



**UISP**  
sportpertutti

Lega Le Ginnastiche - Veneto

**UISP**  
**Le Ginnastiche**  
**As 2016/2016**

20/11/2015 REV 2

**P.T.P. GR**

Programma Tecnico Promozionale

**Regione Veneto**

La lega regionale 'Le Ginnastiche' UISP Veneto opera le proprie scelte per dare massima accoglienza a tutte le ginnaste che attraverso la **ginnastica ritmica** riescono ad esprimersi secondo le proprie attitudini motorie e psicofisiche.

Garantendo un pensiero di massima inclusione assieme ad un processo evolutivo di questa disciplina, si vuole dare la possibilità d' ingresso al maggior numero di ginnaste possibile, sia nell'apprendimento della ginnastica ritmica che nella conseguente partecipazione alle relative rassegne promozionali.

A tal proposito è stato disegnato e revisionato uno scenario facilitato rispetto ai programmi di agonismo UISP che prende il nome di Programma Tecnico Promozionale (PTP 2015/2016).

Il codice d'iscrizione rimane il 22C, come per la ginnastica artistica e il capitolo relativo al certificato medico è disciplinato dalla legge cogente su tale tema.

Nella convinzione di raggiungere in modo capillare ogni singola associazione e ginnasta è stato creato uno staff tecnico di ginnastica ritmica.

#### Staff Tecnico

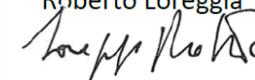
Daniela Taffara	Responsabile Tecnico
Marta Sgarabotto	Responsabile Giuria
Linda Antonella Mazzola	Responsabile Amministrativo
Jessica Barin	Responsabile Comunicazione

Si ringraziano tutti i tecnici che hanno contribuito alla creazione e stesura del PTP 2015/2016

Nel PTP 2015/2016 si sono ipotizzate le date per lo svolgimento di alcune rassegne promozionali.

LE GINNASTICHE  
UISP Veneto  
Il presidente

Roberto Loreggia



### AMMISSIONE PROMO VENETO 2015/2016

Possono partecipare a questo programma tutte le ginnaste in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadra, sia nell'ambito dell'UISP che in quello della FGI ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP eccetto over 18 over 30 e 40 ove, le ginnaste che negli anni passati abbiano partecipato a gare nelle categorie agonistiche promozionali e nella 1^ e 2^ categoria U.I.S.P., sono ugualmente ammesse.

**Una ginnasta di fascia inferiore può essere inserita in una squadra Rithmix di fascia superiore, ma non viceversa.**

Il regolamento prevede solo la fase regionale che non consente l'ammissione alla fase nazionale.

<b>1</b>	Per tutti gli esercizi di squadra del programma <b>RITHMIX</b> il punteggio emesso va da 0 a 10 e va calcolato nel modo seguente: <b>PUNTEGGIO= (ESECUZIONE+ COMPOSIZIONE)/2 max 10</b> <b>ESECUZIONE penalità da codice di punteggio (tabella falli esecutivi )</b> <b>COMPOSIZIONE max 7,50 di ESIGENZE COMPOSITIVE (secondo la fiche)+ 2,50 di Valore Artistico</b>	Per tutti gli esercizi <b>INDIVIDUALI</b> il punteggio emesso va da 0 a 10 e va calcolato nel modo seguente: <b>PUNTEGGIO= (ESECUZIONE+ COMPOSIZIONE)/2 max 10</b> <b>ESECUZIONE penalità da codice di punteggio (tabella falli esecutivi )</b> <b>COMPOSIZIONE max 7,00 di ESIGENZE COMPOSITIVE (secondo la fiche)+ 3,00 di Valore Artistico</b>
<b>2</b>	Il <b>Valore Artistico</b> viene valutato dalle giudici di composizione nel modo seguente: da 0 a 0,50 per l'espressività, varietà di intensità e di dinamismo da 0 a 0,50 per la varietà di uso dello spazio (pedana, livelli, formazioni) da 0 a 0,50 per la varietà di elementi attrezzo, corpo e/o collaborazioni da 0 a 0,50 per la concordanza ritmica ed il rispetto delle frasi musicali da 0 a 0,50 per la corenza di carattere tra musica ed esercizio La giudice segnerà sulla fiche il punteggio attribuito alle singole voci	Il <b>Valore Artistico</b> viene valutato dalle giudici di composizione nel modo seguente: da 0 a 0,50 per l'espressività, varietà di intensità e di dinamismo da 0 a 0,50 per la varietà di uso dello spazio (pedana, livelli, formazioni) da 0 a 0,50 per la varietà di elementi corporei da 0 a 0,50 per la varietà di elementi attrezzo da 0 a 0,50 per la concordanza ritmica ed il rispetto delle frasi musicali da 0 a 0,50 per la corenza di carattere tra musica ed esercizio La giudice segnerà sulla fiche il punteggio attribuito alle singole voci

