UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

TROFEO PETROVA
DI GINNASTICA RITMICA

ANNO SPORTIVO 2027



UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

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 (M/F) 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 può 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

	GIOVANI	ESORDIENTI	ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR
START LEVEL	✓	✓	✓	✓	✓
UP LEVEL	✓	✓	✓	✓	✓

CATEGORIE

- **Giovani -** anni 21-20
- **Esordienti -** anni 19-18-17
- **Categoria Allieve -** anni 16-15-14
- **Categoria Junior -** anni 13-10
- **Categoria Senior -** anni 11 e precedenti

DURATE DEGLI ESERCIZI

Individualiste
30" / 1'00"

Coppia
1'00" / 1'15"

Squadra
1'15"/1'30"

UISP aps
sportpertutti
Comitato di Roma

CLASSIFICHE

Le classifiche (individuali e gruppi) verranno ordinate per attrezzo e categoria di appartenenza, le stesse verranno stilate in relazione alle fasce di merito con la seguente modalità:

Da 10.00 punti a 9.00 punti	Fascia Diamante
Da 8.99 punti a 8.50 punti	Fascia Smeraldo
Da 8.49 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 2^ 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: **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 ROMA GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI

START LEVEL

	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 2 MIN 4 SECONDI	NO RISCHI	MAX 2
NOTE	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA BONUS + 0,10 PER OGNI DIF. D'ATTREZZO ESEGUITA				

UP LEVEL

	DIFFICOLTÀ CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO
ESIGENZE	0,05-0,10-0,20	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 MIN 4 SECONDI	MAX 1 (1 ROTAZIONE)	MAX 4
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

	DIFFICOLTÀ CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	COLLABORAZIONI	SCAMBI
ESIGENZE	0,05-0,10-0,20	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 BONUS + 0,10 PER OGNI RISCHIO ESEGUITO BONUS + 0,10 PER OGNI DIF. D'ATTREZZO ESEGUITA				

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

ESIGENZE ELEMENTI ATTREZZO

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 CIRCOLI 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

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

ESIGENZE ELEMENTI ATTREZZO

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

ATTREZZI	ELEMENTI IMPOSTI
FUNE	DUE ATTRAVERSAMENTI DUE SERIE DI SALTELLI ROTAZIONI SU DIVERSI PIANI ECHAPPÈ (ABBANDONO DI UN CAPO E RIPRESA)
CERCHIO	ROTAZIONI SU DIVERSI PIANI ROTOLAMENTO SUL CORPO UN PASSAGGIO ATTRAVERSO IL CERCHIO PRILLO A TERRA O INTORNO LA MANO
PALLA	UNA SERIE DI PALLEGGI UN ROTOLAMENTO SUL CORPO UN ROTOLAMENTO A TERRA LANCIO E RIPRESA A UNA O DUE MANI
CLAVETTE	PICCOLI CIRCOLI SU DIVERSI PIANI UN MOVIMENTO ASIMMETRICO PICCOLI LANCI DI UNA O ENTRAMBE LE CLAVETTE UNA SERIE DI MOULINET
NASTRO	PICCOLA ROTAZIONE DELLA BACCHETTA INTORNO ALLA MANO UNA SERIE DI SPIRALI UNA SERIE DI SERPENTINE LANCIO A BOOMERANG (ANCHE AL SUOLO)

NB Il nastro può essere lungo 4 metri

Penalità - 0,30 per ogni elemento mancante

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

ESIGENZE ELEMENTI ATTREZZO

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

ATTREZZI	ELEMENTI IMPOSTI
FUNE	DUE ATTRAVERSAMENTI DUE SERIE DI SALTELLI ROTAZIONI SU DIVERSI PIANI ECHAPPÈ (ABBANDONO DI UN CAPO E RIPRESA)
CERCHIO	ROTAZIONI SU DIVERSI PIANI ROTOLAMENTO SUL CORPO UN PASSAGGIO ATTRAVERSO IL CERCHIO PRILLO A TERRA O INTORNO LA MANO
PALLA	UNA SERIE DI PALLEGGI UN ROTOLAMENTO SUL CORPO UN ROTOLAMENTO A TERRA LANCIO E RIPRESA A UNA O DUE MANI
CLAVETTE	PICCOLI CIRCOLI SU DIVERSI PIANI UN MOVIMENTO ASIMMETRICO PICCOLI LANCI DI UNA O ENTRAMBE LE CLAVETTE UNA SERIE DI MOULINET
NASTRO	PICCOLA ROTAZIONE DELLA BACCHETTA INTORNO ALLA MANO UNA SERIE DI SPIRALI UNA SERIE DI SERPENTINE LANCIO A BOOMERANG (ANCHE AL SUOLO)

NB Il nastro può essere lungo 4 metri

Penalità - 0,30 per ogni elemento mancante

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

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:** 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

UISP sportpertutti Comitato di Roma