



Ginnastiche UISP Piemonte

PROGRAMMA PROMOZIONALE

GINNASTICA RITMICA

- **INDIVIDUALE** per categoria di età e per specialità d'attrezzo
- **A SQUADRE** per categorie d'età

INFORMAZIONI GENERALI

1. Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate USP ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina ginnastica praticata.
2. L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti al momento della gara.
3. La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche GR USP
4. Se si è partecipato al programma agonistico USP in anni precedenti non si può accedere a questo programma
5. Ogni squadra deve avere body uguali. Non è obbligatorio il distintivo societario. Le eventuali fasciature devono essere rigorosamente color carne.
6. Sono escluse le ginnaste FGI che partecipano ai programmi SILVER e GOLD



Programma INDIVIDUALE

CATEGORIE	2019/2020	2020/2021
ALLIEVE	2015 (5 ANNI COMPIUTI) 2014 2013 2012 (UNDER 8 ANNI)	2016 (5 ANNI COMPIUTI) 2015 2014 2013 (UNDER 8 ANNI)
JUNIOR	2012 (8 ANNI COMPIUTI) 2011 2010 2009	2013 (8 ANNI COMPIUTI) 2012 2011 2010
SENIOR	2008 E PRECEDENTI	2009 E PRECEDENTI

PROGRAMMA TECNICO

1^ FASCIA (CLASSIFICA DUE ATTREZZI)

- musica 1" -1.15" (anche cantata)
- 1 esercizio libero con elementi imposti da scegliere tra: corpo libero, palla, cerchio.
- Ogni ginnasta può presentare un solo attrezzo più il corpo libero. Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05. È possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.
- Totale difficoltà 2,50 ogni elemento ha valore 0,50
- ESECUZIONE Punti 10,00 - Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà.

○ CORPO LIBERO

- salto a scelta
- equilibrio a scelta con movimento delle braccia
- pivot a scelta
- una preacrobatica a scelta tra capovolta avanti, indietro o ruota - passi ritmici (minimo da 4 secondi)

PALLA

- palleggio su salto del gatto
- rotolamento nuca/dorso
- rotolamento avanti sulle due braccia su equilibrio a scelta
- lancio e ripresa liberi (anche a due mani)
- maneggio libero su sequenza di passi ritmici (min. 4 sec.)

CERCHIO

- lancio libero
- rotolamento al suolo con elemento corporeo
- prillo su eq. Passé'
- giri su salto a scelta
- maneggio libero su passi ritmici (min. 4 sec.)

2^ FASCIA (CLASSIFICA SU DUE ATTREZZI)

- musica 1" -1.15" (anche cantata)
- 1 esercizio libero con elementi imposti a scelta tra: corpo libero, palla, cerchio. Ogni ginnasta può presentare un solo attrezzo più corpo libero. Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05
- Totale difficoltà 3,00 ogni elemento ha valore 0,50
- È possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.
- ESECUZIONE Punti 10,00 - Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà

CORPO LIBERO

- un salto a scelta
- equilibrio con movimento delle braccia
- pivot passè 360°
- onda totale del corpo da posizione eretta o spaccata o fessione dorsale in ginocchio
- sequenza di passi ritmici (minimo 4 secondi)
- una preacrobatica

PALLA

- lancio su salto a scelta
- rotolamento braccia/dorso
- 2 palleggi su equilibrio Cosacco
- maneggio cambio di mano coordinato a giro a passi
- maneggio libero su passi ritmici (min. 4 sec.)
- rotolamento al suolo con elemento corporeo

CERCHIO

- lancio libero su salto a scelta
- prillo su equilibrio passè
- giri su spaccata
- maneggio libero su passi ritmici
- pivot a scelta
- equilibrio a scelta da 0,10

3^ FASCIA (CLASSIFICA SU TRE ATTREZZI)

- musica 1" -1.15" (anche cantata)
- 1 esercizio libero con elementi imposti a scelta tra: corpo libero, cerchio, nastro. Ogni ginnasta può presentare due attrezzi più corpo libero. Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05. È possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.
- Totale difficoltà 4,00 ogni elemento ha valore 0,50
- ESECUZIONE Punti 10,00 - Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà

CORPO LIBERO

- salto biche o cosacco
- equilibrio sui gomiti con o senza movimenti delle gambe oppure eq. Cosacco
- pivot a scelta da 0,10
- spaccata o onda da posizione eretta
- una serie di passi ritmici
- salto a scelta
- equilibrio a 90° anche tutta pianta
- una preacrobatica

FUNE

- lancio (a fune doppia)
- giri a fune doppia sul piano trasversale su pivot a scelta
- abbandono o ripresa su piano sagittale su eq. Passè
- 1 serie di saltelli
- maneggio libero su serie di passi ritmici
- un salto a scelta con attraversamento
- una preacrobatica
- 1 serie di saltelli con fune che gira per dietro

NASTRO

- circonduzione su salto a scelta
- spirali su pivot passè'
- serpentine su eq. a scelta da 0,20
- echappè su elemento corporeo
- maneggio libero su passi ritmici
- movimento a 8 su onda
- passaggio sopra o attraverso il disegno del nastro

- rotazione della bacchetta intorno ad una mano

CERCHIO

- lancio libero su salto a scelta
- prillo su equilibrio passè
- giri su spaccata
- maneggio libero su passi ritmici
- pivot a scelta
- equilibrio a scelta da 0,10

4^ FASCIA (CLASSIFICA SU 3 ATTREZZI)

- musica 1'- 1'15 (anche cantata)
- 1 esercizio a scelta tra corpo libero, fune e nastro con elementi imposti. Ogni ginnasta può presentare tre attrezzi. Le difficoltà, dove non specificato, possono essere anche scelte dalla lista delle difficoltà da 0,05. È possibile inserire difficoltà in più (non richieste) che non danno diritto ad alcun bonus.
- Totale difficoltà 4,00 ogni elemento ha valore 0,50
- ESECUZIONE Punti 10,00 - Penalità 0,10 per esigenza mancante da sottrarre dalle difficoltà

CORPO LIBERO

- salto a scelta
- pivot da 0,10
- equilibrio a scelta o equilibrio sui gomiti con o senza movimento delle gambe
- onda da posizione eretta o spaccata
- una serie di passi ritmici
- una preacrobatica
- equilibrio gamba a 90°
- salto biche

FUNE

- attraversamento con salto a scelta
- una serie di saltelli con e senza incrocio
- giri di fune su pivot da 0,10
- echappè su equilibrio da 0,10
- maneggio su passi ritmici
- lancio libero su elemento corporeo
- preacrobatica
- una serie di saltelli con fune che gira per dietro

NASTRO

- salto da 0,20 con maneggio libero
- spirali con pivot a scelta da 0,10
- serpentine su eq. Cosacco
- echappè su elemento corporeo
- maneggio su passi ritmici

CERCHIO

- lancio libero su salto a scelta
- prillo su equilibrio passè
- giri su spaccata
- maneggio libero su passi ritmici
- pivot a scelta
- equilibrio a scelta da 0,10

Programma A SQUADRE

CATEGORIE	2019/2020	2020/2021
ALLIEVE	2015 (5 ANNI COMPIUTI) 2014 2013 2012 (UNDER 8 ANNI)	2016 (5 ANNI COMPIUTI) 2015 2014 2013 (UNDER 8 ANNI)
GIOVANILE	2012 (8 ANNI COMPIUTI) 2011 2010	2013 (8 ANNI COMPIUTI) 2012 2011
JUNIOR	2009 2008	2010 2009
SENIOR	2007 E PRECEDENTI	2008 E PRECEDENTI

PROGRAMMA TECNICO

Categoria ALLIEVE

Corpo libero composto da 3 a 8 ginnaste. Per completare la squadra è ammessa **una sola** ginnasta di età superiore. Durata del esercizio da 50" a 1'00" con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata.

Composizione max.3,00 punti - Valore 1,50 punti

- n.3 difficoltà imposti, 1 difficoltà per ogni GC.
- 1. Salto del gatto o raccolto;
- Equilibrio passé in pianta;
- Giro a passi o chainée;

Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza. Valore 1,00 punti

n.3 elementi di collaborazione:

- Collaborazione semplice: 0,10
- Collaborazione con passaggio sopra o sotto delle compagne: 0,40
- Collaborazione con rovesciamento: 0,50

La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste partecipano assieme o in sottogruppi Valore 0,50 punti.

- 1 combinazione dei passi di danza (classica, moderna, folklore ecc.) continui in **stretto contatto con la musica** per trasmettere il carattere emozionale della musica. La combinazione può essere uguale o differente per tutte le ginnaste o per sottogruppi.
- Durata min 6 sec. Esecuzione (E): max 10.00 p.
- Falli artistici (coreografia, aderenza sulla musica, uso di tutto il corpo)
- Falli tecnico (corpo)
- **Punteggio: C (3,00) + E (10,00) = 13,00 punti**

Categoria GIOVANILE

Corpo libero composto da 3 a 8 ginnaste

Per completare la squadra è ammessa **una sola** ginnasta di età superiore. Durata del esercizio da 50" a 1'30" con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

Composizione max 4,00 punti

Valore 1,50 punti

- n.3 difficoltà imposti, 1 difficoltà per ogni GC.
- Salto del gatto o sforbiciata;
- Equilibrio passé in pianta;
- Giro a passi o chainée o in passé 1/2 giro;

Ogni difficoltà ha il valore fssso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza max 2,00 punti

Mn 3 elementi di collaborazione:

- Collaborazione semplice: 0,10
- Collaborazione con passaggio sopra o sotto delle compagne: 0,40
- Collaborazione con rovesciamenti: 0,50

La collaborazione è valida quando tutte le ginnasta partecipano assieme o in sottogruppi Valore 0,50 punti.

- combinazione dei passi di danza (classica, moderna, folklore ecc.) continui in **stretto contatto con la musica** per trasmettere il carattere emozionale della musica. La combinazione può essere uguale o differente per tutte le ginnaste o per sottogruppi.
- **Durata min 6 sec. Esecuzione (E): max 10.00 p.**
- **Falli artistici (coreografia, aderenza sulla musica, uso di tutto il corpo)**
- **Falli tecnico (corpo)**
- **Punteggio: C (4,00) + E (10.00) = 14.00 punti**

Categoria JUNIOR

Esercizio a squadra con unico tipo di attrezzo a scelta (es. tutti cerchi oppure palle) composto da 3 a 8 ginnaste

- - Per completare la squadra è ammessa **una sola** ginnasta di età superiore. Durata del esercizio da 1' a 1'30" con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .
- **Composizione max 4,00 punti**

Valore 1,50 punti

n.3 difficoltà imposti, 1 difficoltà per ogni GC

- Salto sforbiciata o cosacco o cervo ;
- Equilibrio con la gamba tesa a 45° o più alta fuori, avanti o dietro in punta;
- Giro in passé anche 1/2 giro.

Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.

max 2,00 punti Collaborazioni diverse a scelta.

- C) senza lancio: 0,20 (C) con lancio (anche piccolo, min 1 m sopra la testa) : 0,30
- CR) Con lancio(anche piccolo, min 1 m sopra la testa) + passaggio sopra o sotto o attraverso l'attrezzo/i o la/e compagna/e : 0,50

La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste partecipano assieme o in sottogruppi

Valore 0,50 punti.

- 1 combinazione dei passi di danza (classica, moderna, folklore ecc.) continui in **stretto contatto con la musica** per trasmettere il carattere emozionale della musica. La combinazione può essere uguale o differente per tutte le ginnaste o per sottogruppi. L'attrezzo deve essere in movimento
- Durata min 6 sec.
- **ESECUZIONE (E) : max 10,00 p.**
- **Falli artistici** (coreografia, aderenza sulla musica, basilare uso del corpo.)
- **Falli tecnici** (corpo)

- **Punteggio: C(4,00) + E(10,00) = 14,00 punti**

Categoria SENIOR

Esercizio a squadra con al massimo due tipi di attrezzo a scelta (es. tutti cerchi oppure palle + cerchi) composto da 3 a 8 ginnaste. Per completare la squadra è ammessa una sola ginnasta di età superiore.

Durata del esercizio da 1' a 1'30" con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

Composizione max 4,00 punti

Valore 1,50 punti

n.3 difficoltà imposti, 1 difficoltà per ogni GC

- Salto cosacco o cervo ;
- Equilibrio con la gamba tesa a 45° o più alta, fuori, avanti o dietro in punta;
- Giro in passé o attitude 1/2 giro.

Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.

max 2,00 punti Collaborazioni diverse a scelta.

