



UISP

sportpertutti

Lega Le Ginnastiche

PROGRAMMA PROVINCIALE

2014-2015

GINNASTICA RITMICA

Riservato ai corsi formativi
e promozionali

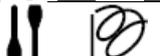
BOZZA

GRIGLIA RIASSUNTIVA PROGRAMMI TECNICI:

PROGRESSIONI INDIVIDUALI:

CATEGORIA	ANNI	ESERCIZI min 1, max 2
1^ Allieve	2009/2008/2007	
1^ Junior	2006/2005/2004	
1^ Senior	2003 e precedenti	
2^ Allieve	2009/2008/2007	
2^ Junior	2006/2005/2004	
2^ Senior	2003 e precedenti	

ESERCIZI INDIVIDUALI : (musica max 50")

3^ Allieve	2009/2008/2007	
3^ Junior	2006/2005/2004	
3^ Senior	2003 e precedenti	

COLLETTIVI DA 2 A 6 GINNASTE (musica da 45" a 1'00"):

CATEGORIA	ANNI	ATTREZZI
A (1^ Allieve)	2009/2008/2007	Liberi
B (1^ Junior)	2006/2005/2004	Liberi
C (1^ Senior)	2003 e precedenti	Liberi

COLLETTIVI DA 2 A 5 GINNASTE (musica da 1'00" a 1'30"):

CATEGORIA	ANNI	ATTREZZI
D (2^ Allieve)	2009/2008/2007	Liberi
E (2^ Junior)	2006/2005/2004	Liberi
F (2^ Senior)	2003 e precedenti	Liberi
G (3^ Allieve)	2009/2008/2007	Liberi
H (3^ Junior)	2006/2005/2004	Liberi
I (3^ Senior)	2003 e precedenti	Liberi

Sono ammesse alla gara provinciale tutte le ginnaste facenti parte dei corsi formativi, regolarmente tesserate U.I.S.P per l'anno sportivo 2013/2014; quindi, tutte le ginnaste che hanno partecipato a campionati agonistici regionali o nazionali sia di U.I.S.P. che di F.G.I sono escluse dalla competizione.

Le ammissioni alle categorie devono essere effettuate in base:

- all'età delle ginnaste (una ginnasta più piccola può essere ammessa alla categoria superiore, mentre una ginnasta più grande non può essere ammessa ad una categoria inferiore).
- alle capacità delle ginnaste: la 1^a categoria è riservata alle ginnaste che hanno avuto un primo approccio con la ginnastica ritmica, la 2^a categoria è riservata alle ginnaste che hanno acquisito un'esperienza maggiore e infine la 3^a categoria è riservata alle ginnaste che hanno acquisito le capacità per poter affrontare un esercizio con la musica. Le ginnaste possono gareggiare sia a livello individuale che in squadra; una **ginnasta può eseguire**:
 - minimo 1 , massimo 2 progressioni individuali;
 - massimo 1 progressione individuale + 1 esercizio collettivo;
 - 1 o max 2 squadre della stessa fascia nella competizione a squadre;
 - Le ginnaste facenti parte della 3^a categoria possono svolgere minimo 1, massimo 2 esercizi individuali oppure 1 individuale e 1 squadra.

Le progressioni individuali devono avere una durata massima di 50" per attrezzo (tutti gli elementi eseguiti oltre i 50" NON saranno valutati); non devono avere accompagnamento musicale e gli elementi tecnici possono essere collegati da movimenti liberi di coreografia. Le difficoltà corporee dovranno essere scelte dalla griglia delle difficoltà dell'allegato 1 ed eseguite con i maneggi specifici contenuti nell' allegato 2, fino al raggiungimento del punteggio massimo consentito per ciascuna categoria. **NON E' POSSIBILE SFORARE.** Le progressioni dovranno contenere **ALMENO UN ELEMENTO DI CIASCUN GRUPPO CORPOREO.**

Punteggi di Difficoltà:

- 1^a categoria ALLIEVE: max 0,50 punti; utilizzare solo difficoltà da 0.10
- 1^a categoria JUNIOR: max 1.00 punto; utilizzare difficoltà da 0.10 e 0.20
- 1^a categoria SENIOR: max 1,50 punti; utilizzare difficoltà da 0.10, 0.20 e 0.30
- 2^a categoria ALLIEVE: max 1,00 punti; utilizzare difficoltà da 0.10 e 0.20
- 2^a categoria JUNIOR: max 1,50 punti; utilizzare difficoltà da 0.10 e 0.20
- 2^a categoria SENIOR: max 2.00 punti; utilizzare difficoltà da 0.10, 0.20 e 0.30

Gli elementi possono essere assegnati solo se eseguiti senza grossi falli tecnici (perdite, cadute ed inciampi). Le progressioni verranno giudicate a livello esecutivo attraverso la sottrazione di:

- 0,10 punti (ogni volta) per un piccolo fallo [es: squilibri, aggiustamenti]
- 0,20 punti (ogni volta) per fallo medio [es: inciampi, maneggi scorretti]
- 0,30 punti (ogni volta) per grosso fallo [es: cadute, perdite d'attrezzo]

Gli esercizi individuali di 3^a categoria devono avere una durata massima di 50" per attrezzo e DEVONO essere accompagnati dalla musica. Le difficoltà corporee dovranno essere scelte dalla griglia delle difficoltà dell'allegato 1 ed eseguite con i maneggi specifici contenuti nell'allegato 2, fino al raggiungimento del punteggio massimo consentito per ciascuna categoria:

- 3^a categoria ALLIEVE: max 1,00 punto; utilizzare difficoltà da 0.10 e 0.20
- 3^a categoria JUNIOR: max 1.50 punti; utilizzare difficoltà da 0.10 e 0.20
- 3^a categoria SENIOR: max 2.00 punti; utilizzare difficoltà da 0.10 e 0.20 e 0.30

E' OBBLIGATORIA ALMENO UNA SERIE DI PASSI DI DANZA DA ALMENO 4 SECONDI CHE SARA' VALUTATA CON 0,50 PUNTI SE EFFETTUATA CORRETTAMENTE E IN ATTINENZA AL RITMO E AL CARATTERE DELLA MUSICA.

Gli esercizi collettivi dovranno avere un accompagnamento musicale. Nel caso dei collettivi **A,B e C**, è possibile utilizzare sia un attrezzo per ciascuna ginnasta oppure un attrezzo ogni 2 ginnaste (è possibile, inoltre, effettuare l'esercizio anche a corpo libero, per i quali verrà stilata una classifica a parte); nel caso invece dei collettivi **D,E ed F**, ogni ginnasta dovrà possedere un attrezzo. La scelta dell'attrezzo/i da utilizzare è a discrezione dell'istruttrice purchè non si utilizzino più di 2 attrezzi diversi in ciascun esercizio. Non sono richiesti maneggi specifici per gli attrezzi, l'importante è che ciascun attrezzo non rimanga statico per più di 4 secondi. Come per gli esercizi individuali, anche per gli esercizi d'insieme verranno applicati gli stessi criteri di valutazione di esecuzione (E):

- 0,10 punti (ogni volta) per un piccolo fallo [es: squilibri, aggiustamenti]
- 0,20 punti (ogni volta) per fallo medio [es: inciampi, maneggi scorretti]
- 0,20 punti (ogni volta) per attrezzo statico
- 0,30 punti (ogni volta) per grosso fallo [es: cadute, perdite d'attrezzo]
- 0,50 punti perdita dell'attrezzo fuori pedana.

Le difficoltà corporee dovranno essere scelte dalla griglia delle difficoltà dell'allegato 1 mentre i maneggi SONO LIBERI. I punteggi dei valori tecnici sono indicati nelle tabelle specifiche per ogni categoria.

COLLETTIVO CATEGORIA "A"

Esercizio	Collettivo con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 6 ginnaste nate negli anni 2009/2008/2007
Musica	Da 45" a 1':00"

Difficoltà: 1,50 punti (minimo 1, massimo 2 collaborazioni); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20. Ogni collaborazione vale 0,50.

Esecuzione:10,00 punti

Totale:11,50 punti

COLLETTIVO CATEGORIA "B"

Esercizio	Collettivo con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 6 ginnaste nate negli anni 2006/2005/2004
Musica	Da 45" a 1':00"

Difficoltà: 2,00 punti (minimo 1, massimo 2 collaborazioni e 1 scambio) PER ESERCIZI A CORPO LIBERO: 3 COLLABORAZIONI; le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20. Ogni collaborazione e ogni scambio valgono 0,50.

