



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Trofeo Regionale Arcobaleno

PROGRAMMA TECNICO

ANNO SPORTIVO
2017-2018

GINNASTICA RITMICA



Confsport Italia A.S.D.R.
Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016

SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA



c/o CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. - Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it



TROFEO REGIONALE ARCOBALENO

PROGRAMMA TECNICO

CATEGORIE

- CATEGORIA FARFALLINE e PULCINI 2014/13/12;
- CATEGORIA ESORDIENTI 2011/10/09;

- CATEGORIA ALLIEVE 2008/07/06

- CATEGORIA JUNIOR 2005 e precedenti;

REGOLAMENTO FARFALLINE e PULCINI

La categoria farfalline e pulcini prevede il solo percorso motorio strutturato a piacimento dall'insegnante con gli elementi imposti, inseriti nella tabella allegata.

Il collegamento tra gli elementi imposti dovrà essere eseguito con diverse andature, potendo utilizzare da un minimo di tre attrezzi ad un massimo di cinque. La musica potrà essere utilizzata anche solo come sottofondo.

La presente categoria non prevede classifiche di merito, in quanto tutte le ginnaste saranno premiate.

REGOLAMENTO ESORDIENTI - ALLIEVE - JUNIOR

Le categorie superiori prevedono gare di specialità individuali, coppie e squadre (*da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste*) nelle quali la classifica sarà stilata per attrezzo e categoria per fasce di merito.

Una ginnasta può gareggiare con max 2 esercizi (individuale, coppia, squadra) tra le 2 prove.

Una ginnasta può partecipare al max ad 1 esercizio individuale.

Ogni società può iscrivere al massimo 5 ginnaste individualiste, per ogni categoria ed attrezzo.

Nel Trofeo Regionale Arcobaleno gli elementi obbligatori saranno salti, giri ed equilibri da eseguirsi con un minimo di 3 ad un massimo di 6 di difficoltà, ognuna avrà un valore di 0,30.

Le difficoltà possono essere di qualsiasi livello e difficoltà purchè si faccia riferimento al codice dei punteggi A.S.I./Conf sport Italia A.S.D.R..

SPECIFICHE

- Per gli esercizi a COPPIE e a SQUADRA devono essere presenti: min. 3 collaborazioni e max 1 scambio (anche a distanza inferiore di 4 metri): nessuna penalità per assenza di scambio

TUTTI AVRANNO VALORE DI 0,30 CIASCUNO CON UN MASSIMO TOTALE DI D 4,00 PUNTI.

MUSICA

Per entrambi i campionati la base musicale potrà essere cantata o strumentale.

DURATA DEGLI ESERCIZI

FARFALLINE e PULCINI: - percorso motorio da 1 minuto a 1 minuto e 30 secondi – musica libera;

ESORDIENTI:

- individualiste da 45 secondi a 1 minuto;
- coppia da 1 minuto a 1 minuto e 30 secondi;
- squadra da 1 minuto a 1 minuto e 30 secondi.

ALLIEVE e JUNIOR:- individualiste da 1 minuto a 1 minuto e 15 secondi;

- coppia da 1 minuto a 1 minuto e 30 secondi;
- squadra da 1 minuto a 1 minuto e 30 secondi.

DISCIPLINA DEGLI ISTRUTTORI

E' vietato sostare a bordo pedana e suggerire alle ginnaste impegnate nella gara (*ad eccezione della categoria farfalline e pulcini*) come è altrettanto vietato sostare nelle immediate vicinanze dello stereo e comunicare con la ginnasta, o in caso di uscita dell'attrezzo dalla pedana, rinviarlo alla ginnasta.

CLASSIFICHE

Le classifiche verranno stilate per attrezzo e categoria.

Le ginnaste saranno premiate per fasce oro (1/3), argento (2/3) e bronzo (3/3).

