

**SPECIFICHE PROGRAMMA PROVINCIALE GINNASTICA RITMICA**  
**12/10/2013**

**Caratteri generali:** tutto ciò che non è stato specificato può essere eseguito in maniera libera, ad esempio:

- La posizione iniziale
- La posizione finale
- Il passaggio o meno dal suolo durante l'esercizio
- L'impostazione dei salti (stacco pari o stacco ad un piede)
- L'impostazione dei lanci (tranne dove specificato)
- L'impostazione dei giri

N.B. tutti gli elementi devono essere eseguiti in relevé a meno che non sia specificato altrimenti.

**Corpo libero:** tutti gli elementi devono essere eseguiti accompagnati da ampi movimenti delle braccia.

**Clavette:** i lancetti alternati devono essere sempre delle 2 clavette perciò la ginnasta lancerà clavetta destra e clavetta sinistra in successione. N.B. essendo minimo 2 lancetti, è chiaro che se la ginnasta sbaglia o il primo o il secondo, l'elemento non può essere assegnato, mentre se ne esegue 3 sbagliando:

- il primo e/o il secondo l'elemento non può essere ritenuto valido
- l'ultimo (cioè il terzo), l'elemento viene convalidato ma verrà anche attribuito una penalità di 0,30 per la perdita d'attrezzo .

Le circonduzioni sono sempre da effettuare con 2 clavette.

**I lanci:** per quanto riguarda i lanci, non sono richieste grandi altezze; ciò che è importante è l'impostazione del gesto di lancio. Quindi nella scelta degli elementi (dove vi è la possibilità), tenete ben presente questo. Ritengo che per le ginnaste allieve non sia necessario introdurre elementi sostitutivi del lancio, mentre per le junior e le senior di seconda categoria si.