

Ginnastica Ritmica

PROGRAMMI TECNICI Anno sportivo 2021-22

SPECIAL RHYTHMICS



"Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendono. Lo sport può portare speranza dove una volta c'era solo disperazione. È più potente di ogni governo nel rompere barriere razziali. Lo sport ride in faccia ad ogni tipo di discriminazione". [Nelson Mandela]

La società odierna vive in bilico tra una sfrenata ricerca della perfezione, evidenziata dall'esaltazione mediatica di modelli orientati all'eccellenza dei risultati in ambito sia lavorativo che sportivo, e un'attenzione sempre più mirata nei confronti di quanti faticano ad adattarsi ad un ambiente che non soddisfa le loro esigenze. Tra questi ultimi rientrano le persone con disabilità, cioè quei soggetti che, come specifica l'Organizzazione delle Nazioni Unite, presentano "*minorazioni fisiche, mentali, intellettuali o sensoriali a lungo termine che in interazione con varie barriere possono impedire la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su una base di eguaglianza per gli altri*"

"La pratica dell'educazione fisica e dello sport è un diritto fondamentale per tutti. Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all'educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della sua personalità" (dalla Carta Internazionale per l'educazione e lo Sport, art.1, UNESCO 22/11/1979).

Lo sport è un importante strumento di integrazione ed inclusione di tutte le persone a rischio di emarginazione, tra cui le persone con disabilità, facendo loro conoscere il proprio corpo in tutte le potenzialità, ponendolo in un'ottica positiva da valorizzare e far esprimere e non come ostacolo e impedimento.

Lo sport assegna a ciascuno un ruolo, un compito preciso in un contesto collettivo, riuscendo così ad abbattere i muri che si creano all'esterno, perché nello sport si è tutti uguali.

Il programma prende spunto da questo articolo, e prevede la possibilità di far partecipare, ginnaste con disabilità psico-fisiche e relazionali, a competizioni di ginnastica ritmica nel rispetto delle loro reali capacità. Special Rhythmics prevede 3 programmi per competizioni di coppia (di cui due in successione), nei quali un'atleta con disabilità gareggia con un'atleta senza disabilità, oppure due atleti con disabilità che siano autonomi.

NORME GENERALI

Musica e Anni di nascita

Categoria	Anni di nascita	Esercizi	Musica
ESORDIENTI- COPPIA	2014/13/12	C.L. e attrezzo libero	da 1.15'' a 1.30''
ALLIEVE – COPPIA	2011/2010	C.L. e attrezzo libero	da 1.15'' a 1.30''
JUNIOR/SENIO R-COPPIA	2009/08/2007 e precedenti	2 attrezzi uguali o diversi di libera scelta	da 1.15'' a 1.30''

➤ **FASCE D'ETA'**

Una ginnata più "giovane" PUO' accedere alla categoria superiore alla sua diappartenenza

➤ **MUSICHE**

È possibile utilizzare musiche cantate

➤ **DIFFICOLTA' DI CORPO**

Ogni esercizio dovrà presentare obbligatoriamente 3 difficoltà di corpo: minimo 1 SALTO – minimo 1 GIRO – minimo 1 EQUILIBRIO a scelta tra le difficoltà da 0,05 (programmi U.I.S.P.) e/o da 0,10 (codice di punteggio internazionale)

➤ **PASSI RITMICI**

I passi ritmici hanno la durata di minimo 4", nella sequenza è possibile inserire una C semplice.

Hanno il valore fisso di p. 1.00.

Minimo 1, massimo 2 passi di danza.

➤ **COLLABORAZIONI**

Devono essere dichiarate sulla scheda con la C, hanno il valore fisso di p.1.00. Minimo 1 massimo 4 collaborazioni per esercizio

➤ **DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

Le difficoltà di scambio possono avvenire:

- 1) per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste
- 2) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro
- 3) per scivolamento/rotolamento a terra degli attrezzi.

Per non confondere la giuria, sulla fiche andranno comunque segnate prima del valore con la E ↗ che indica lo scambio.

Hanno il valore fisso di p.1.00.

Minimo 1, massimo 2.

