

# Ginnastica Ritmica

**PROGRAMMI TECNICI**  
**Anno sportivo 2015-16**

## **TORNEO** **ODDONE GIOVANETTI**

**Reggio Emilia 24, 25 settembre 2016**



## Squadra in successione

<b>Programma tecnico</b>	Collettivo da 5 a 8 ginnaste che deve presentare in successione libera ma senza interruzione 3 esercizi con attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 esercizio individuale (attrezzo libero)</li> <li>- 1 esercizio di coppia (attrezzi liberi)</li> <li>- 1 esercizio di squadra a 5 (attrezzi liberi)</li> </ul>
<b>Età delle ginnaste</b>	2008 e precedenti
<b>Musica</b>	Durata: 4'30" - 5'00" All'interno della squadra uno dei 3 esercizi può avere la musica con parole
<b>Richieste generali sull'esercizio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il passaggio tra un esercizio e l'altro deve avvenire con una collaborazione tra le ginnaste/a uscenti e quelle/a entranti/e</li> <li>- La posa finale deve essere eseguita da tutte le ginnaste che compongono la squadra</li> <li>- Nella totalità del collettivo si devono vedere almeno 3 attrezzi diversi</li> <li>- Il valore delle difficoltà tecniche è libero</li> </ul>
<b>Richieste tecniche</b>	<p><b>Esercizio individuale max p.ti 3,00 (0,50 ogni richiesta )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 rotazioni</li> <li>- 2 salti</li> <li>- 2 equilibri</li> <li>- min 1 serie di passi ritmici ( min 4 sec)</li> <li>- min 1 maestria</li> <li>- min 1 grande lancio</li> </ul> <p><b>Esercizio di coppia: max p.ti 6,00 (0,50 ogni richiesta )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- min 1 rotazione</li> <li>- min 1 salto</li> <li>- min 1 equilibrio</li> <li>- min 1 serie di passi ritmici (min 4 sec)</li> <li>- min 3 scambi</li> <li>- min 4 collaborazioni libere</li> <li>- min 1 collaborazione di lancio</li> </ul> <p><b>Esercizio di squadra: max p.ti 6,00 (0,50 ogni richiesta )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- min 1 rotazione</li> <li>- min 1 salto</li> <li>- min 1 equilibrio</li> <li>- min 1 serie di passi ritmici (min 4 sec)</li> <li>- min 3 scambi</li> <li>- min 4 collaborazioni libere</li> <li>- min 1 collaborazione di lancio</li> </ul> <p><b>N.B: LE COLLABORAZIONI RICHIESTE NELLA COPPIA E NELLA SQUADRA DEVONO ESSERE IN AGGIUNTA A QUELLE ESEGUITE TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO</b> <b>Le difficoltà si possono ripetere</b></p>
<b>PREMIAZIONI</b>	L'esercizio verrà valutato da due giurie al fine di decretare un'unica classifica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>giuria tecnica</b> che valuterà l'esercizio in base alle difficoltà richieste ( assegnerà 0,50 per ogni difficoltà eseguita bene e penalizzerà 0,10 per ogni difficoltà minima richiesta mancante) e all'esecuzione ( valutata su p.ti 20,00 come da C.d.p)</li> <li>- <b>giuria popolare</b> che potrà scegliere 3 squadre alle quali assegnare 1,00 punto di bonus che si aggiungerà al punteggio dato dalla giuria tecnica</li> </ul>
<b>CLASSIFICHE</b>	Verrà stilata una classifica per le ginnaste di 3a/4a/5a cat. e una classifica per le ginnaste di 1a/2a cat.

**REGOLAMENTO VIGE IL CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO E IL REGOLAMENTO NAZIONALE DI GARA**