

CHRISTMAS CUP

DI GINNASTICA RITMICA

ANNO SPORTIVO 2025



GENERALITÀ

A conclusione dell'anno sportivo 2025 il comitato della provincia di Roma dell'ente di promozione Uisp è lieto di invitare le ASD alla 6^a edizione Christmas Cup di ginnastica ritmica dedicata alle ginnaste del settore promozionale e agonistico.

- Le classifiche verranno distinte per rappresentative, specialità individuali e per tipologia di campionato per il quale si è scelto di gareggiare.
- Il punteggio utile alla classifica finale per rappresentative è dato dal risultato della somma delle tre specialità individuali.
- La rappresentativa societaria avrà la possibilità di indicare un Jolly per uno dei tre esercizi del programma di gara.
- Il Jolly abbinato alla ginnasta darà l'opportunità di raddoppiare il punteggio dell'esercizio presentato che sarà determinante per la classifica finale.
- Le rappresentative sono suddivise nelle **seguenti categorie**:

Esordienti / Allieve

Anni 2019/2012

Junior/Senior

Anni 2011 e seguenti

Un/una ginnasta più "anziano/a" **NON PUO'** accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza.

Un/una ginnasta più "giovane" **PUO'** accedere alla categoria/e superiore/i alla sua di appartenenza.

- ▶ Min 2 max 3 ginnaste
- ▶ Le ginnaste si alternano sull'esecuzione di 3 esercizi individuali con specialità e attrezzi differenti a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- ▶ E' possibile utilizzare più musiche con voce e parole (30"/1'30")

CLASSIFICA PER RAPPRESENTATIVA

Trofeo Kostina 1 ^a livello classifica HIGH	Trofeo Kostina 2 ^a livello classifica HIGH	Christmas Star riservato alle ginnaste che partecipano al Trofeo Petrova (i livelli start ed up sono unificati per le categorie giovani ed esordienti)
Trofeo Kostina 1 ^a livello classifica TOP	Trofeo Kostina 2 ^a livello classifica TOP	

Per le adesioni ai campionati "Christmas Cup" si fa riferimento alle competizioni 2025, ovvero:

- se una ginnasta ha svolto la sua attività nel corso dell'anno sportivo 2025 nel settore agonistico (campionati gold FGI e UISP dalla 3^a cat elite in poi) è vincolata alla partecipazione del campionato Kostina 2^a livello top.
- se una ginnasta ha svolto la sua attività nel corso dell'anno sportivo 2025 nel settore silver Fgi e come da programmi nazionali uisp (fino alla 3^a cat base) la scelta della partecipazione al 1^a e 2^a livello Kostina non sarà vincolante

Le esigenze di composizione (elementi attrezzo) fanno riferimento ai programmi regionali
Trofeo Kostina e Trofeo Petrova 2025

ISCRIZIONE ALLE GARE

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.

La quota di partecipazione è fissata in euro 30.00 per rappresentativa societaria che potrà essere saldata con le seguenti modalità:

- ▶ 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

CHRISTMAS STAR (TROFEO PETROVA)

	DIFFICOLTÀ CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO
ESIGENZE	0,05 - 0,10	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (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 RISCHIO BONUS + 0,10 PER OGNI DIF. D'ATTREZZO ESEGUITA				

TROFEO KOSTINA HIGH/TOP 1^ LIVELLO

	DIFFICOLTÀ CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO
ESIGENZE	0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	NO MIN-MAX 2	VALORE: 0,20-0,30-0,40-0,50 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				

TROFEO KOSTINA HIGH/TOP 2^ LIVELLO

	DIFFICOLTÀ CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO
ESIGENZE	DA 0,05 IN POI	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	NO MIN-MAX 5	VALORE: 0,20-0,30-0,40-0,50 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				

Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il
CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO 2025-2028