

***TROFEO DI GINNASTICA RITMICA
“OKSANA KOSTINA”
2011/2012***



PREMESSA

Il programma del presente trofeo prevede la presentazione di esercizi di libera ideazione individuale, di squadra e a coppie con esigenze di composizione di attrezzo e tecnica a corpo libero.

Alla prima prova del trofeo ogni ginnasta potrà partecipare massimo ad una specialità individuale, scegliendo un attrezzo diverso rispetto al programma di gara del campionato agonistico regionale, ed a una specialità di squadra/coppia. Nella seconda prova si potrà gareggiare in due specialità di attrezzo individuali (la classifica sarà stilata per ogni attrezzo) e ad una di squadra/coppia; Le ginnaste possono partecipare alla categoria di appartenenza in base alla fascia di età, è comunque permesso alle ginnaste più piccole gareggiare per le categorie delle più grandi ma non viceversa.

ISCRIZIONE ALLE GARE

Per partecipare alle gare del trofeo è indispensabile possedere la tessera uisp. L'iscrizione alle gare deve essere effettuata presso il Comitato di Roma roma@uisp.it Tel. 065758395 ed in ogni caso necessariamente agli indirizzi E-mail valentinacardarelli@alice.it, noemisir@yahoo.it e lauralauretti@yahoo.it (10 giorni prima della gara) tramite il modulo allegato. Deve essere specificato l'attrezzo o gli attrezzi che le partecipanti eseguiranno in gara, la data di nascita, il numero di tessera (se disponibile all'atto dell'iscrizione) e la categoria di appartenenza. La società è tenuta al pagamento di tutte/i le/i ginnaste/i iscritte/i alla gara, anche assenti. E' richiesto il certificato medico di buona salute.

FASCE DI ETA'

Esordienti (1^a 2^a categoria) anni 04-03-02

Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, miniclavette/clavette e nastro (4-5 metri)
Coppia 2 palle

Allieve (1^a 2^a categoria) anni 00-01

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

Esordienti/Allieve da anni 2004 al 2000, squadra cerchi/squadra corpo libero (da 3 a 6 ginnaste)

Junior (1^a 2^a categoria) anni 99-98-97

Esercizio individuale con fune, cerchio, palla, clavette e nastro (5-6 metri)
Coppia fune/palla
Squadra 2 nastri/3 palle

Senior (1^a 2^a categoria) anni 96 e precedenti

Esercizio individuale fune, cerchio, palla, clavette e nastro (5-6 metri)
Coppia cerchio/clavette
Squadra 3 cerchi/4 clavette

Junior/Senior da anni 1999 e precedenti, squadra cerchi/squadra palle (da 3 a 6 ginnaste)

ESORDIENTI e ALLIEVE

Elementi obbligatori nell'esercizio a **Corpo Libero**

- 2 salti
- 2 equilibri
- 2 pivots
- 2 elementi di articolarietà
- 1 elemento acrobatico

Elementi obbligatori nell'esercizio con la **Palla**

- 1 elemento di articolarietà anche di passaggio fra cui 1 onda del corpo totale o parziale
- 1 salto
- 1 equilibrio
- 1 pivot
- palleggi
- 2 rotolamenti 1 al suolo ed 1 sul corpo
- 1 lancio
- Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rovesci)

Elementi obbligatori con il **Nastro**

- 1 pivot
- 1 salto
- 1 equilibrio
- 1 elemento di articolarietà
- serpentine
- spirali
- 1 lancio a boomerang (anche al suolo)
- passaggio attraverso o al di sopra del nastro con tutto il corpo o una parte
- maneggio (oscillazioni, circonduzioni, slanci, movimenti ad otto)

Elementi obbligatori con la **Fune**

- 1 salto
- 1 equilibrio
- 1 pivot
- 1 elemento di articolarietà
- 2 serie di saltelli
- 1 abbandono di un capo della fune (echapper)
- 1 lancio e ripresa
- giri della fune
- maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, vele)

Elementi obbligatori con il **Cerchio**

- 1 salto
- 1 equilibrio
- 1 pivot
- 1 elemento di articolarietà
- 2 rotolamenti 1 al suolo ed 1 sul corpo
- Giri del cerchio intorno ad 1 mano o ad 1 altra parte del corpo, intorno ad 1 asse del cerchio
- 1 lancio
- 1 passaggio attraverso
- 1 elemento al di sopra del cerchio
- maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimento ad otto)

Elementi obbligatori con le **Clavette/Miniclavette**

- 1 salto
- 1 equilibrio
- 1 pivot
- 1 elemento di articolarietà
- Giri delle clavette
- Battute
- Piccole rotazioni in volo (anche un solo attrezzo, anche solo mezze rotazioni)
- 1 rotolamento al suolo
- Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto)

JUNIOR e SENIOR

In ogni esercizio devono essere presenti, oltre alle esigenze obbligatorie specifiche per ogni attrezzo, almeno 2 salti, 2 pivots, 2 equilibri e 2 elementi di mobilità articolare diversi, appartenenti agli esempi riportati al termine dei programmi tecnici.

