UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

TROFEO SPECIAL RHYTHMICS

ANNO SPORTIVO 2027



UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

CATEGORIE

- **Giovani -** anni 21-20-19
- **Esordienti -** anni 18-17
- **Categoria Allieve/i -** anni 16-15-14
- **Categoria Junior -** anni 13-12
- **Categoria Senior -** anni 11 e precedenti

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 due prove ogni ginnasta potrà partecipare massimo in due specialità, anche con attrezzi differenti, con la possibilità di presentare **un solo esercizio individuale e un solo esercizio di coppia o squadra.**
- La composizione è di libera scelta con rispetto degli elementi imposti descritti nelle tabelle che seguono.
- La base musicale potrà essere strumentale, con voce o cantata (non ci sono limiti di utilizzo delle musiche cantate).
- Le gare di coppia e squadra non sono nominative ma si intendono per "rappresentative societarie" quindi le/i componenti possono essere diverse fra una prova e l'altra (per la squadra anche numericamente).
- Le componenti dei gruppi (coppie e squadre) possono essere composte da ginnaste normodotate.
- **Le ginnaste normodotate che partecipano alle gare di coppia e/o squadra non saranno vincolate alla partecipazione dei campionati regionali e nazionali UISP 2026.**
- Inoltre, negli esercizi di squadra il numero delle/dei ginnaste/i dovrà corrispondere a quello degli attrezzi uguali fra loro (es.4 ginnaste con 4 palle).
- **Le coppie e le squadre possono essere composte sia da femmine che maschi.**
- Le/i ginnaste/i possono partecipare nella categoria di appartenenza in base alla fascia di età, oppure gareggiare nelle categorie superiori ma non viceversa.

UISP aps sportpertutti Comitato di Roma

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

DURATE DEGLI ESERCIZI

Individualiste
45" / 1'00"

Coppia
1'00"/1'15"

Squadra
1'15" / 1'30"

CLASSIFICHE

Le classifiche verranno stilate per attrezzo, non sono previste le qualificazioni, ogni prova è indipendente nell'arco dell'intero campionato.
Le/i ginnaste/i junior e senior componenti la coppia e/o la squadra verranno premiate per specialità e non per categoria di appartenenza.

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

PROGRAMMI TECNICI

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

	DIFFICOLTÀ CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO
ESIGENZE GRUPPO	0,05	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	MIN 1	MIN 1 (TRASMISSIONE E/O LANCIO)
NOTE	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA				

UISP ROMA GINNASTICA RITMICA

ESIGENZE ELEMENTI ATTREZZO

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio a coppie: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

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

ATTREZZI	ELEMENTI IMPOSTI
FUNE	UN ATTRAVERSAMENTO UNA SERIE DI SALTELLI (MIN 2) ROTAZIONI SU DIVERSI PIANI MANEGGIO (CIRCONDUZIONI E/O TRASMISSIONI)
CERCHIO	UN ATTRAVERSAMENTO PRILLO A TERRA ROTAZIONI SU DIVERSI PIANI MANEGGIO (CIRCONDUZIONI E/O TRASMISSIONI)
PALLA	UNA SERIE DI PALLEGGI (MIN 2) UN ROTOLAMENTO A TERRA UN PICCOLO LANCIO (ANCHE 2 MANI) MANEGGIO (CIRCONDUZIONI E/O TRASMISSIONI)
CLAVETTE	UNA SERIE DI GIRI (MIN 2) ROTOLAMENTO DI UNA CLAVETTA AL SUOLO PICCOLO LANCIO DI UNA CLAVETTA (ANCHE MEZZA ROTAZIONE) MANEGGIO (CIRCONDUZIONI E/O TRASMISSIONI)
NASTRO	UN ATTRAVERSAMENTO UNA SERIE DI SERPENTINE UNA SERIE DI SPIRALI MANEGGIO (CIRCONDUZIONI E/O TRASMISSIONI)

Penalità 0,30 per ogni elemento mancante

NB Il nastro può essere lungo 4 metri

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 aps sportpertutti Comitato di Roma