



UISP

sportpertutti

Lega Le Ginnastiche

Programma Provinciale Uisp Ginnastica Ritmica



Programma Tecnico

(ogni elemento ha valore di 0,50)

ALLIEVE - livello A

CERCHIO

- Attraversamento con saltello
- Rotolamento a terra corsetta e ripresa
- Equilibrio passè su posè con prillo a terra
- Giri intorno alla vita (almeno 2)
- Lancetto ribaltato (almeno mezzo giro) e ripresa

PALLA

- Palleggi a due mani
- Rotolamento a terra corsetta e ripresa
- Lancetto e ripresa su dorso delle mani
- Equilibrio passè su posè con rotolamento sulle due braccia unite avanti
- Lancio a una mano e ripresa (anche a due mani)

FUNE

- Giri fune doppia a una mano
- Conduzione libera con abbandono e ripresa di un capo delle fune
- Salto del gatto con giro della fune
- Saltelli (almeno 2) a gambe unite
- Giri a fune doppia su equilibrio in passè su pianta

NASTRO

- Spirali verticali con 1 giro a passi
- Serpentine verticali
- Circondazioni su piano frontale con superamento del nastro
- Serpentine orizzontali su equilibrio passè su pianta
- 8 a terra (almeno 2 figure)

JUNIOR – livello A

CERCHIO

- Attraversamento con salto del gatto
- Rotolamento corsetta e ripresa
- Equilibrio passè con prillo a terra
- Giri intorno al collo (almeno 2)
- Lancetto ribaltato (almeno 1 giro) e ripresa con saltello

PALLA

- 4 Palleggi con 1 mano
- Rotolamento al suolo con 1 piede con superamento e ripresa
- Da in piedi lacio con una mano e ripresa a terra
- Equilibrio passè in relevè con rotolamento sulle due braccia unite avanti
- Lancio sul salto del gatto e ripresa libera

FUNE

- Saltelli (almeno 3) a gambe unite
- Giri su piano sagittale a dx e sx (almeno 2)
- Salto del gatto con giro della fune sulla testa o su piano sagittale
- Oscillazione a dx e a sx
- Abbandono di un capo , ripresa del capo su equilibrio (passè-posè oppure relevè)

NASTRO

- Serpentine orizzontali sopra il capo
- Salto del gatto con circonduzione sul piano sagittale
- Serpentine o spirali su equilibrio passè su pianta
- Circonduzioni sul piano frontale con superamento del nastro
- 8 a terra (almeno 2 figure)

SENIOR – LIVELLO A

CERCHIO

- Lancio avanti sagittale e ripresa libera
- Attraversamento con salto del gatto
- Equilibrio passè con giro sul piano sagittale
- Lancio ribaltato avanti e ripresa libera
- Rotolamento con 2 chassè laterali (galoppo) e ripresa

PALLA

- 2 palleggi a mano dx e 2 palleggi a mano sx
- Rotolamento a terra con un piede, superamento con salto del gatto o biche e ripresa
- Rotolamento dalle mani alla schiena in ginocchio a terra
- lancio a una mano e ripresa con salto del gatto
- Spirale a 1 mano (è consentito l'aiuto delle due mani nella fase di rovescio)

FUNE

- Salto cosacco o biche dentro la fune aperta giro normale
- Serie di saltelli (almeno 3) con incrocio
- Controvela destra e sinistra su equilibrio con gamba a 45° su pianta
- Fune doppia a una mano lancio e ripresa libera su saltello
- Échappé semplice sul piano trasverso (ricciolo)

NASTRO (lunghezza 4 metri min)

- Passaggio attraverso circonduzioni (almeno 2)
- Giro su se stesse (anche camminando) con spirali a terra
- 8 a terra (almeno 2 figure)
- Serpentine ascendenti e discendenti
- Lancio totale e ripresa

LIVELLO B (Allieve, Junior, Senior)

CERCHIO

- Rotolamento ritornato e ripresa su equilibrio in passè sull'avampiede
- Saltare il cerchio tenuto a due mani (come fune) con salto groupè
- Giri sul piano sagittale su salto biche o cosacco
- Lancio e ripresa su salto libero
- Conduzione libera in equilibrio su un arto sull'avampiede

PALLA

- Lancio su salto del gatto
- Rotolamento petto dorso con onda del corpo
- Palleggio (alto) su equilibrio passè
- Maneggio di cambio mano (anche davanti) coordinato con pivot passè
- Maneggio libero su sequenza (min. 4) di passi ritmici a scelta

FUNE

- Lancio (libero) coordinato a salto del gatto
- Giro a fune tesa tenuta all'estremità, su piano trasverso, coordinati a staccata sagittale (dx o sx)
- Giri di fune doppia tenuta ai capi su piano sagittale coordinati a pivot passè
- Abbandono su piano sagittale coordinato su equilibrio passè (abbandono e ripresa su equilibrio)
- Conduzione libera su salto enjambè

NASTRO (lunghezza 4 metri min)

- Serpentine verticali su pivot 360° in passè
- Lancio a boomerang e ripresa libera
- Spirali verticali andando in staccata
- Superamento del nastro con salto enjambèe o con biche
- Echapper su equilibrio in passè sull'avampiede