



Comitato di Roma  
Ginnastiche

**TROFEO PETROVA DI GINNASTICA RITMICA  
ANNO SPORTIVO 2025**



## ***REGOLAMENTO***

---

Le categorie prevedono gare di specialità individuali, coppie e squadre (da un minimo di 3 a un massimo di 6 ginnaste/i) nelle quali la classifica sarà stilata per attrezzo.

In ciascuna delle prove ogni ginnasta potrà partecipare massimo in due specialità, anche con attrezzi differenti.

La/lo stessa/o ginnasta può ripetere l'esercizio di coppia/squadra qualora nel gruppo, per cause di forza maggiore, sia insufficiente il numero delle ginnaste per partecipare alla competizione.

La base musicale potrà essere strumentale, con voce o parole (non ci sono limiti di utilizzo delle musiche cantate).

Le/i ginnaste/i possono partecipare nella categoria di appartenenza in base alla fascia di età, oppure gareggiare nelle categorie superiori ma non viceversa.

## ***LIVELLI***

---

	<b>GIOVANI</b>	<b>ESORDIENTI</b>	<b>ALLIEVE</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR</b>
<b>START LEVEL</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			
<b>UP LEVEL</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

## ***CATEGORIE***

---

- Categoria Giovani, anni 19-18
- Categoria Esordienti, anni 17-16-15
- Categoria Allieve, anni 14-13-12
- Categoria Junior, anni 11-10
- Categoria Senior, anni 09 e precedenti

## ***DURATA DEGLI ESERCIZI***

---

- Individualiste 30" / 1'00"
- Coppie 1'00" / 1'15"
- Squadre 1'15" / 1'30"

## *CLASSIFICHE*

---

Le classifiche (individuali e gruppi) verranno stilate per attrezzo e categoria di appartenenza, le/i ginnaste/i saranno premiate/i con la modalità seguente:

➤ **Start Level**

- Da 10.00 punti a 8.50 punti Fascia Diamante
- Da 8.49 punti a 7.00 punti Fascia Oro

➤ **Up Level**

- Da 10.00 punti a 9.00 punti Fascia Diamante
- Da 8.99 punti a 8.00 punti Fascia Oro
- Da 7.99 punti a 7.50 punti Fascia Platino
- Da 7.49 punti a 7.00 punti Fascia Argento
- Da 6.99 punti a 6.00 punti Fascia Bronzo

A conclusione della 3<sup>a</sup> prova sarà consegnato un premio speciale alla società che parteciperà con il maggior numero di ginnaste per le tre competizioni previste.

Non sono previste le qualificazioni, ogni prova è indipendente nell'arco dell'intero campionato.

**NB Le/i ginnaste/i che partecipano ai campionati promozionali e agonistici della FGI e UISP non possono prendere parte al Trofeo Petrova poiché è stato ideato solo per i corsi base di avviamento alla ginnastica ritmica.**

## *ISCRIZIONI*

---

Le iscrizioni e il caricamento delle musiche devono essere effettuate on line al seguente link: <https://www.campionatiuisproma.it/ginnastica/societa/> con i propri dati di accesso. E' consentita la partecipazione alle gare solo alle ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso.

Il saldo delle quote iscrizioni deve essere regolarizzato come segue e scegliendo fra le seguenti opzioni:

- in contanti presso il Comitato;
- c/c postale intestato all'UISP Comitato di Roma - Viale Giotto n.16 - conto n° 16988016;
- bonifico bancario intestato a UISP Comitato di Roma c/o INTESA SAN PAOLO IBAN IT14J0306909606100000015578

## PROGRAMMI TECNICI

### START LEVEL

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
ESIGENZE INDIVIDUALI	0,05-0,10 MAX 1 DIFF DA 0,20	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 MIN 4 SECONDI	NO MIN-MAX 1 MAX 1 ROTAZIONE	VALORE:0,20-0,30-0,40 NO MIN-NO MAX
NOTE	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA BONUS + 0,10 PER OGNI RISCHIO ESEGUITO BONUS + 0,10 PER OGNI DIF. D'ATTREZZO ESEGUITA				

### UP LEVEL

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
ESIGENZE INDIVIDUALI	0,05-0,10 MAX 1 DIFF DA 0,20	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 MIN 4 SECONDI	NO MIN-MAX 1 MAX 1 ROTAZIONE	VALORE:0,20-0,30-0,40 NO MIN –NO MAX
NOTE	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA BONUS + 0,10 PER OGNI RISCHIO ESEGUITO BONUS + 0,10 PER OGNI DIF. D'ATTREZZO ESEGUITA				

### START/UP LEVEL COPPIE E SQUADRE

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	COLLABORAZIONI	SCAMBI
ESIGENZE GRUPPI	0,05-0,10 MAX 1 DIFF DA 0,20	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 MIN 4 SECONDI	MIN 2	MIN 1
NOTE	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA				

**Categoria Giovani/Categoria Esordienti**

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro  
Esercizio a coppie: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro/attrezzi misti  
Esercizio di squadra: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro/attrezzi misti

Attrezzi	Elementi Imposti
Fune	Un attraversamento Una serie di saltelli Rotazioni su diversi piani Abbandono e ripresa di un capo
Cerchio	Un attraversamento Prillo a terra o intorno la mano Rotolamento a terra Rotazioni su diversi piani
Palla	Una serie di palleggi Un rotolamento a terra Un rotolamento sul corpo Rovescio della palla a due mani
Clavette	Piccoli cerchi su diversi piani Rotolamento di una clavetta al suolo Piccolo lancio di una clavetta Un movimento asimmetrico delle due clavette
Nastro	Un attraversamento Una serie di serpentine Una serie di spirali Un movimento ad otto

**NB** Il nastro può essere lungo 4 metri

**Penalità - 0.30 per ogni elemento mancante**

## **Categoria Allieve/i**

**Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**  
**Esercizio a coppie: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro/attrezzi misti**  
**Esercizio di squadra: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro/attrezzi misti**

<b>Attrezzi</b>	<b>Elementi Imposti</b>
<b>Fune</b>	<b>Due attraversamenti Due serie di saltelli Rotazioni su diversi piani Echappè (abbandono di un capo e ripresa)</b>
<b>Cerchio</b>	<b>Rotazioni su diversi piani Rotolamento sul corpo Un passaggio attraverso il cerchio Prillo a terra o intorno la mano</b>
<b>Palla</b>	<b>Una serie di palleggi Un rotolamento sul corpo Un rotolamento a terra Lancio e ripresa a una o due mani</b>
<b>Clavette</b>	<b>Piccoli circoli su diversi piani Un movimento asimmetrico Piccoli lanci di una o entrambe le clavette Una serie di moulinet</b>
<b>Nastro</b>	<b>Piccola rotazione della bacchetta intorno alla mano Una serie di spirali Una serie di serpentine Lancio a boomerang (anche al suolo)</b>

**NB** Il nastro può essere lungo 4 metri

**Penalità - 0.30 per ogni elemento mancante**

## **Categoria Junior/Categoria Senior**

**Esercizio individuale: fune/cerchio/palla/clavette/nastro**

**Esercizio a coppie: fune/cerchio/palla/clavette/nastro/ attrezzi misti**

**Esercizio di squadra: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro/attrezzi misti**

**La classifica individuale Junior e Senior sarà stilata per appartenenza di categoria.**

**Le/i ginnaste/i componenti la coppia e/o la squadra possono fare parte contemporaneamente alle due categorie.**

**La classifica sarà stilata per specialità e non per categorie di appartenenza.**

**Es. coppia palla: una ginnasta Junior-una ginnasta Senior**

**Es. squadra cerchio: tre ginnaste Junior-due ginnaste Senior**

<b>Attrezzi</b>	<b>Elementi Imposti</b>
<b>Fune</b>	<b>Due serie di saltelli differenti Un salto attraverso la fune girante in avanti o indietro Rotazioni su diversi piani Echappé (con minimo una spirale)</b>
<b>Cerchio</b>	<b>Rotazioni su diversi piani Rotolamento al suolo Rotolamento sul corpo Un passaggio attraverso il cerchio</b>
<b>Palla</b>	<b>Lancio e ripresa ad una mano da piccolo/medio lancio Un rotolamento sul corpo Una serie di palleggi con diverse parti del corpo Rovescio ad una mano</b>
<b>Clavette</b>	<b>Un movimento asimmetrico Una serie di moulinet Piccoli lanci delle due clavette Rotazioni su diversi piani</b>
<b>Nastro</b>	<b>Una serie di serpentine Una serie di spirali Echappé Una serie di passaggi attraverso il disegno del nastro</b>

**NB** Il nastro può essere lungo 4 metri

**Penalità - 0,30 per ogni elemento mancante**

## ***VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI***

---

Tutti gli esercizi del Trofeo Petrova partono da punti 10.00

### **LINEA GUIDA PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI**

- Unità della Composizione: la composizione deve essere sviluppata con elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa in modo scorrevole al successivo, compresi i contrasti nella velocità/intensità (dinamismo), ampiezza e livelli dei movimenti, eseguiti in relazione con la musica.
- Musica: armonia nel ritmo e nel carattere nella sequenza dei movimenti
- Scelta degli elementi attrezzo (movimenti tecnici con varietà di forme, ampiezze, direzioni, piani e velocità); gli attrezzi devono essere utilizzati nella maniera più varia possibile (**0,30 per ogni elemento mancante relativo alla griglia degli elementi attrezzo**)
- Passi di danza coreografati secondo il carattere, il ritmo, il tempo e la musica
- Espressione corporea: partecipazione ai movimenti di tutti i segmenti corporei
- Scelta degli elementi corporei (salti, mobilità articolare, pivot, equilibri e onde)
- Elementi acrobatici (tecniche non autorizzate e arrivo pesante al suolo)
- Equilibrio di lavoro tra mano dx e sn (minimo 2 elementi con la mano non dominante)
- Varietà: dinamismo (velocità ed intensità di movimento) e utilizzazione dello spazio (direzioni, traiettorie, livelli e modalità)

Inoltre per la squadra e la coppia:

- Minimo 2 formazioni eseguite con varietà, ampiezza e disegno differenti
- Organizzazione del lavoro collettivo
- Sincronia e armonia nell'ampiezza e intensità di espressione tra le/i ginnaste/i

**Per le penalità di esecuzione vedi il cdp 2025/2028**

**Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. 2025/2028**