COPPIA ESORDIENTI

PROGRAMMA TECNICO	Esercizio combinato di coppia CORPO LIBERO /attrezzo libero
CLASSIFICA	Di COPPIA in successione
MODALITÀ DI GARA	Nell'intera durata della musica (minimo 1'15" max 1'30" –unica musica) le ginnaste dovranno <u>eseguire i due esercizi in successione.</u> Gli attrezzi della 2a parte dell'esercizio dovranno essereposti subito fuori dalla pedana e le ginnaste dovranno prendere gli stessi senza uscire di pedana.
ETÀ DELLE GINNASTE-ABBIGLIAMENTO	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 14/13/12) 8anni già compiuti al momento della gara. Abbigliamento: in body o abbigliamento aderente (es. leggings e canotta)
MUSICA	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P. o norme generali
FICHE	<p>Debbono essere compilate a computer o a mano Tutte le difficoltà e le combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del/deigruppo/i tecnici fondamentali.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti combinazioni passi di danza o difficoltà corporee in esubero rispetto alle richieste, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'unica sequenza richiesta di passi di danza • le uniche esigenze corporee richieste <p>Per i giudici D = cio' che viene barrato è come se non fosse eseguito</p> <p>Per i giudici E = cio' che viene barrato, se mal eseguito, viene penalizzato</p>
CAMBIO DELL'ATTREZZO	L'attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)
TECNICO	Il tecnico può comunicare con gli atleti da bordo campo, indicando sia la sequenza che le direzioni

CORPO LIBERO / ATTREZZO (libera scelta) Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 10.00

.difficolta' di corpo (massimo 3 p.)

da scegliere tra le difficoltà da 0,05 (come da programmi UISP) e/o 0,10 da (come da c.d.p.)

- n. 3 del valore fisso di punti 1.00
- minimo obbligatorio 1 SALTO – 1 GIRO – 1 EQUILIBRIO

La giuria D procederà ad assegnare le 3 difficoltà di corpo con i seguenti criteri:

p.1 difficoltà eseguita correttamente da entrambe le ginnaste

p. 0.50 difficoltà eseguita con lievi errori da entrambe le ginnaste e quindi declassato

p. 0.00 difficoltà non eseguita o non riconoscibile

.combinazioni passi di danza $s \rightarrow$ minimo 4" (massimo 2 p.)

- Punti 1.00 per ogni combinazione
- minimo 1 combinazione massimo 2

.collaborazioni C (massimo 4 p.)

- Valore fisso di p. 1 per ogni collaborazione
- Minimo 1 massimo 4 collaborazioni

.scambi E ↗ (massimo 1 p.)

- Valore fisso 0.50 e possono avvenire:
 - 1) per lancio dei entrambe gli attrezzi, di entrambe le ginnaste
 - 2) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro
 - 3) per scivolamento/rotolamento a terra degli attrezzi.
- minimo 1 massimo 2 per esercizio. Vedi criteri norme generali

.elementi dinamici con rotazione e lancio: non sono ammessi

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00
come da disposizioni di giuria U.I.S.P.

COPPIA ALLIEVE

PROGRAMMA TECNICO	Esercizio combinato di coppia CORPO LIBERO /attrezzo libero
CLASSIFICA	Di COPPIA in successione
MODALITÀ DI GARA	Nell'intera durata della musica (minimo 1'15" max 1'30" –unica musica) le ginnaste dovranno <u>eseguire i due esercizi in successione.</u> Gli attrezzi della 2a parte dell'esercizio dovranno essereposti subito fuori dalla pedana e le ginnaste dovranno prendere gli stessi senza uscire di pedana.
ETÀ DELLE GINNASTE-ABBIGLIAMENTO	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 14/13/12) 8anni già compiuti al momento della gara. Abbigliamento: in body o abbigliamento aderente (es. leggings e canotta)
MUSICA	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P. o norme generali
FICHE	<p>Debbono essere compilate a computer o a mano Tutte le difficoltà e le combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del/deigruppo/i tecnici fondamentali.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti combinazioni passi di danza o difficoltà corporee in esubero rispetto alle richieste, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'unica sequenza richiesta di passi di danza • le uniche esigenze corporee richieste <p>Per i giudici D = cio' che viene barrato è come se non fosse eseguito</p> <p>Per i giudici E = cio' che viene barrato, se mal eseguito, viene penalizzato</p>
CAMBIO DELL'ATTREZZO	L'attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)
TECNICO	Il tecnico può comunicare con gli atleti da bordo campo, indicando sia la sequenza che le direzioni

CORPO LIBERO /ATTREZZO (libera scelta)Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 10.00

.difficolta' di corpo (massimo 3 p.)

da scegliere tra le difficoltà da 0,05 (come da programmi UISP) e/o 0,10 da (come da c.d.p.)

