

# UISP "LE GINNASTICHE"

## COMITATO DELLA SARDEGNA

### GINNASTICA RITMICA

### PROGRAMMA GARE 2011

#### SETTORE PROMOZIONALE E AGONISTICO

##### GARE PROVINCIALI

DATA	CATEGORIE	SOCIETA'	SEDE DI GARA
23 gennaio	R3 – R4 –	BUTTERFLYS	PALAZZETTO pirri
20 marzo	R1coll.. – R2 coll. – Primi passi	BUTTERFLYS	PALAZZETTO UTA
3 aprile	R3 – R4 –	ARKE' SANTADI	PALAZZETTO SANTADI
16 aprile	Coreografie e squadre.	Ichnos -outermere	PALAZZETTO pirri

##### GARE REGIONALI

DATA	SOCIETA'	SEDE DI GARA
19 marzo	SPORTING CLUB	SAN GAVINO
17 aprile	BUTTERFLY	PALAZZETTO UTA

**Quota iscrizione al Campionato Provinciale € 60,00**

**Quota iscrizione al Campionato Regionale € 60,00**

Quota iscrizione gare: € 6 a ginnasta.

Le iscrizioni delle ginnaste alle gare, dovranno pervenire almeno una settimana prima della data della gara alla coordinatrice Francesca Cabiddu, alla segreteria UISP , (verrà fornita una scheda di iscrizione). Una volta spedita la scheda di iscrizione la società è tenuta a versare le quote di iscrizione delle ginnaste, comprese le ginnaste assenti, prima dell'inizio della gara.

##### CATEGORIE:

- **PRIMI PASSI**  
*RITMICA 1 individuale*
- *RITMICA 2 individuale, coppia e squadra*  
*RITMICA 3/4 individuale, coppia e squadra*

## **PRIMI PASSI**

ETA': 4/5 anni

Musica: durata max. 2,30 (anche cantata)

Gruppi: misti, numero libero

Esercizi: corpo libero, con attrezzi (anche non codificati)

Giudizio: BUONO – OTTIMO

- capovolta avanti
- passi saltellati (minimo quattro)
- sventagliata
- galoppi laterali (minimo quattro)
- salti dentro i cerchi (unito – div. – unito – div. – unito)
- passaggi sotto un ostacolo
- slalom
- saluto finale

# Ritmica 1

## ESERCIZIO COLLETTIVO

Età: 5/7 anni (2005/2004 / 2003 )

Musica: strumentale, durata da 1' a 1' e 10"

Gruppi: minimo 4 ginnaste, massimo 6 (ciascuna ginnasta non può partecipare a più di due gruppi)

Esercizi: **corpo libero, palla**

<b>CORPO LIBERO</b>	
<b>Valore tecnico: 3,00 p.</b> <b>Valore artistico: 7,00 p.</b> <b>Esecuzione: 10,00 p.</b>	
<b>ELEMENTI OBBLIGATORI</b>	<b>VALORE</b> (Da penalizzare se non vengono eseguiti)
➤ 1 salto	0,50
➤ 1 equilibrio	0,50
➤ una circonduzione	0,25
➤ 1 acrobatica	0,25
➤ 1 elemento di mobilità articolare	0,50
➤ un pivot	0,50
➤ 2 collaborazioni	0,25 + 0,25 (valore artistico)

<b>PALLA</b>	
<b>Valore tecnico: 3,00 p.</b> <b>Valore artistico: 7,00 p. (2 punti per elementi obbligatori)</b> <b>Esecuzione: 10,00 p.</b>	
<b>Elementi obbligatori corpo</b>	<b>Valore da penalizzare se non vengono eseguiti</b>
➤ 1 salto	0,50
➤ 1 equilibrio	0,50
➤ 1 elemento di mobilità articolare	0,50
➤ 1 pivot	0,50
➤ 2 collaborazioni	0,25 + 0,25
➤ 1 acrobatica	0,50
<b>Elementi obbligatori attrezzo</b>	<b>Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)</b>
➤ 1 lancio ad 2 mani e ripresa libera	0,50
➤ 1 rotolamento sul corpo	0,50
➤ 1 serie di palleggi (almeno 3)	0,50
➤ 1 maneggio	0,50

Giudizio: da punti 6,00 a 7,50 **BUONO**

Da punti 7,60 a 8,90 **DISTINTO**

Da punti 9,00 a 10,00 **OTTIMO**

## Ritmica 2

### ESECUZIONE COLLETTIVA

Età: 8 – 9 – 10 anni (2000/2001/2002)

Musica: strumentale durata 60” 1’,15”

Gruppi: minimo 4, massimo 6 ginnaste (ciascuna ginnasta non può partecipare a più di due gruppi).

