

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