- n. 3 del valore fisso di punti 1.00
- minimo obbligatorio 1 SALTO – 1 GIRO – 1 EQUILIBRIO

La giuria D procederà ad assegnare le 3 difficoltà di corpo con i seguenti criteri:

p.1 difficoltà eseguita correttamente da entrambe le ginnaste

p. 0.50 difficoltà eseguita con lievi errori da entrambe le ginnaste e quindi declassato

p. 0.00 difficoltà non eseguita o non riconoscibile

.combinazioni passi di danza minimo 4" (massimo 2 p.)

- Punti 1.00 per ogni combinazione
- minimo 1 combinazione massimo 2

.collaborazioni C (massimo 4 p.)

- Valore fisso di p. 1 per ogni collaborazione
- Minimo 1 massimo 4 collaborazioni

.scambi E (massimo 1 p.)

- Valore fisso 0.50 e possono avvenire:
 - 4) per lancio dei entrambe gli attrezzi, di entrambe le ginnaste
 - 5) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro
 - 6) per scivolamento/rotolamento a terra degli attrezzi.
- minimo 1 massimo 2 per esercizio. Vedi criteri norme generali

.elementi dinamici con rotazione e lancio: non sono ammessi

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 **come da disposizioni di giuria U.I.S.P.**

COPPIA JUNIOR /SENIOR

PROGRAMMA TECNICO	Esercizio combinato di coppia attrezzo libero : uguale o misto
TECNICO	Il tecnico può comunicare con gli atleti da bordo campo sia la sequenza che le direzioni
CLASSIFICA	Di COPPIA
ETÀ DELLE GINNASTE-ABBIGLIAMENTO	13-14-15-16-anni e precedenti (ovvero nate negli anni 2009/08/07 e precedenti) Abbigliamento: in body o abbigliamento aderente (es. leggings e canotta)
MUSICA	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P. o norme generali
FICHE	<p>Debbono essere compilate a computer o a mano</p> <p>Tutte le difficoltà e le combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del gruppo/i tecnico fondamentale.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti combinazioni passi di danza o difficoltà corporee in esubero rispetto alle richieste, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'unica sequenza richiesta di passi di danza • le uniche esigenze corporee richieste <p>Per i giudici D = ciò che viene barrato è come se non fosse eseguito</p> <p>Per i giudici E = ciò che viene barrato, se mal eseguito, viene penalizzato</p>

ATTREZZI LIBERI: UGUALI O DIVERSI

Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 10.00

.difficolta' di corpo (massimo 3 p.)

da scegliere tra le difficoltà da 0,05 (come da programmi UISP) e/o 0,10 da (come da c.d.p.)

- n. 3 del valore fisso di punti 1.00
- minimo obbligatorio 1 SALTO – 1 GIRO – 1 EQUILIBRIO

La giuria D procederà ad assegnare le 3 difficoltà di corpo con i seguenti criteri:

- p.1 difficoltà eseguita correttamente da entrambe le ginnaste
- p. 0.50 difficoltà eseguita con lievi errori da entrambe le ginnaste e quindi declassato
- p. 0.00 difficoltà non eseguita o non riconoscibile

.combinazioni passi di danza minimo 4" (massimo 2 p.)

- Punti 1.00 per ogni combinazione
- minimo 1 combinazione, massimo 2

.collaborazioni C (massimo 4 p.)

- Valore fisso di p. 1 per ogni collaborazione
- Minimo 1 massimo 4 collaborazioni

.scambi E (massimo 1 p.)

- Valore fisso 0.50 e possono avvenire:
 - 7) per lancio dei entrambe gli attrezzi, di entrambe le ginnaste
 - 8) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro
 - 9) per scivolamento/rotolamento a terra degli attrezzi.
- minimo 1 massimo 2 per esercizio. Vedi criteri norme generali

.elementi dinamici con rotazione e lancio : non sono ammessi

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00
come da disposizioni di giuria U.I.S.P.