto verde fino ai 7 anni compiuti, certificato agonistico dagli 8 anni compiuti) che non abbiano mai partecipato a competizioni U.I.S.P. con ammissione alla fase nazionale e/o F.G.I. 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 di MINI PRIMA BASE individuali e/o d'insieme.

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

ETA'

1° fascia: 2018 – 2019 -2020

2° fascia: 2015 – 2016 - 2017

3° fascia: 2014 e precedenti

MUSICA

Min 1:00 ' – max 1:30 ' (da 30 a 45 secondi per ginnasta).

PUNTEGGIO

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

Artistico da Cdp

Esecuzione da Cdp

PREMIAZIONE

La premiazione per la partecipazione alla 1° fascia sarà unica per tutte le partecipanti

La premiazione della 2°-3° fascia sarà con classifica

NOTA BENE

- Le ginnaste sono 2 e si alternano nell'esecuzione dei rispettivi esercizi, sulla stessa musica.
- La ginnasta che non sta eseguendo deve rimanere fuori dalla riga rossa della pedana.
- Al momento del cambio, entrambe devono eseguire insieme 2 collaborazioni da CdP / collaborazioni UISP in pedana.
- Ciascuna ginnasta deve presentare i 5 elementi obbligatori.

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 (per il corpo libero) e 1 DA da Cdp per l'attrezzo	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 DA (difficoltà d'attrezzo) da Cdp	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 DA (difficoltà d'attrezzo) da Cdp	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 UISP e con il certificato medico (libretto verde fino ai 7 anni compiuti, certificato agonistico dagli 8 anni compiuti) che non abbiano mai partecipato a competizioni U.I.S.P. con ammissione alla fase nazionale e/o F.G.I. 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 di MINI PRIMA BASE individuali e/o d'insieme.

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

ETA'

1° fascia: 2018 – 2019 -2020

2° fascia: 2015 – 2016 - 2017

3° fascia: 2014 e precedenti

MUSICA

Min 1:00 ' – max 1:30 '

PUNTEGGIO

Difficoltà coppia, terziglia, squadra 10.00 pt

Difficoltà collettivo corpo libero 8.50 pt

Artistico da Cdp

Esecuzione da Cdp

PREMIAZIONE

La premiazione per la partecipazione alla 1° fascia sarà unica per tutte le partecipanti

La premiazione della 2°-3° fascia sarà con classifica

NOTA BENE

- L'esercizio deve mettere in evidenza il lavoro d'insieme
- Tutte le richieste sono ritenute valide solo se fatte correttamente e 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**

PROGRAMMA TECNICO

COPPIA - TERZIGLIA- SQUADRA

RICHIESTE

ESERCIZIO LIBERO CON LE SEGUENTI RICHIESTE (TOT DIFFICOLTA' 10 PUNTI)

- 1) n. 3 SCAMBI OBBLIGATORI (3 pt.) di cui
 - liberi come da C.d.P 1.00 x 3
- 2) n. 4 COLLABORAZIONI (4 pt.) di cui:
 - libere come da tabella allegata 1.00 x 4
- 3) n.1 PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi) 1.00
- 4) n. 1 SALTO..... 0,50
- 5) n. 1 EQUILIBRIO..... 0,50
- 6) n. 1 PIVOT..... 0,50
- 7) n. 1 ONDA TOTALE DEL CORPO 0,50

**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)

RICHIESTE

ESERCIZIO LIBERO CON LE SEGUENTI RICHIESTE (TOT DIFFICOLTA' 8,50 PUNTI)

- | | |
|---|----------|
| 1) n. 5 COLLABORAZION (5 pt) | 1.00 x 5 |
| • libere come da tabella | |
| 2) n. 1 PASSI RITMICI (da 6 a 8 secondi)..... | 1.00 |
| 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 |
| 6) n. 1 PRE ACROBATICA | 0,50 |

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

COLLABORAZIONI

COPPIA-TERZIGLIA-SQUADRA

C			Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo * di tutte le ginnaste * sugli attrezzi e/o sulle ginnaste * possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio * sugli attrezzi e/o sulle ginnaste Questo tipo di collaborazione può essere inserita all'interno dei passi ritmici
a cui posso aggiungere	CC  + 0,10  + 0,10		Per tutti gli insiemi (per esercizi d'insieme si intende coppie e/o squadre) Minimo 3 azioni identiche di relazione con il corpo o di relazione con l'attrezzo, eseguite in successione * 1 ginnasta che esegue la stessa azione minimo 3 volte (minimo 3 azioni) in successione * 2 o più ginnaste che eseguono un'azione identica in successione per un totale di minimo 3 azioni
a cui posso aggiungere	CC  + 0,10  + 0,10		Per gli insiemi fino alla 3a cat. (per insiemi si intende sia coppie e/o squadre) Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta)
	CC2		Solo per gli esercizi di squadra Costruzione con gli attrezzi interconnessi che formino un'immagine di tutti gli attrezzi componenti la squadra chiaramente fissata per 1 secondo
a cui posso aggiungere	 + 0,10  + 0,10		Collaborazione con lancio (medio o alto o lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta negli esercizi di coppia * 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei * oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna negli esercizi di squadra * vedi codice dei punteggi
a cui posso aggiungere	c↓  + 0,10  + 0,10		Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto o lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta * la ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida * i due attrezzi possono arrivare alla compagna, o dalla compagna e da sé stessa Note per  e  - non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") - non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per  e anche ripresi per  Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione
a cui posso aggiungere	CR (per ciascuna ginnasta che esegue l'elemento dinamico di rotazione) serie = 0,20 per ogni ginnasta in più = + 0,10  + 0,10  + 0,10  + 0,10		Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo/grande) del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste seguito da * un elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo, seguito da * ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna dopo l'elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo

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

COLLABORAZIONI

COLLETTIVO A CORPO LIBERO

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<u>Collaborazioni semplici:</u> - valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) - 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. - È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u> 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
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> 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
			C4	<u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> - 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 - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

N.B.

Le collaborazioni con passaggio **sopra** la (e) ginnasta (e) si possono realizzare con:

- passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
- passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
- passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
- passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi

Le collaborazioni con passaggio **sotto** la (e) ginnasta (e) si possono realizzare con:

- passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
- passaggio sotto una ginnasta sollevata
- passaggio sotto una ginnasta in volo

Le collaborazioni con passaggio **attraverso** le ginnaste possono avvenire in qualsiasi soluzione possibile

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

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