UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

PERCORSO MOTORIO
DI GINNASTICA RITMICA

ANNO SPORTIVO 2027



UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

REGOLAMENTO

Il percorso motorio è strutturato facendo riferimento agli elementi (che dovranno essere eseguiti in ordine cronologico) nella tabella allegata.

L'entrata delle/dei ginnaste/i sarà di tre alla volta con la formazione iniziale in fondo la pedana, di fronte la giuria, per poi eseguire il percorso in linea diritta.

La musica può essere anche cantata e utilizzata come sottofondo per l'accompagnamento dei percorsi.

In questa specialità non si effettueranno le classifiche di merito ma ogni ginnasta verrà chiamata alla premiazione dichiarando il punteggio ottenuto.



Musica
1'30" / 2'00"



Punteggio di partenza
p.10.00



Anni 2024
e precedenti

ISCRIZIONI

Le iscrizioni e il caricamento delle musiche devono essere effettuate on line al seguente link: **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 IT14J0306909606100000015578

UISP sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMA TECNICO

SPECIALITÀ	ELEMENTI IMPOSTI	PENALITÀ
Posa iniziale libera		
TAPPETO	Capovolta avanti	-0.30 p. cadere lateralmente durante la rotazione
FUNE	Una serie di 3 saltelli liberi	-0,10 p. inciampo o.v
	Una serie di 2 rotazioni (piano libero)	-0.30 p. avvolgimento intorno il corpo
CERCHIO	Un prillo a terra	-0,10 p. minimo 2 rotazioni
	Una serie di 3 saltelli liberi (attraversamento)	-0,30 p. inciampo o.v
TAPPETO	Capovolta laterale con gambe divaricate	-0.10 esecuzione con gambe chiuse
PALLA	Un rotolamento a terra coordinato con corsa libera	-0,30 rotolamento curvo
	Un palleggio coordinato ad equilibrio relevé in sesta posizione	-0.30 p. palleggio non collegato ad equilibrio
CLAVETTE	Una battuta coordinata ad un giro chainé	-0.30 p. battuta non collegata al giro chainé
	Posizionare le clavette in posizione verticale a terra	-0.10 clavette a terra
TAPPETO	Una serie di 3 passi saltellati	-0,10 mancanza di 1 saltello o.v
NASTRO	Una circonduzione (piano libero)	-0,10 circonduzione non completa
	Una serie di serpentine (minimo 2 disegni)	-0,10 minimo 2 disegni
Posa finale libera		

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma