

GINNASTICA RITMICA

A.S. 2019/2020

Programma Provinciale Promozionale



INDICE

1) Programma di gara

2) Schede programma Torneo delle Farfalle:

- Percorso
- Individuale Palla con descrizione
- Collettivo Corpo Libero

3) Schede programma Mini Prima Base:

- Individuali
- Coppie
- Collettivi
- Squadre

4) Lista difficoltà

5) Tavola delle collaborazioni

- esercizi d'insieme al corpo libero
- esercizi d'insieme con attrezzi

6) Falli esecutivi

TORNEO DELLE FARFALLE

TIPOLOGIA ESERCIZIO	DURATA MUSICA	MUSICA CANTATA	MINISCHEDA	DATE DI NASCITA	ATTREZZI
Percorso	/	/	no	2015/2014/2013/2012	/
Individuale	/	/	no	2013/2012	palla
Collettivo	/	/	no	2013/2012	3 - 8 corpo libero

MINI PRIMA BASE

TIPOLOGIA ESERCIZIO	DURATA MUSICA	MUSICA CANTATA	MINISCHEDA	DATE DI NASCITA	ATTREZZI
INDIVIDUALE esordienti	0'30"- 1'00"	si	no	2012/2011/2010	corpo libero + attrezzo libero
INDIVIDUALE allieve	0'30"- 1'00"	si	no	2009/2008	corpo libero + attrezzo libero
INDIVIDUALE junior	0'30"- 1'00"	si	no	2007/2006/2005	cerchio + attrezzo libero
INDIVIDUALE senior	0'30"- 1'00"	si	no	2004 e precedenti	cerchio + attrezzo libero
COPPIA esordienti/ allieve	0'45"- 1'15"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	2 cerchio
COPPIA junior/senior	0'45"- 1'15"	si	si	2007 e precedenti	2 palla
COLLETTIVO esordienti/ allieve	0'30"- 1'00"	si	si	2011/2010/2009/2008	3 - 8 corpo libero
COLLETTIVO junior/senior	0'30"- 1'00"	si	si	2007 e precedenti	3 - 8 corpo libero
SQUADRA esordienti/allieve	1'15" - 1'30"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	cerchi + fune (3-6 ginnaste)
SQUADRA junior/senior	1'15" - 1'30"	si	si	2007 e precedenti	cerchi + fune (3-6 ginnaste)

TORNEO DELLE FARFALLE - Percorso

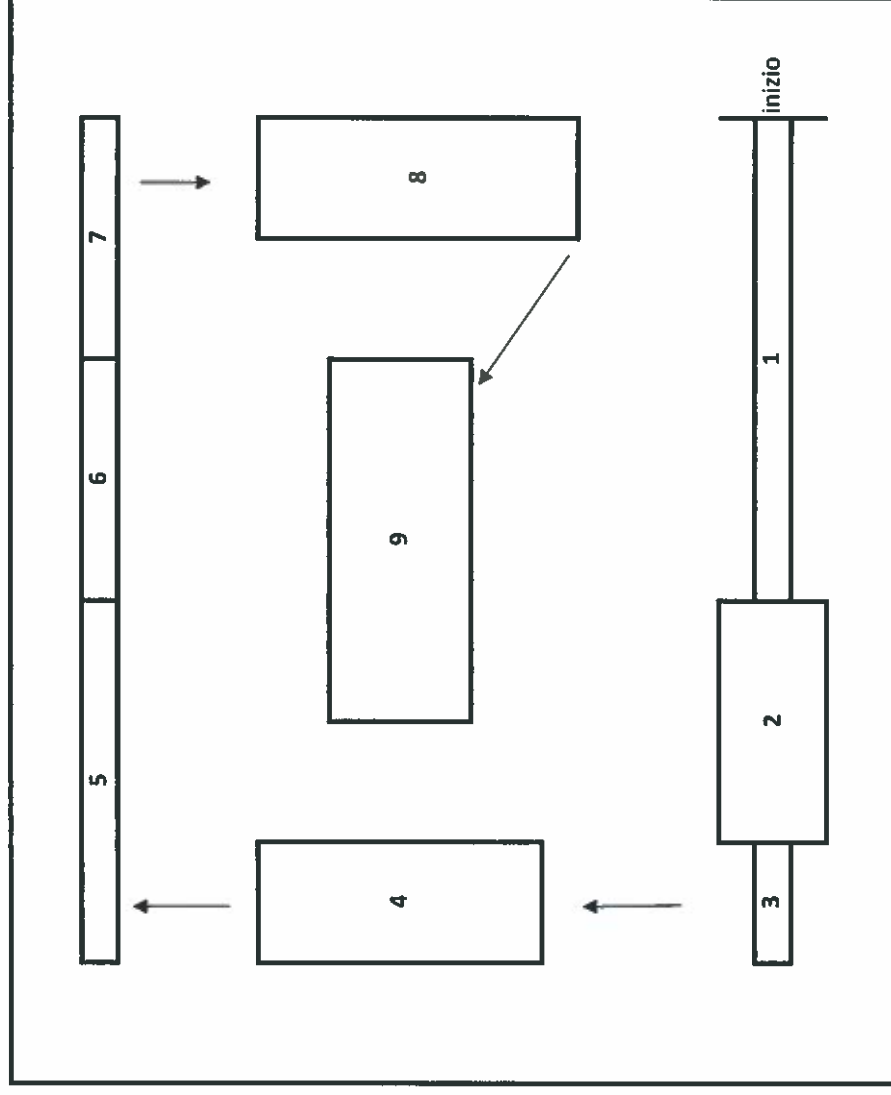
2015/2014/2013/2012

punti 9,00

SEQUENZA

- 1) 3 passi saltellati + 3 galoppi laterali
- 2) Capovolta avanti
- 3) Equilibrio in passè con 1/3 palleggi
- 4) Elemento libero (spaccata/ponte/ruota/capovolta ind)
- 5) Corsa indietro con serpentine nastro
- 6) 3 passi + salto del gatto
- 7) Prillo + rotolamento a terra
(fermata del cerchio dopo una corsetta)
- 8) Saltelli a dx e a sx della fune
- 9) Finale a scelta

Schema percorso



TORNEO DELLE FARFALLE - Palla

2013/2012

punti 7,00

SEQUENZA

- 1) Equilibrio in passè
- 2) Elemento "cobra"
- 3) Palleggio
- 4) Galoppi laterali con cambio fronte
- 5) Rotolamento a terra e capriola in avanti
- 6) Piccolo lancio su salto del gatto e ripresa a due mani
- 7) Finale a scelta

Schema esercizio

Inizio



Fine

TORNEO DELLE FARFALLE

PROGRAMMA PICCOLE FARFALLE

Fascia 2012-13-14 (qualora nei gruppi vi fossero bambine più grandi, nate nel 2011, potranno partecipare, con giudizio a parte)

Esercizio con la palla – con musica

Inizio = posa a scelta (in piedi)

- 4 passi avanti, braccia avanti, palla in movimento verso avanti tra palmo e dorso delle mani per 4 tempi.
- Mi fermo, equilibrio passe, e cambio verso del giro della palla per 4 tempi.

- Palla a due mani, mi allungo verso l'alto, sugli avampiedi, con movimento della palla verso l'alto e porto la palla a terra con gambe flesse (due volte).
- Scendo in ginocchio: palla appoggiata a terra sotto mano dx (braccio sx fuori), rotolo la palla a terra da dx verso sx e la blocco con la sx e ritorno (due volte).
- Prillo della palla a terra (la faccio girare su se stessa).

- "cobra" con palla che rotola tra terra e busto e ritorno (a piacere una gamba flessa verso il capo)
- Mi alzo mentre eseguo un palleggio
- Oscillazione a DX, oscillazione a SX (tutto con palla a due mani), galoppo laterale a DX (sempre con palla a due mani circonduzione), cambio fronte e galoppo laterale a SX (mantenendo la stessa direzione, cambio solo fronte).

- Mi giro verso la diagonale
- IN DIAGONALE: piccolo rotolamento a terra e capovolta avanti (o ruota) e riprendo la palla.
- Sempre in diagonale, breve rincorsa libera, piccolo lancio della palla a due mani su salto del gatto e ripresa a due mani.

Finale = posa a scelta (a terra).

TORNEO DELLE FARFALLE - Collettivo 2013/2012 musica da 30" a 1'00" punti 1,00 minimo 3 - max 8 ginnaste 3 - 8 corpo libero	
BD	
numero illimitato difficoltà da 0,05	
GC	
minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	
S	
minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	
C	
minimo 2 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione	



MINI 1a BASE

sportpertutti

Ginnastiche

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

RISERVATO ALLE GINNASTE che non partecipano a gare F.G.I.

E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO di mt. 5

MINI 1a base ESORDIENTI

2012/2011/2010 U.I.S.P. 2,00

musica 0'30"/1'00"

	BD	GC	S	R	AD
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio				
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		valore ogni serie 0,30		

MINI 1a base ALLIEVE

2009/2008

U.I.S.P. 2,00

musica 0'30"/1'00"

	BD	GC	S	R	AD
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio				
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		valore ogni serie 0,30		

MINI 1a base JUNIOR

musica 0'30"/1'00"

2007/2006/2005

U.I.S.P. 2,00

	BD	GC	S	R	AD
CERCHIO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio				
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		valore ogni serie 0,30		

MINI 1a base SENIOR





musica 0'30"/1'00"

2004 e precedenti





U.I.S.P. 2,00


	BD	GC	S	R	AD
CERCHIO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio				
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		valore ogni serie 0,30		


elementi imposti con la FUNE





	PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - ROTAZIONI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro - ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà

elementi imposti con il CERCHIO

	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea

elementi imposti con la PALLA	
V	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
↓	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
8	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)

elementi imposti con la CLAVETTE	
X	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea
+	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea
↔	PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà

elementi imposti con la NASTRO	
	PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea
	SPIRALI coordinate a difficoltà corporea
	SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea
	ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10

<p>MINI PRIMA BASE COPPIA esordienti/allieve 2012/2011/2010/2009/2008 musica da 45" a 1'15" punti 1,00 2 cerchi</p>	
BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 1 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 2 COLLABORAZIONI

<p>MINI PRIMA BASE COPPIA junior/senior 2007 e precedenti musica da 45" a 1'15" punti 1,50 2 palle</p>	
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 2 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 2 COLLABORAZIONI

<p>MINI PRIMA BASE COLLETTIVO esordienti/ allieve 2012/2011/2010/2009/2008 musica da 30" a 1'00" punti 1,00 minimo 3 - max 8 ginnaste 3 - 8 corpo libero</p>	
BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
C	minimo 2 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

<p>MINI PRIMA BASE COLLETTIVO junior/senior 2007 e precedenti musica da 30" a 1'00" punti 1,50 minimo 3 - max 8 ginnaste 3 - 8 corpo libero</p>	
BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
C	minimo 2 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

<p>MINI PRIMA BASE SQUADRA esordienti/allieve 2012/2011/2010/2009/2008 musica da 1'15" a 1'30" punti 1,00 cerchi + funi (min. 3 - max 6 ginnaste)</p>	
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05 e 0,10 max
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 1 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 2 COLLABORAZIONI

<p>MINI PRIMA BASE SQUADRA junior/senior 2007 e precedenti musica da 1'15" a 1'30" punti 1,50 cerchi + funi (min. 3 - max 6 ginnaste)</p>	
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 2 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 2 COLLABORAZIONI

LISTA DIFLECOLIA'

0,05

SALTI



Starbiciata flessa
 (salto del gallo)



Groupè (salto raccolto)



Balzo (jeté) en tournant
 con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI T



risalita sulle punte - onda delle braccia

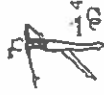


Su un'avampiede arto sollevato
 Avanti/indietro/laterale 45°



Sedute a terra
 Equilibrio sui glutei
 gambe unite a squadra

ROTAZIONI b



Giro o passi (minimo 4)



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
 ROTAZIONI 180° (1/2 giro) Gamba dietro /avanti/laterale
 a 45°

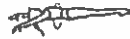


Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
 ROTAZIONI 360° (1 giro) Gamba dietro /avanti/laterale
 a 45°

SALTI



Enjambé
con apertura delle gambe a -180°



Salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro (180°)
gambe tese/ gamba libera flessa



Salto biche
con apertura delle gambe a -180°

Serie di galoppi (minimo 3) con cambio
di fronte

EQUILIBRI



passé su pianta



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



Sul ginocchio gamba sollevata a $45^\circ/90^\circ$
avanti/dietro/luori



Penchè mani a terra
(è necessario un movimento della gamba alta)



staccata sagittale/ frontale

ROTAZIONI



ROTAZIONI 180° ($1/2$ giro) gamba in passe



ROTAZIONI arabesque/attitudo 180° ($1/2$ giro)
avanti /dietro / laterale



ROTAZIONI cosacco 180° ($1/2$ giro)
gamba avanti/laterale

Giro 180° sui glutei



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

SALTI

EQUILIBRI



Sgambata con gamba alla flessa
(gamba d'appoggio in relevè o in posé)



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate al suolo



Sull'avampiede gamba libera
al di sotto dell'orizzontale
busto flessso avanti

ROTAZIONI



ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitude o baucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penche

CAPOVOLTA laterale
con partenza e arrivo libero e con
posizione delle gambe libera

Esercizi a corpo libero:

Negli equilibri sono richiesti **AMPI** movimenti delle braccia (non si accettano semplici e ridotti movimenti delle sole mani) ad eccezione: della difficoltà da 0,05 impennata con appoggio sul petto dove è necessario muovere le gambe, della difficoltà da 0,05 perchè mani a terra dove è necessario muovere la gamba in alto della difficoltà 18 di equilibrio da 0,10 e da 0,20 del c.d.p. dove sia le braccia che le gambe possono restare ferme.

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme a corpo libero

Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<p><u>Collaborazioni semplici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) - I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. - È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
		C3		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<p><u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

N.B.

Nelle collaborazioni con superamento di ginnasta/e semplicemente distesa al suolo, la ginnasta distesa al suolo PUO' stare ferma distesa.

E' possibile eseguire un'unica collaborazione suddivisa in due sottogruppi purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc) sia identico per i due sottogruppi.

Nelle collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione un solo appoggio del piede si intende un appoggio oltre all'arrivo del salto (quindi è possibile vedere anche 2 passi; quello d'appoggio del salto e un altro appoggio)

COLLABORAZIONI

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

Valore				Tipo di collaborazione
0,10	0,20	0,30	0,50	
C				<p>Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Di tutte 5 ginnaste • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1) • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste
0,10		0,20	0,30	<p>Tipi di Collaborazione</p>
				<p>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
CC				<p>Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna</p> <p>Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta.</p> <p>Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione.</p> <p><i>Nota:</i> devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo</p>
	C ^A			<p>Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta</p> <p>La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida.</p> <p>I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa.</p> <p>Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C^A e anche ripresi per C^H. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.</p> <p>Nota: non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo</p>
	C ^H			

		Valore		Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: • l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (t) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(t)
			CRRR	Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.

GINNASTICA RITMICA

PRECISAZIONI

A.S. 2019/2020- bozza luglio 2019



sportpertutti

Ginnastiche

FALLI ESECUTIVI

piccolo 0,10 medio 0,30 grande 0,50

	piccolo 0,10	medio 0,30	grande 0,50
SALTI	arrivo pesante	arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo	
	mancanza di ampiezza nella forma		
	forma con piccolo movimento a Kip	forma con medio movimento a kip	forma con grande movimento a kip
EQUILIBRI	mancanza di ampiezza nella forma	forma non tenuta per minimo 1 secondo	
	forma non fissata e mantenuta		
	mancanza di ampiezza nella forma		
ROTAZIONI	forma non fissata e ben definita		
	appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé	asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	saltello (i) senza spostamento	saltello (i) con spostamento	

LEGENDA

BD	= difficoltà corporee	S	= combinazione passi di danza
GC	= gruppi corporei	R	= elementi dinamici con rotazione
ED	= difficoltà di scambio	C	= collaborazioni