Esercizi: **corpo libero, palla**

<b>CORPO LIBERO</b>	
<b>Valore tecnico: 3,00 p.</b> <b>Valore artistico: 7,00 p.</b> <b>Esecuzione: 10,00 p.</b>	
<b>ELEMENTI OBBLIGATORI</b>	<b>VALORE</b> (Da penalizzare se non vengono eseguiti)
• 2 salti	0,25 + 0,25
• 2 equilibri	0,25 + 0,25
• 2 elementi di mobilità articolare	0,25 + 0,25
• 2 pivot diversi	0,25 + 0,25
• 1 onda	0,50
• 2 collaborazioni	0,25 + 0,25 (valore artistico)

<b>PALLA</b>	
<b>Valore tecnico: 3,00 p.</b> <b>Valore artistico: 7,00 p. (2 punti per elementi obbligatori)</b> <b>Esecuzione: 10,00 p.</b>	
<b>Elementi obbligatori corpo</b>	<b>Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)</b>
• 2 salti	0,25 + 0,25
• 2 equilibri	0,25 + 0,25
• 2 elementi di mobilità articolare	0,25 + 0,25
• 2 pivot diversi	0,25 + 0,25
• 1 onda	0,50
• 2 collaborazioni	0,25 + 0,25 (valore artistico)
<b>Elementi obbligatori attrezzo</b>	<b>Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)</b>
• 1 serie di palleggi	0,50
• 1 serie di piccoli lanci	0,50
• 1 rotolamento sul corpo	0,50
• 1 lancio con ripresa libera	0,50

## Ritmica 2

### Coppia

Età: 8 – 9 – 10 anni (2000/2001/2002)

Musica: strumentale durata 1'15" 1'30"

Attrezzi: **cerchio e palla**

Elementi obbligatori corpo		Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)
Devono essere eseguiti da tutte e due le ginnaste		
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 salti di cui 1 diff.. 0,10</li><li>• 2 equilibri</li><li>• 2 elementi di mobilità articolare</li><li>• 2 pivot</li><li>• 1 scambio</li></ul>		0,25 + 0,25 + 0,50 0,25 + 0,25 0,25 + 0,25 0,25 + 0,25 0,50
Elementi attrezzo palla	Elementi attrezzo cerchio	Valore (da penalizzare se non eseguiti)
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 serie di palleggi</li><li>• 1 rotolamento sul corpo</li><li>• 1 lancio</li><li>• 1 movimento a 8 a 2 mani</li><li>• 1 rovescio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 serie di saltelli</li><li>• 1 rotolamento</li><li>• 1 lancio</li><li>• 1 prillo</li><li>• 1 serie di giri</li></ul>	0,25 + 0,25 0,25 + 0,25 0,25 + 0,25 0,25 + 0,25 0,25 + 0,25
3 collaborazioni: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 semplici</li><li>• 1 con superamento della compagna</li></ul>		0,25 + 0,25 0,50

**Valutazione:**

**Valore tecnico: 3 punti**

**Valore artistico: 7 punti (3,50 punti per collaborazioni e obbligatori)**

**Esecuzione: 10 punti**

## Ritmica 3/4

Età: R 3 11/14 anni (1999/1998/1987/1986) – R4 (1995 e precedenti)

Musica: strumentale durata 1'15" 1'30"

Esecuzione individuale

Esercizi: **clavette e nastro**

<b>CLAVETTE</b>	
<b>Valore tecnico: 3,00 p.</b>	
<b>Valore artistico: 7,00 p. (2,50 punti per elementi obbligatori)</b>	
<b>Esecuzione: 10,00 p.</b>	
Elementi obbligatori corpo	Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 elementi di mobilità articolare</li> <li>• 2 equilibri</li> <li>• 3 salti (2 di difficoltà)</li> <li>• 2 pivot</li> <li>• 1 onda</li> </ul>	0,25 + 0,25 0,25 + 0,25 0,25 + 0,50 + 0,50 0,25 + 0,25 0,25
Elementi obbligatori attrezzo	Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 serie di moulinet) 0,25 + 0,25</li> <li>• 1 serie di giri con passi ritmici</li> <li>• 1 lancio su difficoltà</li> <li>• 4 elementi di maneggio</li> <li>• 1 movimento asimmetrico</li> </ul>	0,25 0,25 0,50 1,00 0,25

<b>NASTRO</b>	
<b>Valore tecnico: 3,00 p.</b>	
<b>Valore artistico: 7,00 p. (2 punti per elementi obbligatori)</b>	
<b>Esecuzione: 10,00 p.</b>	
Elementi obbligatori corpo	Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 pivot (di cui 1 da 0,10)</li> <li>• 2 equilibri</li> <li>• 2 elementi di mobilità articolare</li> <li>• 2 salti</li> <li>• 1 acrobatica</li> <li>• 1 giro passè con spirali</li> </ul>	0,25 + 0,25 + 0,50 0,25 + 0,25 0,25 + 0,25 0,25 + 0,25 0,50 1,00
Elementi obbligatori attrezzo	Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 spirali su piani diversi</li> <li>• 2 serpentine su piani diversi</li> <li>• 1 echaper</li> <li>• 1 lancio boomerang</li> <li>• 1 attraversamento</li> </ul>	0,25 + 0,25 0,25 + 0,25 0,25 0,50 0,25

## Coppia

Età: R 3 11/14 anni (1999/1998/1987/1986) – R4 (1995 e precedenti)

Musica: strumentale durata 1'15" 1'30"

Attrezzi: **cerchio e palla**

Elementi obbligatori corpo	Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 salti</li> <li>• 2 equilibri</li> <li>• 2 elemento di mobilità articolare</li> <li>• 2 pivot diversi</li> <li>• 1 scambio di lancio</li> </ul>	0,50 + 0,50	0,50 + 0,50
	0,50 + 0,50	0,50 + 0,50
	0,50 + 0,50	0,50 + 0,50
	0,50 + 0,50	1,00
Elementi attrezzo palla	Elementi attrezzo cerchio	Valore (da penalizzare se non eseguiti)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 serie di palleggi</li> <li>• 1 rotolamento sul corpo</li> <li>• 1 lancio</li> <li>• 1 spirale</li> <li>• 1 rovescio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 serie di saltelli</li> <li>• 1 rotolamento</li> <li>• 1 lancio</li> <li>• 1 prillo</li> <li>• 1 serie di giri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,25 + 0,25</li> <li>• 0,25 + 0,25</li> <li>• 0,25 + 0,25</li> <li>• 0,25 + 0,25</li> <li>• 0,25 + 0,25</li> </ul>
3 collaborazioni:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 semplici</li> <li>• 1 con lancio e superamento della compagna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,25 + 0,25</li> <li>• 0,50</li> </ul>	

**Valutazione:**

**Valore tecnico: 5 punti**

**Valore artistico: 5 punti (2 punti per collaborazioni e elementi obbligatori)**

**Esecuzione: 10 punti**

## RITMICA 3/4

### Squadra mista

Numero ginnaste: 5

Attrezzi: 3 cerchi, 2 palle

Durata musica: 1,30 – 2,00 minuti

Elementi di difficoltà		Valore (da penalizzare se non vengono eseguiti)
Totale 3,00 punti		
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 scambi con lancio</li></ul>		0,50 + 0,50
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 salto</li></ul>		0,25 + 0,25
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 equilibrio</li></ul>		0,25 + 0,25
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 elemento di mobilità articolare</li></ul>		0,25 + 0,25
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 pivot</li></ul>		0,25 + 0,25
Artistico : 7,00 punti di cui: 2,50 punti per elementi obbligatori e collaborazioni 2,00 punti musica 3,00 punti composizione di base		
Elementi attrezzo palla	Elementi attrezzo cerchio	Valore (da penalizzare se non eseguiti)
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 serie di palleggi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 prillo</li></ul>	0,10 + 0,10
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 lanci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 lanci</li></ul>	0,20 + 0,20 + 0,20
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 rotolamento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 rotolamento</li></ul>	0,10 + 0,10
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 maneggio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 serie di giri</li></ul>	0,10 + 0,10
<ul style="list-style-type: none"><li>• serie di passi ritmici coordinati con maneggio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 attraversamento</li></ul>	0,10 + 0,10
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 maneggi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 maneggi</li></ul>	0,20 + 0,20
3 collaborazioni di cui una con lancio e rovesciamento		0,20 + 0,20 + 0,30

Gli elementi vengono considerati validi se tutte le ginnaste eseguono (anche con falli esecutivi pen. Esecuzione)

**Difficoltà: punti 3,00**

**Artistico: punti 7,00**

**Esecuzione: punti 10,00**

## **ESERCIZIO DI COREOGRAFIA**

**Parametri per l'ideazione e la valutazione**

**L'esercizio deve avere un filo conduttore, un tema (scelta della musica)**

**Durata: 3 minuti per gruppi fino a 50 elementi**

**5 minuti per gruppi oltre 50 elementi**

**Attrezzi: codificati e non, strutture fisse o mobili.**

**Abbigliamento: libero**

**Musica: anche cantata.**

**Gruppi formati da ginnaste e/o ginnasti tesserati UISP di tutte le categorie (anche istruttori, genitori, adulti, anziani, purchè tesserati UISP)**

**Elementi tecnici:**

**varietà nell'utilizzo del corpo e dell'attrezzo (diversi stili esecutivi, diverse tecniche)**

**creatività e originalità.**



Data

Il Presidente

Timbro