

PROGRAMMA We love AiCS - GINNASTICA RITMICA -

Sono escluse le ginnaste che nell'anno corrente hanno partecipato o stanno partecipando alle gare AiCS Coppa Piemonte, AiCS Promozionale e alle gare FGI Gold, FGI Silver

Ogni ginnasta dovrà eseguire:

- una sequenza obbligatoria a corpo libero
- una sequenza obbligatoria con l'attrezzo (a scelta tra fune o palla)

COMPOSIZIONE:

In ogni sequenza dovrà essere presente:

- 1 difficoltà di salto scelta tra quelle illustrate nella tabella specifica
- 1 difficoltà di equilibrio scelta tra quelle illustrate nella tabella specifica
- 1 difficoltà di rotazione scelta tra quelle illustrate nella tabella specifica
- 1 difficoltà di acrobatica scelta tra quelle illustrate nella tabella specifica
- 2 elementi imposti indicati nella tabella specifica

Indicazioni:

- L'ordine di esecuzione degli elementi richiesti è libero
- Gli elementi richiesti possono essere collegati tra loro da spostamenti ed elementi coreografici a piacere
- Gli elementi richiesti possono essere eseguiti indifferentemente con mano destra o sinistra e con gamba destra o sinistra
- Durante la sequenza con l'attrezzo: l'attrezzo va utilizzato, in movimento, come da tabella specifica dei gruppi tecnici
- È richiesta una posizione iniziale e una finale
- È richiesto un saluto a scelta al giudice, in entrata e in uscita, sulla postazione di gara

Ogni elemento richiesto avrà il seguente valore nella sequenza:

- 2 punti se eseguito correttamente e per intero
- 1 se eseguito parzialmente o con piccole deviazioni dalla corretta esecuzione
- 0 punti se fallito o eseguito in maniera totalmente errata

AREA DI LAVORO:


- Striscia di pedana 2 mt X 12 mt che dovrà essere utilizzata, durante la sequenza, in tutta la lunghezza (o almeno per la maggior parte)





UFFICIALE DI GIURIA

NOTE:

- I collegamenti non verranno conteggiati nel punteggio né penalizzati se errati
- Non è possibile ripetere l'elemento se fallito.
- In caso di bambine molto piccole o con altre difficoltà è consentito che una compagna o la tecnica, esegua la sequenza a bordo dell'area di lavoro. In tal caso verrà **detrato 1 punto dal punteggio totale della sequenza** (qualora il punteggio fosse troppo basso, verrà declassato uno 0,5)

| TABELLA DELLE DIFFICOLTA DI SALTO | |
|---|---|
|  | Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto) |
| | Salto Groupè (Raccolto) |
| | Salto verticale con le gambe tese e rotazione a 180° |
| | 1 balzo rimbalzo sul piede destro e 1 balzo rimbalzo sul piede sinistro |
| | Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio fronte |

| TABELLA DELLE DIFFICOLTA DI EQUILIBRIO | |
|---|---|
|  | Equilibrio Passè posè (in pianta) |
| | Staccata sagittale |
| | Equilibrio posè (in pianta) con arto sollevato (avanti, dietro, laterale) |
| | Onda totale (avanti o indietro) |

| TABELLA DELLE DIFFICOLTA DI ROTAZIONE | |
|---|------------------|
|  | Pivot passè 180° |
| | 1 Giro a passi |
| | 1 Chainèe |

| TABELLA DELLE DIFFICOLTA DI ACROBATICA | |
|---|--|
| Capovolta avanti (con partenza e arrivo liberi) | |
| Capovolta indietro (con partenza e arrivo liberi) | |
| Ruota (destra o sinistra) | |
| Capovolta laterale (destra o sinistra) | |

- Note:**
- 1) Nella sequenza a CORPO LIBERO, le difficoltà di EQUILIBRIO **devono** essere eseguite con un movimento libero delle braccia
 - 2) Nella sequenza con l'ATTREZZO, le difficoltà **devono** essere eseguite con un movimento dell'attrezzo, come da tabella specifica dei gruppi tecnici



GRUPPI TECNICI ATTREZZO FUNE

| | |
|--|--|
| | Fune aperta, tenuta a due mani per attraversamento della fune girante in avanti o indietro |
| | Fune piegata in 2 per rotazioni (giri) della fune su qualsiasi asse con: - 2 nodi in 1 mano - 1 nodo in ciascuna mano - 2 nodi in una mano e la metà della fune nell'altra mano |
| | Fune piegata in 3 o 4 per min. 3 rotazioni (giri) della fune su qualsiasi asse |
| | Avvolgimento o svolgimento intorno ad una parte del corpo |
| | Movimenti ad otto |
| | Vele o Contro-vele |
| | Fune piegata in 2 (tenuta dai capi e dalla pancia) per piccole rotazioni davanti al petto-pancia della ginnasta |
| | Fune piegata in 2 per attraversamento |



GRUPPI TECNICI ATTREZZO PALLA

| | |
|--|--|
| | 1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto) |
| | 1 piccolo rotolamento accompagnato dal petto alla mano sul piano sagittale (braccio a scelta) |
| | Rotolamento della Palla al suolo |
| | 2 rotazioni delle mani intorno alla Palla (rotazione della palla tra dorso e palmo delle mani) davanti al petto-pancia della ginnasta |
| | Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo |
| | Trasmissione dell'attrezzo da una mano all'altra intorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la gamba(e) |
| | circonduzioni |
| | Equilibrio instabile: palla tenuta sul palmo della mano, braccio disteso in alto o in avanti (SOLO PER LE DIFFICOLTA' DI ROTAZIONE) |
| | 1 lancio piccolo o 1 rimbalzo sul corpo con ripresa dell'attrezzo dal volo |

ELEMENTI IMPOSTI a CORPO LIBERO

2 ACROBATICHE a scelta tra quelle indicate nella tabella

ELEMENTI IMPOSTI FUNE

| | |
|--|--|
| | Fune aperta, tenuta a due mani, per serie di 3 saltelli passando attraverso la fune girante in avanti o indietro |
| | Abbandono e ripresa di 1 capo della Fune, piano libero |

ELEMENTI IMPOSTI PALLA

| | |
|--|---|
| | 3 piccoli palleggi al suolo (sotto il livello del ginocchio) composta da: un palleggio a mano destra + un palleggio a mano sinistra + un palleggio a 2 mani |
| | Palla a due mani per movimento circolare a otto delle braccia |