Programma Provinciale Uisp Reggio Emilia 2015 - 2016

Ginnastica Ritmica

GRIGLIA RIASSUNTIVA PROGRAMMI TECNICI:

PROGRESSIONI INDIVIDUALI:

CATEGORIA	ANNI	ATREZZI MAX 4
1^ Allieve	2010-2009-2008	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO CORPO LIBERO
1^ Junior	2007-2006-2005	
1^ Senior	2004 e precedenti	
2^ Allieve	2010-2009-2008	
2^ Junior	2007-2006-2005	
2^ Senior	2004e precedenti	

PROGRAMMI DI SQUADRA:

- ***COLLETTIVI DA 3 A 6 GINNASTE***

MAX 1.10 MIN.

Due classifiche per categoria: collettivi corpo libero/ collettivi con attrezzi

CATEGORIA	ANNI	ATTREZZI
A (1^ ALLIEVE)	2010-2009-2008	Cerchi o Corpo libero
B (1^ JUNIOR)	2007-2006-2005	Palle o Corpo libero
C (1^ SENIOR)	2004 e precedenti	Funi o Corpo libero

- ***GARA COPPIA***

CATEGORIA	ANNI	ATTREZZI
D Allieve	2010-2009-2008	2 Palle
E Junior	2007-2006-2005	Cerchio e Palla
F Senior	2004 e precedenti	Fune e Cerchio

Sono ammesse alla gara provinciale tutte le ginnaste facenti parte dei corsi formativi, regolarmente tesserate U.I.S.P per l'anno sportivo 2015/2016; quindi, tutte le ginnaste che hanno partecipato a campionati regionali o nazionali sia di U.I.S.P. che di F.G.I e qualsiasi altro ente 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^ categoria è riservata alle ginnaste che hanno avuto un primo approccio con la ginnastica ritmica, mentre la 2^ categoria è riservata alle ginnaste che hanno acquisito un'esperienza maggiore.

Le ginnaste possono gareggiare sia a livello individuale che in squadra; una ginnasta può eseguire:

- minimo 1 , massimo 4 attrezzi per la gara individuale
- minimo 1 massimo 2 esercizi collettivi (1 coppia o 1 squadra o 2 squadre)
- 1 ginnasta può eseguire massimo 2 esercizi con attrezzi differenti

Gli esercizi individuali non devono avere accompagnamento musicale e gli elementi tecnici possono essere collegati da movimenti liberi di coreografia.
Ogni elemento ha un valore di 0,50 punti per un totale di 2,50 punti per ciascuna progressione. Gli elementi devono essere eseguite in ordine come nel programma.
Il punteggio totale di ciascuna progressione sarà dato quindi dal valore tecnico (D) e dal valore di esecuzione (E): 2,50 + 10,00 = 12,50 punti.

Gli esercizi collettivi

dovranno avere un accompagnamento musicale della durata di max 1'10''
Il punteggio totale dell'esercizio collettivo è dato dalla somma tra valore tecnico D (che varia a seconda della categoria – vedi pagine successive) e dal valore di esecuzione (E) di 10,00 punti.

1^ CATEGORIA ALLIEVE

Corpo Libero

1. Salto del gatto
2. Giro a passi (min 3)
3. Equilibrio passè su posè
4. Capovolta avanti
5. Candela (con aiuto delle mani)

Cerchio

1. Rotolamento a terra 2 galoppi avanti e ripresa
2. Prillo a terra con equilibrio passé su posé
3. Giri intorno alla vita in relevé
4. Giro a passi con passaggio dentro al cerchio (sfilando il cerchio dai fianchi verso la testa)
5. Lancetto ribaltato (½ giro) e ripresa

Palla

1. Partenza da seduti, rotolamento al suolo da una mano all'altra con passaggio sotto le gambe in squadra
2. Palleggi a una mano (minimo 3)
3. Lancio libero su salto gatto
4. Rotolamento sulle braccia con equilibrio passé su posé
5. Giro a passi con la palla rotolata attorno le mani

Fune

1. Abbandono un capo della fune e lo riprendo (echappé)
2. Minimo 3 saltelli a gambe unite
3. Minimo 3 giri a fune doppia alternati dx e sx
4. Giri con salto del gatto
5. Passaggio fune dietro il busto su passé su posé

Nastro

1. Partenza da in ginocchio, serpentine verticali al suolo
2. Spirali orizzontali con equilibrio passé su posé
3. 3 passi laterali oltrepassando i disegni del nastro al suolo con circonduzioni laterali
4. Spirali con salto del gatto
5. Movimento a otto disegnato al suolo da in piedi