FASCE		RITHMIX corpo libero	
1^ fascia dal 2010 al 2007	Esercizio che prevede l'alternanza in libera successione di: <b>una parte individuale,</b> <b>una parte a coppia</b> <b>una parte di insieme.</b>	<b>ESIGENZE</b> <b>parte individuale:</b> 3 Difficoltà (1 per G.C.)+ 1 serie di passi ritmici+ 1 preacrobatica <b>parte a coppia:</b> 2 Difficoltà (2 G.C.)+ 2 collaborazioni+1 serie di passi ritmici <b>parte di insieme:</b> 1 Difficoltà + 3 collaborazioni+1 serie di passi ritmici. <b>Valore elementi da presentare nella fiche</b> Difficoltà del codice da 0,05 e 0,10 valgono 0,20 Difficoltà del codice da 0,20 in su valgono 0,50 Passi ritmici valgono 0,50 Precrobatica vale 0,50 Collaborazioni semplici valgono 0,20 Collaborazioni con passaggi sopra o sotto valgono 0,50.	
2^ fascia dal 2006 al 2004	Esercizio della <b>durata complessiva</b> di 2' 15" fino a 2' 30"; <b>minimo 40'</b> per ciascuna parte.  <b>Le componenti della squadra possono essere da 4 a 8;</b> <b>nella parte di insieme le ginnaste possono essere da 4 a 6.</b>		
3^ fascia 2003 e precedenti			
FASCE		RITHMIX attrezzi	
1^ fascia dal 2010 al 2007	Stessa strutturazione dell'esercizio RITHMIX a corpo libero, ma con l'uso dei seguenti attrezzi <b>individuale: cerchio</b> <b>coppia: 2 nastri</b> <b>insieme: palla</b>	<b>ESIGENZE</b> <b>parte individuale:</b> 3 Difficoltà (1 per G.C.)+ 1 serie di passi ritmici+ 1 lancio <b>parte a coppia:</b> 2 Difficoltà (2 G.C.)+ 2 collaborazioni+1 scambio <b>parte di insieme:</b> 1 Difficoltà+ 2 collaborazioni+1 serie di passi ritmici+ 1 scambio <b>Elementi da presentare nella fiche</b> Difficoltà del codice da 0,05 e 0,10 valgono 0,20 Difficoltà del codice da 0,20 in su valgono 0,50 Passi ritmici valgono 0,50 Collaborazioni semplici valgono 0,20 Collaborazioni con passaggi sopra o sotto valgono 0,50 Scambio per grande lancio a min 4 m di distanza vale 0,50	
2^ fascia dal 2006 al 2004	Stessa strutturazione dell'esercizio RITHMIX a corpo libero, ma con l'uso dei seguenti attrezzi <b>individuale: palla</b> <b>coppia: fune</b> <b>insieme: cerchio</b>		
3^ fascia 2003 e precedenti	Stessa strutturazione dell'esercizio RITHMIX a corpo libero, ma con l'uso dei seguenti attrezzi <b>individuale: clavette</b> <b>coppia: cerchio e palla</b> <b>insieme: nastri</b>		

FASCE	INDIVIDUALI	
<p>1^ fascia dal 2010 al 2007</p>	<p><b>Combinata 1:</b> esercizio che prevede la successione di <b>una parte a corpo libero una parte con il cerchio</b> <b>Durata della musica da 1'15 a max 1'30", almeno 35" secondi per attrezzo.</b></p>	<p><b>ESIGENZE</b> <b>parte a corpo libero:</b> 2 Difficoltà (2 G.C.)+1 serie di passi ritmici+ 1 preacrobatica <b>parte con l'attrezzo:</b> 2 Difficoltà (2 G.C.)+1 grande lancio Le <b>4 difficoltà</b> presentate nelle due parti debbono essere <b>diverse</b> e debbono essere <b>presenti tutti i G.C.</b> Difficoltà del codice da 0,05 e 0,10 valgono 0,50 Difficoltà del codice da 0,20 in su valgono 1,00 Passi ritmici valgono 1,00 Preacrobatica vale 1,00 Grande lancio vale 1,00</p>
<p>2^ fascia dal 2006 al 2004</p>	<p><b>Combinata 2:</b> esercizio che prevede la successione di <b>una parte a corpo libero una parte con la palla</b> <b>Durata della musica da 1'15 a max 1'30", almeno 35" secondi per attrezzo.</b></p>	<p><b>ESIGENZE</b> 4 Difficoltà (almeno una per G.C.)+ 1 serie di passi ritmici+ 1 grande lancio+ 1 elemento fondamentale abbinato a preacrobatica Difficoltà del codice da 0,05 e 0,10 valgono 0,50 Difficoltà del codice da 0,20 in su valgono 1,00 Passi ritmici valgono 1,00 Grande lancio vale 1,00</p>
<p>3^ fascia 2003 e precedenti</p>	<p><b>1 esercizio individuale con attrezzo: funo o clavette</b>  <b>Durata della musica da 1'15 a max 1'30".</b></p>	<p>Elemento attrezzo abbinato a preacrobatica vale 1,00</p>

FASCE	ESERCIZI	
over 18	<p>Programma individuale esercizio da 1'15" a 1'30" con 1 attrezzo a scelta</p>	<p>ESIGENZE</p> <p><b>per ciascun attrezzo:</b></p> <p>4 Difficoltà (almeno una per G.C.)</p> <p>+1 serie di passi ritmici</p> <p>+1 grande lancio</p> <p>+ 1 elemento di maestria d'attrezzo</p> <p>Difficoltà del codice da 0,10 e 0,20 valgono 0,50</p> <p>Difficoltà del codice da 0,30 in su valgono 1,00</p> <p>Passi ritmici valgono 1,00</p> <p>Grande lancio vale 1,00</p> <p>Elemento di maestria d'attrezzo vale 1,00</p>
over 30	<p>Programma individuale esercizio da 1'15" a 1'30" con 1 attrezzo a scelta</p>	<p>ESIGENZE</p> <p><b>per ciascun attrezzo:</b></p> <p>4 Difficoltà (almeno una per G.C.)</p> <p>+1 serie di passi ritmici</p> <p>+1 grande lancio</p> <p>+ 1 elemento di maestria d'attrezzo</p> <p>Difficoltà del codice da 0,10 e 0,20 valgono 0,50</p> <p>Difficoltà del codice da 0,30 in su valgono 1,00</p> <p>Passi ritmici valgono 1,00</p> <p>Grande lancio vale 1,00</p> <p>Elemento di maestria d'attrezzo vale 1,00</p>
over 40	<p>Programma di insieme gruppi da 4 a 8 esercizio da 1'45" a 2' con attrezzo/i di fantasia</p>	<p>ESIGENZE</p> <p>4 collaborazioni</p> <p>1 serie di passi ritmici di 8"</p> <p>1 parte corale di 8" (diversa dai passi ritmici dichiarati)</p> <p>1 parte a canone di 8"</p> <p>Ogni esigenza vale 1,00</p>

**U.I.S.P. PROMO PROGRAMMA INDIVIDUALE  
 SCHEDA PUNTEGGIO COMPOSIZIONE**

**GINNASTA:** \_\_\_\_\_ **FASCIA** \_\_\_\_\_

**SOCIETA':** \_\_\_\_\_

**DATA:** \_\_\_\_\_

N°	DICHIARAZIONE ESIGENZE COMPOSITIVE	VALORE RICHIESTO	PUNTEGGIO ATTRIBUITO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
<b>TOTALE ESIGENZE COMPOSITIVE</b>			
<b>VALORE ARTISTICO</b>			
da 0 a 0,50 per l'espressività, varietà di intensità e di dinamismo			
da 0 a 0,50 per la varietà di uso dello spazio (pedana, livelli, formazioni)			
da 0 a 0,50 per la varietà di elementi corporei			
da 0 a 0,50 per la varietà di elementi attrezzo			
da 0 a 0,50 per la concordanza ritmica ed il rispetto delle frasi musicali			
da 0 a 0,50 per la corenza di carattere tra musica ed esercizio			
<b>TOTALE VALORE ARTISTICO</b>			
<b>PUNTEGGIO TOTALE COMPOSIZIONE</b>			

**FIRMA TECNICO**

**FIRMA GIUDICE**

**U.I.S.P. PROMO PROGRAMMA RITHMIX  
SCHEDA PUNTEGGIO COMPOSIZIONE**

<b>SQUADRA :</b>	<b>FASCIA</b>	
<b>SOCIETA':</b>		
<b>DATA:</b>		

	N°	DICHIARAZIONE ESIGENZE COMPOSITIVE	VALORE RICHIESTO	PUNTEGGIO ATTRIBUITO
<b>PARTE.....</b>	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
<b>PARTE.....</b>	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
<b>PARTE.....</b>	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
<b>TOTALE ESIGENZE COMPOSITIVE</b>				
<b>VALORE ARTISTICO</b>				
da 0 a 0,50 per l'espressività, varietà di intensità e di dinamismo				
da 0 a 0,50 per la varietà di uso dello spazio (pedana, livelli, formazioni)				
da 0 a 0,50 per la varietà di elementi attrezzo, corpo e/o collaborazioni				
da 0 a 0,50 per la concordanza ritmica ed il rispetto delle frasi musicali				
da 0 a 0,50 per la coerenza di carattere tra musica ed esercizio				
<b>TOTALE VALORE ARTISTICO</b>				
<b>PUNTEGGIO TOTALE COMPOSIZIONE</b>				

**FIRMA TECNICO**

**FIRMA GIUDICE**

## FICHE RITHMIX e INDIVIDUALI

<b>1</b>	Ciascuna parte dell'esercizio rithmix (individuale, coppia ed insieme) prevede un massimo teorico di 2,50 punti, per un totale massimo relativo alle esigenze di 7,50 punti. Per gli individuali ci sono 7 esigenze ciascuna del valore massimo di 1 punto
<b>2</b>	<b>le fiche possono essere compilate a mano con grafia chiara</b>
<b>3</b>	le difficoltà corporee vanno indicate con i simboli del codice (quelle da 0,05 con i simboli generici di salto, equilibrio e rotazione) ed il valore richiesto (v. esigenze!) va inserito nella casella; il giudice ha la facoltà di declassare la difficoltà da 0,50 a 0,20 qualora la ginnasta eseguisse in modo scorretto la difficoltà richiesta da 0,50, ma la difficoltà si potesse inquadrare in quelle da 0,20 ( es: enjambè di valore richiesto 0,50, ma eseguita con minore ampiezza)
<b>4</b>	per le diff con gli attrezzi non è necessario scrivere e dichiarare l'elemento attrezzo realizzato. La giudice giudicherà se la coordinazione con qualunque elemento (fondamentale e non) risulta valida. L'attrezzo statico o la perdita dell'attrezzo annulla la difficoltà.
<b>5</b>	per i passi ritmici è sufficiente inserire il simbolo (nell'attrezzo non è necessario elencare gli elementi realizzati, ma all'interno della sequenza ci deve essere almeno un Gruppo fondamentale dell'attrezzo, come da codice) <b>S</b> →
<b>6</b>	nelle collaborazioni è sufficiente mettere una C e richidere un valore ( che potrebbe venire anche declassato)
<b>7</b>	negli scambi si inserisca solo una lettera E e ovviamente il valore ( fisso ) richiesto
<b>8</b>	per i lanci è sufficiente inserire il simbolo del lancio (v. codice) ↗
<b>9</b>	per le precrobatiche si inserisca il simbolo 
<b>10</b>	qualunque errore o mancanza nella compilazione delle fiche, nel rispetto dei tempi previsti per la durata dell'esercizio o delle singole parti, avrà una penalità di 0,20