- (C) senza lancio: 0,20
- (C) con lancio (anche piccolo, min 1 m sopra la testa) : 0,30
- (CR) Con lancio(anche piccolo, min 1 m sopra la testa) + passaggio sopra o sotto o attraverso l'attrezzo/i o la/e compagna/e : 0,50

La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste partecipano assieme o in sottogruppi

Valore 0,50 punti.

- 1 combinazione dei passi di danza (classica, moderna, folklore ecc.) continui **in stretto contatto con la musica** per trasmettere il carattere emozionale della musica. La combinazione può essere uguale o differente per tutte le ginnaste o per sottogruppi. L'attrezzo deve essere in movimento
- Durata min 6 sec.
- **ESECUZIONE (E) : max 10,00 p.**
- **Falli artistici** (coreografia, aderenza sulla musica, basilare uso del corpo.)
- **Falli tecnici** (corpo)
- **Punteggio: C (4,00) + E (10,00) = 14,00 punti**

Falli artistici

Il valore presenta il punteggio di partenza più alto, in quanto finalità di questo programma non è quello di vedere un esercizio di elevato livello tecnico, bensì un esercizio che punta sulla coreografia, sulla aderenza musicale, sul corretto ma basilare uso del tutto corpo e del attrezzo.

Falli tecnici

Per semplificare la valutazione le penalità vengono così suddivise:

1. **Fallo piccolo – penalità 0,10 punti:** mancanza di ampiezza nella forma delle difficoltà corporee, piccoli squilibri, scorretto uso di un segmento corporeo, maneggio scorretto del attrezzo, piccola perdita con ricupero immediato, ecc.
2. **Fallo medio – penalità 0,30 punti:** perdita di equilibrio, staticità della ginnasta o attrezzo, elementi preacrobatici non autorizzati o eseguiti con la tecnica scorretta, mancanza di lavoro tra mano destra/sinistra, perdita del attrezzo e ricupero dopo un piccolo spostamento (1 -3 passi), ecc.
3. **Grave fallo – penalità 0,50 punti:** grave perdita di equilibrio con caduta, grande perdita del attrezzo con ricupero dopo 4 passi o più, uscita di pedana del attrezzo/ ginnasta, uso del attrezzo di riserva, ecc.

PROGRAMMA TECNICO PERCORSI CORSI BASE (percorsi senza musica)

PULCINE	2019/2020	2020/2021
	2015	2016
	2016	2017

PERCORSO AGLI ATTREZZI

CORPO LIBERO:

1. Equilibrio passè avanti o laterale a tutta pianta con circonduzione simultanea delle braccia sul piano frontale
2. Giro passè 180°
3. Chassé e salto groupè
4. Capovolta avanti

FUNE

1. braccia parallele avanti, fune tenuta ai nodi eseguire oscillazione sagittale a destra seguita senza interruzione
2. da allungo avanti e oscillazione sagittale a sinistra seguita senza interruzione
3. da allungo avanti e senza interrompere il movimento 4 saltelli a piedi uniti senza rimbalzo.
4. giro a passi con avvolgimento della fune attorno alla vita

CERCHIO:

1. rotolamento a terra del cerchio di almeno mt. 2, piccola corsa a riprendere il cerchio.
2. Eseguire un prillo al suolo con movimento libero delle braccia, bloccare e proseguire con
3. l'attraversamento del cerchio su salto sforbiciata flessa (salto del gatto).
4. piccolo lancio ribaltato (almeno 1/2 giro) e ripresa

PALLA:

1. palla a mano destra/sinistra o 2mani, eseguire figure a otto con movimenti circolari delle braccia,
2. continuare con un lancio (eseguito ad una mano e almeno sopra la testa) riprendendolo a due mani e senza interrompere il movimento eseguire
3. un rotolamento della palla di andata sulle due braccia parallele avanti ,bloccarla al petto incrociando le braccia poi stendere le braccia ed eseguire il rotolamento di ritorno.
4. Proseguire con 3 palleggi (ad una mano) coordinati a 3 passi.

PENALIZZAZIONI

1. *DIFFICOLTÀ* punti 12,00
2. Ogni elemento ha valore di 0,50
3. Il punteggio viene assegnato all'elemento se lo stesso è eseguito senza falli tecnici ed esecutivi di base.
4. Penalizzazione di 0.10 per ogni elemento imposto mancante (verrà
5. sottratta dal totale delle difficoltà)
6. *ESECUZIONE* su punti 20,00 come da C.d.P