1^ CATEGORIA JUNIOR

Corpo Libero

1. Salto sforbiciata
2. Pivot passé 180°
3. Equilibrio in passé avanti o laterale
4. Capovolta avanti
5. Candela (senza aiuto delle mani)

Cerchio

1. Rotolamento a terra con salto del gatto
2. Prillo a terra con equilibrio passé
3. Serie di 3 saltelli dentro il cerchio
4. Piccolo lancio ribaltato (1 giro)
5. Pivot passé 180° con consegna del cerchio attorno al busto

Palla

1. Partenza da seduti, rotolamento sulle gambe con impulso dai piedi in posizione a squadra
2. Equilibrio in passé con rotolomento su un braccio
3. Palleggio su salto pennello o raccolto
4. Palla tenuta anche a 2 mani con pivot passè 180°
5. Lancetto e ripresa in ginocchio

Fune

1. 2 Vele/controvele
2. Giri a fune doppia sul piano sagittale con equilibrio in passé
3. Salto del gatto con passaggio dentro alla fune
4. Abbandono un capo della fune e lo riprendo (echappé)
5. Giro a passi con giri (almeno 2) sul piano trasverso (sopra la testa)

Nastro

1. Spirali con pivot passé 180°
2. Serpentine verticali con giro a passi
3. Passaggio attraverso il disegno del nastro con salto del gatto
4. Circonduzioni sul piano frontale con 2 galoppi laterali
5. Movimento a otto con equilibrio passé

1^ CATEGORIA SENIOR

Corpo Libero

1. Salto del gatto 180°
2. Pivot passé 360°
3. Iperestensione del busto dietro in ginocchio
4. In ginocchio equilibrio gamba tesa 45° avanti o laterale
5. Ruota *oppure* capovolta dietro

Cerchio

1.Rotolamento ritornato coordinato con passé relevé
2. Attraversamento del cerchio con salto raccolto
3. Prillo a terra con equilibrio gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale
4. Trasmissione attorno al busto con Pivot passé 180°
5. Lancio piatto e ripresa al suolo oppure lancio piatto e ripresa senza mani

Palla

1.Rotolamento libero su due segmenti corporei
2.Equilibrio instabile con pivot gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale 180°
3.Lancio su salto cabriole o su salto sforbiciata
4.In ginocchio trasmissione della palla da una mano all'altra con iperestensione del busto o con equilibrio in squadra con passaggio palla da una mano all'altra
5. Palleggio su equilibrio in passé

Fune

1. 2 vele/controvele su relevè
2. Giri a fune doppia sul piano trasverso (sopra la testa) durante due chaine
3. Salto raccolto con passaggio dentro alla fune
4.Echappé su equilibrio avanti 45°
5. Minimo 3 saltelli di cui uno con incrocio

Clavette

1. Circonduzione con salto cabriolé o salto sforbiciata
2. Minimo 2 lancetti alternati o assieme delle clavette su relevé
3. Giri sul piano sagittale con equilibrio in passé
4. Battute delle clavette con salto pennello 180°
5. Lancio di 1 clavetta e ripresa a terra

Nastro

1. Serpentine verticale con pivot passé 180°
2. Spirali con equilibrio passé
3. Passaggio attraverso il disegno del nastro con salto raccolto
4. Circonduzioni sul piano trasverso con 2 galoppi laterali
5.Lancio libero e ripresa

2^ CATEGORIA ALLIEVE

Corpo Libero

1. Salto raccolto
2. Pivot passé 180°
3. Equilibrio in ginocchio gamba avanti/laterale a 90°
4. Flessione del busto dietro in ginocchio
5. Spaccata o equilibrio a squadra

Cerchio

1. Rotolamento a terra con salto sforbiciata
2. Giri nella mano (min 2) con equilibrio passé
3. Pivot passé 180° con trasmissione del cerchio dietro il busto
4. Lancio sagittale e ripresa libera al suolo
5. Passaggio dentro con spaccata o equilibrio a squadra

Palla:

1 Rotolamento petto - braccia con equilibrio passé
2. Equilibrio instabile con pivot gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale 180°
3. Palleggio su salto cosacco
4. Rotolamento al suolo con capriola
5. Lancio libero a una mano e ripresa libera al suolo

Fune

1. 2 vele/controvele
2. Giri a fune doppia (1 a dx e 1 a sx alternati) con sforbiciata
3. Serie saltelli all'indietro
4. Echappé su equilibrio passé pose
5. Lancio sagittale e ripresa libera