Elementi obbligatori con il Cerchio

- 2 rotolamenti sul corpo e 1 al suolo
- rotazioni (giri)
- 2 lanci e riprese differenti
- 1 passaggio attraverso
- 1 elemento al di sopra del cerchio
- maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto)

Elementi obbligatori con le Clavette

- 1 serie di moulinets
- 2 movimenti asimmetrici (lanci esclusi)
- giri su tutti i piani
- moulinets su tutti i piani
- 2 lanci e riprese differenti con o senza rotazione delle cl. in volo
- piccole rotazioni delle clavette in volo

- 1 serie di battute (minimo 3)
- maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia e dell'attrezzo, movimenti ad otto)

Elementi obbligatori con il Nastro

- serpentine (4/5 onde)
- spirali (4/5 anelli)
- spirali disegnando un cerchio con ampio movimento del braccio
- 2 lanci di cui uno a boomerang
- 2 echappers
- passaggio attraverso al di sopra del nastro con tutto il corpo o una parte
- maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, slanci)

Elementi obbligatori con la **Fune**

- 2 serie di saltelli differenti
- 1 saltello con doppio giro della fune anche a gambe flesse
- 1 salto con fune girante in senso inverso
- 2 lanci e riprese diversi
- 2 abbandoni di un capo su piani diversi (echappers)
- giri della fune
- maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, vele)

Elementi obbligatori con la **Palla**

- 1 onda del busto
- 2 lanci diversi
- da 1 lancio ripresa al suolo senza l'aiuto delle mani e delle braccia
- palleggi con varie parti del corpo eseguiti con diversi ritmi e differenti elementi corporei
- respinte con varie parti del corpo
- 2 rotolamenti sul corpo sempre su due segmenti corporei (sulle braccia, petto-braccia, dorso-braccia, fianco-braccia, gambe-busto, petto-dorso) e 1 al suolo
- maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rovesci)

NB Per gli esercizi di coppia e squadra è previsto:

- ✓ minimo tre formazioni diverse
- ✓ minimo tre collaborazioni
- ✓ minimo 2 scambi (di cui uno anche di trasmissione)

Esempi di difficoltà per il gruppi corporei obbligatori (difficoltà piccole)

SALTI ^

DIFFICOLTA' 0.05



Sforbicata flessa
(salto del gatto)



180°

Salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro (180°)



Groupé (salto raccolto)



Enjambé con apertura delle gambe a -180°
(jeté)

EQUILIBRI T

DIFFICOLTA' 0.05



Equilibrio su due avampiedi
(con movimento del busto)



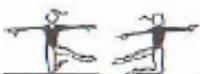
Su un avampiede arto sollevato
Avanti/indietro/laterale 45°



Su tutta pianta
Gamba d'appoggio tesa
Gamba libera in arabesque (avanti/dietro/lat.)
Gamba libera in attitude (avanti/dietro)



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei – gamba unite a squadra



Sul ginocchio
gamba sollevata avanti/dietro/fuori a 45°



Su tutta pianta
Planche avanti

PIVOT ↓

DIFFICOLTA' 0.05



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



Gamba d'appoggio semipiegata
Pivot 360° Gamba dietro a 45°



Pivot 360° Gamba dietro a 45°



Pivot 180° (1/2 giro) Flessione del tronco in avanti



Pivot 180° (1/2 giro) Flessione del tronco indietro

SOUPLESSE e ONDE ⊥

DIFFICOLTA' 0.05



Flessione massima del busto avanti



Iperestensione del busto, braccia in linea all'orizzontale
con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



in ginocchio flessione indietro del busto
Non oltre l'orizzontale
Con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



Staccata sagittale e frontale
Con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



Penché mani a terra



Onda totale del corpo laterale
in appoggio su uno o due piedi

Esempi di difficoltà per i gruppi corporei obbligatori (difficoltà maggiori)

SALTI

Biche



Ciseaux avanti



Salto verticale
gamba flessa, con
1/4 giro in volo
(180°)



**45. Groupé con
1/2 giro in volo
(180°)**



(360°)



**28. Ciseaux
avanti, gambe
flesse, durante
un mezzo giro**



21. Cosacco



EQUILIBRI

In passé



Arabesque



senza aiuto



Attitude



PIVOTS

In « passé »

360°



Arabesque o attitude)

360°



Flessione del busto

360°



Flessione del busto

360°



SOUPPLESSES

Laterale con aiu
(180°)



**29. Al di sotto
dell'orizzontale**



In ginocchio



Decubito prono,
flessione ind. del
busto con gambe
al suolo



**33. Grand écart
frontale con
capovolta laterale
(360°)**



