UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

TROFEO KOSTINA
DI GINNASTICA RITMICA

ANNO SPORTIVO 2027



UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

REGOLAMENTO

- Ogni ginnasta (M/F) può prendere parte massimo a 2 esercizi individuali per prova, non ci sono limiti di partecipazione alle specialità dei gruppi.
- Nei programmi d'insieme è possibile utilizzare il 50% delle titolari, calcolato per difetto, per comporre un nuovo insieme.
- La base musicale potrà essere strumentale, con voce o cantata (non ci sono limiti di utilizzo delle musiche cantate).
- Il nastro può essere lungo 5 metri per la categoria esordienti, allieve/i e junior.

FASCE D'ETA':

- un/una ginnasta più "anziana" 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.
- Le/i ginnaste/i devono avere compiuto al momento della gara provinciale e/o regionale 6 anni.

DURATE DEGLI ESERCIZI

Individualiste
30" / 1'30"

Squadra
30" / 2'30"

Coppia
45"/1'30"

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

CLASSIFICA

Le classifiche verranno stilate per attrezzo e per ogni categoria. Verranno assegnati dei punti speciali per ogni singolo esercizio ed ognuna delle due prove al fine di assegnare il **Trofeo Kostina.**

1° classificato	10 punti
2° classificato	9 punti
3° classificato	8 punti
4° classificato	7 punti
5° classificato	6 punti

6° classificato	5 punti
7° classificato	4 punti
8° classificato	3 punti
9° classificato	2 punti
10° classificato	1 punti

UISP sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

LIVELLI

INDIVIDUALI

KOSTINA	CAT FGI	PT NAZIONALI UISP
LEVEL A	SILVER LA	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE
LEVEL B	SILVER LA/LAB	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE 1^CAT
LEVEL C	SILVER LAB/LB/LC	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE 1^CAT 2^CAT BASE/ELITE
LEVEL D	SILVER LA/LB/LC/LD	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE 1^CAT 2^CAT BASE/ELITE 3^CAT BASE
LEVEL E	SILVER LA/LB/LC/LD/LE	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE 1^CAT 2^CAT BASE/ELITE 3^CAT BASE/ELITE
GOLD	**SILVER** LA/LB/LC/LD/LE INDIVIDUALE **GOLD** IND. GOLD SPECIALITÀ	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE 1^CAT 2^CAT BASE/ELITE 3^CAT BASE/ELITE 4^CAT 5^CAT BASE/ELITE

COPPIE E SQUADRE

KOSTINA	CAT FGI	PT NAZIONALI UISP	
LEVEL A	INSIEME SILVER LA	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE COPPIA/SQUADRA MISTA	
LEVEL B	INSIEME SILVER LA/LB	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE DALLA CAT AB ALLA CAT N	
LEVEL C	INSIEME SILVER LA/LB/LC	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE DALLA CAT ALL AB A CAT N COPPIA/SQUADRA MISTA	
LEVEL D	INSIEME SILVER LA/LB/LC/LD	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE DALLA CAT AB ALLA CAT N COPPIA/SQUADRA 3^CAT COPPIA/SQUADRA MISTA	
LEVEL E	INSIEME SILVER LA/LB/LC/LD/LE	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE DALLA CAT AB ALLA CAT N	COPPIA/SQUADRA 3^CAT COLLETTIVO ELITE COPPIA/SQUADRA MISTA
GOLD	**INSIEME SILVER** LA/LB/LC/LD/LE **INSIEME GOLD** **COPPIA/SQUADRE**	PICCOLI OSCAR BASE/ELITE MINIPRIMA BASE/ELITE DALLA CAT AB ALLA CAT N COPPIA/SQUADRA 3^CAT COLLETTIVO ELITE	SQUADRA 4^CAT SQUADRA ESORDIENTI BASE/ELITE SQUADRA ECCELLENZA COPPIA/SQUADRA MISTA