Clavette

1.Circonduzione delle 2 clavette con salto, passè o verticale
2.Minimo 2 lancetti alternati delle 2 clavette con equilibrio in piedi
3. Battute (almeno 2) delle clavette con pivot passé 180°
4. Giri clavette piano libero in spaccata o equilibrio a squadra
5. Rotolamento di una clavetta su una parte del corpo

Nastro

1. Spirali con pivot passé 180°
2. Circonduzione sagittale con sforbiciata
3. Circonduzione piano trasverso con equilibrio in ginocchio gamba avanti/laterale a 90°
4. Serpentine verticali con 2 galoppi laterali
5. Circonduzione su arco dorsale in ginocchio.

2^ CATEGORIA JUNIOR

Corpo Libero

1. Salto del cervo o cabriolè
2. Pivot passé 360°
3. Equilibrio avanti o laterale 90° su posè
4. Staccata sagittale o ponte
5.Ruota sugli avambracci

Cerchio

1. Rotolamento a terra ritornato con salto del cervo o salto cabriolé
2. Prillo con equilibrio passé sulla mano o attorno la mano
3. Giri attorno il collo con pivot passé 360°
4. Rotolamento su 2 segmenti corporei
5. Lancio ribaltato e ripresa al suolo

Palla

1. Rotolamento braccia - schiena o viceversa
2. Serie di palleggi scendendo in staccata (minimo 3) o su equilibrio in ginocchio
3. Salto cosacco con lancio o salto cabriolè
4. Equilibrio instabile con pivot passé 360°
5. *M*ovimento a otto con 1 mano

Fune

1. Echappe su equilibrio passé
2. Giri a fune doppia sopra il capo con giro in passé 360°
3. Salto sforbiciata con passaggio dentro alla fune o salto cabriolè con passaggio dentro alla fune
4.Serie di saltelli indietro (minimo 3) con almeno un incrocio
5.Lancio sagittale su chasse e ripresa libera

Clavette

1. Giri (almeno 2) con equilibrio in ginocchio gamba avanti/laterale a 90°
2. Lancio di una clavetta con salto raccolto
3. Moulinets (4 incroci)
4. Battute (min 2) delle clavette con pivot passé 360°
5. Movimento asimmetrico con equilibrio in passé in posè

Nastro

1.Spirali con pivot passé 360°
2. Passaggio dentro con salto del cervo o salto cabriolè
3. Serpentine orizzontali con equilibrio gamba avanti/dietro/laterale a 45°
4. Echappé o giro bacchetta attorno alla mano
5. Lancio libero e ripresa libera

2^ CATEGORIA SENIOR

Corpo Libero

1. Salto enjambé <180° o salto cosacco
2. Pivot 45° avanti/ lato/ dietro 360°
3. Equilibrio cosacco
4. Rotolino in staccata sagittale o onda totale del busto indietro
5. Rovesciata avanti *oppure* ruota 1 mano

Cerchio

1. Rotolamento a terra ritornato con salto del cervo
2. Equilibrio cosacco con giri del cerchio nel collo
3. Ruota con 1 mano cerchio libero
4. Giri attorno alla vita con giro 360° gamba 45° avanti/ lato/ dietro
5. Saltello all'indietro attaccando un lancetto ribaltato

Palla

1. Rotolamento braccia – dorso (fuori dal campo visivo) o viceversa con spostamento
2. Palleggio con equilibrio su posè gamba 90°
3. Salto enjambé <180° con lancio oppure salto cervo con lancio
4. Equilibrio instabile con pivot 180° gamba tesa 90°
5. Lancio e riprendo in rotolamento

Fune

1. 2 vele o controvele con equilibrio passé
2. Giri con pivot gamba tesa a 45° avanti/dietro/laterale
3. Salto del cervo o salto cosacco con passaggio dentro alla fune
4. Serie di saltelli (almeno 3 di cui uno doppio)
5. spirali (due o più rotazioni del nodo libero)

Clavette

1. Moulinets con equilibrio in ginocchio gamba avanti/laterale a 90° o equilibrio passè in posè
2. Movimento asimmetrico con salto cosacco o salto sforbiciata
3. Battute su pivot passè 360°
4. Lancio di 1 clavetta su cabriolé e ripresa libera
5. Giri scendendo in staccata o giri su equilibrio cosacco

Nastro

1. Spirali con giro 180° gamba a 90°
2. Serpentine con salto del gatto 180°
3. Echappé con equilibrio passé o giro della bacchetta intorno alla mano
4 . Passaggio attraverso il nastro con salto del cervo o cosacco
5. Lancio boomerang

PROGRAMMI DI SQUADRA – ESIGENZE TECNICHE

CATEGORIA ALLIEVE

Esercizio collettivo con CERCHI (A) /coppia 2 PALLE (D):

N° 4 Difficoltà corporee da 0,10 punti (vedi tabella difficoltà). Di cui:

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà superiori 0,10 potranno essere inserite ma saranno declassate.
N° 2 Collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti
N° 1 Scambio. Valore dello scambio 0,50 punti
Totale valore tecnico: 1,50

Esercizio collettivo corpo libero (A):

Musica massimo 1,10 min.
N° 4 Difficoltà corporee da 0,10 punti (vedi tabella difficoltà). Di cui:

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà superiori 0,10 potranno essere inserite ma saranno declassate.
N° 3 Collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti
N° 1 Serie di passi ritmici (da 6-8 secondi). Valore 0,30 punti
Totale valore tecnico: 1,60

CATEGORIA JUNIOR

Esercizio collettivo con palle (B)/ coppia 1cerchio-1palla (E):

N° 4 Difficoltà corporee (2 da 0,10 e 2 da 0,20) di cui:

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà superiori a 0,20 potranno essere inserite ma saranno declassate.
N° 3 Collaborazione. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti
N° 2 Scambi. valore di ciascuno scambio 0,50 punti
Totale valore tecnico: 2,50

Esercizio collettivo corpo libero (B):

N° 4 Difficoltà corporee (2 da 0,10 e 2 da 0,20) di cui:

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà superiori a 0,20 potranno essere inserite ma saranno declassate.
N° 4 Collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti
N° 1 Serie di passi ritmici (da 6-8 secondi). Valore 0,30 punti
Totale valore tecnico: 2,10

CATEGORIA SENIOR

Esercizio collettivo con FUNI (C)/ coppia 1cerchio-1fune (F):

N° 4 Difficoltà corporee: (n°1 da 0,10 punti, n°2 da 0,20 punti e n°1 da 0,30) di cui

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà di valore superiore a quello richiesto potranno essere inserite ma saranno declassate.

N° 4 Collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti

N° 2 Scambi. Valore di ciascuno scambio 0,50 punti

Totale valore tecnico: 3,00

Esercizio collettivo corpo libero (C):

N° 4 Difficoltà corporee: (n°1 da 0,10 punti, n°2 da 0,20 punti e n°1 da 0,30) di cui

- Minimo 1 equilibrio
- Minimo 1 difficoltà di rotazione
- Minimo 1 salto

Le difficoltà di valore superiore a quello richiesto potranno essere inserite ma saranno declassate.

N° 4 Collaborazioni. Valore di ciascuna collaborazione 0,30 punti

N° 2 Serie di passi ritmici (da 6-8 secondi). Valore 0,30 punti

Totale valore tecnico: 2,60

TABELLA DIFFICOLTA' CORPOREE			
	0,10	**0,20**	**0,30**
EQUILIBRI	Passé su posè (a tutta pianta) Gamba avanti/ dietro/ laterale 45° su posè Equilibrio a squadra (appoggio sul sedere) Equilibrio in sesta posizione sugli avampiedi	Equilibrio passè in relevée Gamba avanti/ dietro/ laterale a 45° in relevée Equilibrio in ginocchio gamba 90° Iperestensione busto indietro (arco in ginocchio)	Equilibrio cosacco Grand èkart su posè Equilibrio 90° in posè Equilibrio attitude su posé Onda totale del busto per dietro Staccata sagittale o frontale
SALTI	Verticale (pennello senza rotazione) Gatto Passè Raccolto	Verticale 180° (pennello 180°) Gatto 180° Sforbiciata Cabriolè	Pennello 360° Cosacco Cervo Enjambe < 180°
ROTAZIONI	Giro a passi 2 chaine Pivot passè 180°	Pivot passè 360° Pivot gamba tesa a 45° avanti/ dietro/ laterale 180°	Pivot gamba tesa a 45° avanti/ dietro/ laterale 360° Pivot attitude 180° Pivot gamba avanti a 90° 180°
ALTRI ELEMENTI GINNICI E PRE-ACROBATICI	Candela con aiuto delle mani Capovolta avanti/ dietro/ laterale Ruota	Candela senza l'aiuto delle mani Capovolta avanti/ indietro sulla spalla Ruota una mano Ponte	Ruota sui gomiti Ponte con partenza da in piedi Rovesciata avanti/ dietro