CATEGORIE FARFALLINE E PULCINI

PERCORSO MOTORIO

Attrezzi	Elementi imposti
<i>Tappeto</i>	<i>Posa iniziale libera</i> <i>Rotolamento</i>
<i>Fune</i>	<i>Giri su diversi piani</i>
<i>Cerchio</i>	<i>Passaggio del corpo attraverso il cerchio</i> <i>Prillo a terra</i>
<i>Palla</i>	<i>Un palleggio</i> <i>Un rotolamento della palla a terra o su parte del corpo</i>
<i>Clavette</i>	<i>Una battuta</i> <i>Giri delle clavette</i>
<i>Nastro</i>	<i>Una circonduzione</i> <i>Una serie di serpentine</i>
<i>Tappeto</i>	<i>Posa finale</i>

N.B. Il nastro può essere lungo anche quattro metri ed è consentito l'utilizzo di mini clavette.





La composizione del percorso è a discrezione dei tecnici i quali possono ideare un percorso adatto alle capacità delle bambine.

CATEGORIA ESORDIENTI

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio a coppie: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio di squadra: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Attrezzi	Elementi imposti	Penalità
<p><i>Fune</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Un attraversamento</i> • <i>Una serie di saltelli</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Cerchio</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Un attraversamento</i> • <i>Prillo a terra o intorno alla mano</i> • <i>Rotolamento a terra</i> • <i>Giri su diversi piani</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Palla</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di palleggi</i> • <i>Un rotolamento a terra</i> • <i>Rovescio della palla a due mani</i> • <i>Un piccolo lancio</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Clavette</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di giri su diversi piani</i> • <i>Rotolamento di una clavetta al suolo</i> • <i>Piccolo lancio di una clavetta</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Nastro</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Posizione del corpo all'interno del disegno del nastro</i> • <i>Una serie di serpentine</i> • <i>Una serie di circonduzioni</i> • <i>Maneggio (oscillaz., slanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>






N.B. Il nastro potrà essere lungo quattro metri e si potranno usare le mini clavette.

CATEGORIA ALLIEVE

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio a coppie: fune/cerchio/palla/clavette/nastro/palla-fune

Esercizio di squadra: fune/cerchio/palla/clavette/nastro/cerchio-palla

Attrezzi	Elementi imposti	Penalità
<p><i>Fune</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di saltelli</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Abbandono di un cavo e ripresa</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Cerchio</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Un passaggio attraverso il cerchio</i> • <i>Rotolamento sul corpo</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Palla</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di palleggi</i> • <i>Un rotolamento su un segmento corporeo</i> • <i>Lancio e ripresa a due mani</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Clavette</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Giri</i> • <i>Un movimento asimmetrico</i> • <i>Piccoli slanci di una o entrambe le clavette</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Nastro</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Un passaggio attraverso il disegno del nastro</i> • <i>Una serie di spirali</i> • <i>Una serie di serpentine</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>






N.B. Il nastro potrà essere lungo quattro metri.

CATEGORIA JUNIOR

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio a coppie: fune/cerchio/palla/clavette/nastro/cerchio-nastro

Esercizio di squadra: fune/cerchio/palla/clavette/nastro/cerchio-nastro

Attrezzi	Elementi imposti	Penalità
<p><i>Fune</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Due serie di saltelli differenti</i> • <i>Un salto attraverso la fune girante in avanti o indietro</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Echappè</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Cerchio</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Un passaggio attraverso il cerchio</i> • <i>Rotolamento ritornato</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Un lancio ribaltato</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Palla</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di palleggi</i> • <i>Un rotolamento su una o due braccia</i> • <i>Lancio e ripresa sul dorso delle mani</i> • <i>Lancio con i piedi</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Clavette</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di moulinet</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Un movimento asimmetrico</i> • <i>Serie di giochini su due clavette</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>
<p><i>Nastro</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lancio del nastro</i> • <i>Una serie di passaggi attraverso il disegno del nastro</i> • <i>Una serie di spirali</i> • <i>Una serie di serpentine</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> 	<p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p>

N.B. Il nastro potrà essere lungo cinque metri.

VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Si fa riferimento al Codice dei Punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R..