Esecuzione:10,00 punti

Totale:12,00 punti

COLLETTIVO CATEGORIA "C"

Esercizio	Collettivo con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 6 ginnaste nate negli anni 2003 e precedenti
Musica	Da 45" a 1':00"

Difficoltà: 2,50 punti (minimo 1, massimo 2 collaborazioni e 2 scambi) PER ESERCIZI A CORPO LIBERO: 4 COLLABORAZIONI; le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20-0,30. Ogni collaborazione e ogni scambio valgono 0,50.

Esecuzione:10,00 punti

Totale:12,50 punti

COLLETTIVO CATEGORIA "D"

Esercizio	Squadra con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 5 ginnaste nate negli anni 2009/2008/2007
Musica	Da 1':00 " a 1':30"

Difficoltà: 2,50 punti (minimo 2 collaborazioni e 1 scambio); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20- 0,30. Ogni collaborazione e ogni scambio valgono 0,50.

Esecuzione:10,00 punti

Totale:12,50 punti

COLLETTIVO CATEGORIA "E"

Esercizio	Squadra con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 5 ginnaste nate negli anni 2006/2005/2004
Musica	Da 1':00 " a 1':30"

Difficoltà: 3,50 punti (minimo 2 collaborazioni e 2 scambi); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20-0,30. Ogni collaborazione e ogni scambio valgono 0,50.

Esecuzione: 10,00 punti

Totale: 13,50 punti

COLLETTIVO CATEGORIA "F"

Esercizio	Squadra con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 5 ginnaste nate negli anni 2003 e precedenti
Musica	Da 1':00 " a 1':30"

Difficoltà: 4,50 punti (minimo 3 collaborazioni e 2 scambi); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20-0,30. Ogni collaborazione vale 0,50.

Esecuzione: 10,00 punti

Totale: 14,50 punti

COLLETTIVO CATEGORIA "G"

Esercizio	Squadra con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 5 ginnaste nate negli anni 2009/2008/2007
Musica	Da 45" a 1':00"

Difficoltà: 2,50 punti (minimo 1, massimo 2 collaborazioni); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20. Ogni collaborazione vale 0,50.

E' OBBLIGATORIA ALMENO UNA SERIE DI PASSI DI DANZA DA ALMENO 4 SECONDI CHE SARA' VALUTATA CON 0,50 PUNTI SE EFFETTUATA CORRETTAMENTE E IN ATTINENZA AL RITMO E AL CARATTERE DELLA MUSICA.

Esecuzione:10,00 punti

Totale:12,50 punti

COLLETTIVO CATEGORIA "H"

Esercizio	Squadra con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 5 ginnaste nate negli anni 2006/2005/2004
Musica	Da 45" a 1':00"

Difficoltà: 3,00 punti (minimo 1, massimo 2 collaborazioni); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20. Ogni collaborazione vale 0,50.

E' OBBLIGATORIA ALMENO UNA SERIE DI PASSI DI DANZA DA ALMENO 4 SECONDI CHE SARA' VALUTATA CON 0,50 PUNTI SE EFFETTUATA CORRETTAMENTE E IN ATTINENZA AL RITMO E AL CARATTERE DELLA MUSICA.

Esecuzione:10,00 punti

Totale:13,00 punti

COLLETTIVO CATEGORIA "I"

Esercizio	Squadra con attrezzi liberi
Ammissione	Da 2 a 5 ginnaste nate negli anni 2003 e precedenti
Musica	Da 45" a 1':00"

Difficoltà: 3,50 punti (minimo 1, massimo 2 collaborazioni); le difficoltà corporee da inserire devono essere da 0,10-0,20. Ogni collaborazione vale 0,50.

E' OBBLIGATORIA ALMENO UNA SERIE DI PASSI DI DANZA DA ALMENO 4 SECONDI CHE SARA' VALUTATA CON 0,50 PUNTI SE EFFETTUATA CORRETTAMENTE E IN ATTINENZA AL RITMO E AL CARATTERE DELLA MUSICA.

Esecuzione:10,00 punti

Totale:13,50 punti