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

SUCCESSIONE CAMPIONATO DI SQUADRA SILVER FGI

KOSTINA	CAT FGI
LEVEL C	PALLA/NASTRO
LEVEL D	PALLA/NASTRO
LEVEL E	CERCHIO/CLAVETTE

FASCE DI ETÀ

CATEGORIE:

GIOVANI anni 21-20

Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro

ESORDIENTI anni 19-18-17

Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro

ALLIEVE/I anni 16-15-14

Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro

JUNIOR anni 13-12

Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro

SENIOR anni 11 e precedenti

Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro (5-6 metri)

Per tutte le categorie sono previste le seguenti specialità:

COPPIA

Funi/cerchi/palle/clavette nastri/misto

SQUADRA

corpo libero/funi/cerchi/palle/clavette nastri/misto (da 3 a 8 ginnaste)

SUCCESSIONE CAMPIONATO DI SQUADRA SILVER LEVEL C/D/E

Le classifiche dei gruppi (coppie e squadre) saranno stilate nelle categorie come segue:

GIOVANI **ESORDIENTI** **ALLIEVE**

JUNIOR/SENIOR

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI

KOSTINA	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
LEVEL A	0,05-0,10 MAX 1 DIFF DA 0,20	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SEC)	MAX 1 (1 ROTAZIONE)	
LEVEL B	DA 0,05 A 0,20 MAX 1 DIFF DA 0,30	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SEC)	MAX 1	MAX 3
LEVEL C	DA 0,05 A 0,30 MAX 1 DIFF DA 0,40	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SEC)	MAX 2	MAX 4
LEVEL D	DA 0,05 A 0,40 MAX 1 DIFF DA 0,50	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SEC)	MAX 2	MAX 5
LEVEL E	DA 0,05 A 0,50 MAX 1 DIFF SUPERIORE DI 0,50	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SEC)	MAX 3	MAX 6
GOLD IND GOLD SPECIALITA'	DA 0,10 IN SU	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO"	MIN 2 (MIN 8 SEC)	MAX 4	MAX 10
NOTE	**PENALITÀ:** – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA **BONUS:** +0,10 PER OGNI RISCHIO ESEGUITO **BONUS:** +0,10 PER OGNI DIF. D'ATTREZZO ESEGUITA				MAX 15

PROGRAMMI TECNICI COPPIE E SQUADRE

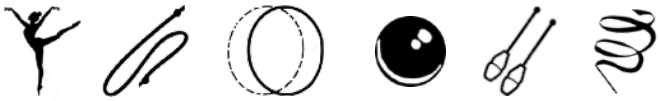
KOSTINA	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	COLLABORAZIONI	SCAMBI
ESIGENZE GRUPPI	DA 0,05 IN SU	MIN 1 SALTO MIN 1ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SEC)	MIN 3	MIN 2
NOTE	**PENALITÀ:** – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA				

Punteggio base p. 10.00 dal quale verranno sottratti i falli esecutivi ed artistici

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

ELEMENTI OBBLIGATORI



CORPO LIBERO



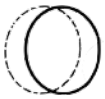
- Salti
- Equilibri
- Rotazioni

FUNE



- Passaggio attraverso la fune aperta, o piegata in 2 o più, con tutto il corpo o una parte, che gira per avanti, indietro o laterale; anche con doppia rotazione della fune
- Passaggio attraverso la fune con saltelli una serie (min.3)
- Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano (non per le giovani ed esordienti)
- Doppia rotazione della fune o fune piegata (non per le giovani ed esordienti)
- Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé)
- Rotazione (min.1), fune piegata in due (in una o due mani)
- Rotazione (min.1) della fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo ciascuna mano

CERCHIO



- Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte
- Rotolamento del cerchio su minimo 2 grandi suolo segmenti del corpo, per le giovani ed esordienti piccolo rotolamento (un segmento corporeo)
- Rotazione (min.1) del cerchio intorno alla mano o una parte del corpo
- Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse: una rotazione libera tra le dita o una rotazione libera su una parte del corpo
- Rotazione (min.1) del cerchio al suolo
- Rotolamento del cerchio al suolo

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

ELEMENTI OBBLIGATORI

PALLA



- Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio)
- Un grande palleggio (sopra il livello del ginocchio)
- Rotolamento della palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo
- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia
- Ripresa della palla con una mano palla (due mani per le giovani)
- Rovescio della palla Rotolamento della palla al suolo

CLAVETTE



- Moulinet: minimo 4 piccoli circoli delle clavette in décalage
- Movimenti asimmetrici delle 2 clavette
- Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza con rotazione
- Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 clavetta Battute (min 1)
- Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo

NASTRO



- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro
- Spirali (4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo
- Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo
- Echappé: rotazione della bacchetta durante il suo volo, altezza piccola e media
- Lancio a Boomerang, abbandono del nastro in volo o al suolo e ripresa (non per le giovani)

Tutti gli attrezzi il maneggio dovrà essere rappresentato da minimo di uno dei seguenti gruppi tecnici:

- Figure ad otto
- Grandi circonduzioni
- Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una parte del corpo o sotto la/le gambe
- Avvolgimenti, respinte etc…

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutti gli esercizi del campionato Kostina 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 esigenza elemento 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)

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE COPPIA/SQUADRA

- All'inizio dell'esercizio, una/uno o più ginnaste/i non possono rimanere senza attrezzo per più di 4 secondi
- All'inizio dell'esercizio è possibile eseguire diversi movimenti degli attrezzi e delle/i ginnaste/i in tempi diversi entro massimo 4 secondi
- All'inizio o alla fine dell'esercizio, è possibile usare elementi o posizioni in cui una ginnasta è sollevata dal suolo con il sostegno di una o più ginnaste e/o degli attrezzi, purché per ciascun elemento max 1 ginnasta sia sollevata dal suolo per massimo 4 secondi
- Alla fine dell'esercizio, ciascun/a ginnasta può tenere o essere in contatto con uno o più attrezzi oppure un/una o più ginnaste/i potrebbero non essere in contatto con l'attrezzo (penalità se nessuna delle 5 ginnaste è in contatto con l'attrezzo)
- Minimo 2 scambi di lancio (lanciare il proprio attrezzo e ricevere un attrezzo da una/un compagna/o)

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

SPECIFICHE TECNICHE SUGLI SCAMBI:

- Fune/Nastro Lo scambio è valido solo se l'attrezzo è totalmente libero in volo
- Clavette lo scambio è valido sia con una che con due clavette
- Minimo 3 elementi di collaborazione (min 1 DC e min 1 CC)
- Minimo 3 formazioni (eseguite in modalità differenti)
- Durante le collaborazioni, un/una o più ginnaste/i possono essere in possesso di due o più attrezzi e le loro compagne non averne alcuno, a condizione che questa condizione non sia più lunga di 4 secondi
- Durante le collaborazioni, i veri movimenti devono susseguirsi rapidamente, entro massimo 4 secondi, per evitare una visibile immobilità per una/uno o più ginnaste/i e/o degli attrezzi
- Durante una collaborazione la ginnasta non può essere sollevata più di 4 secondi

Elementi proibiti durante la collaborazione:

- Portare o trascinare un/una ginnasta al suolo per più di 4 secondi
- Camminare, per più di due appoggi, sopra un/una o più ginnasti/e
- Spaccata al suolo sagittale o laterale, con arresto nella posizione
- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruota e con arresto nella posizione verticale
- Elementi di rotazione realizzati con tempo di volo (elementi pre-acrobatici)
- Formare delle piramidi

PER LE PENALITÀ DI ESECUZIONE VEDI IL CDP 2025/2028

Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGI F.I.G 2025/2028

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma