

PROGRAMMA TECNICO PROVINCIALE Ginnastica Ritmica 2017/2018 Trento e Bolzano Individuale Livello Small

Le modifiche, espressamente contenute nel presente Programma Tecnico, avranno validità esclusivamente a livello territoriale, nello specifico per le province di Trento e Bolzano.

Per quanto non contemplato nel presente programma tecnico, vige il documento “Programma Tecnico di Ginnastica Ritmica C.S.I.” e per quanto non in contrasto, le norme tecniche della *Federazione Ginnastica d’Italia*.

SOMMARIO

1. PROGRAMMA INDIVIDUALE - LIVELLO SMALL	1
2. CATEGORIE ED ESIGENZE TECNICHE.....	1
2.1 Elementi Corporei	2
2.1 Preacrobatiche.....	2

1. PROGRAMMA INDIVIDUALE - LIVELLO SMALL

Il programma delle ginnaste individualiste livello SMALL è composto da 2 esercizi. Ogni ginnasta può iscriversi ad uno o due attrezzi. Sarà presente una classifica per ciascun attrezzo e la classifica assoluta. Non è obbligatorio presentare il programma completo.

2. CATEGORIE ED ESIGENZE TECNICHE

CAT.	ANNO	ATTREZZI	N. DIFFICOLTÀ	VALORE	MUSICA
LUPETTE	2011/2010	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 45” a 60”
TIGROTTE	2009/2008	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 45” a 60”
ALLIEVE	2007/2006	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 60” a 1’15”
RAGAZZE	2005/2004	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 60” a 1’15”
JUNIOR	2003/2002/ 2001	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 60” a 1’30”
SENIOR	2000 e precedenti	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 60” a 1’30”

2.1 Elementi Corporei

Qualora una ginnasta SMALL, all'interno dell'esercizio, esegua nella coreografia dei movimenti riconducibili a difficoltà da 0,05, la giuria valuterà se tali movimenti rispettino i criteri per essere riconosciuti come difficoltà (altezza, ampiezza, forma fissata e tenuta, gradi di rotazione, movimento delle braccia o dell'attrezzo). Solo ed esclusivamente in questo caso verranno riconosciuti come difficoltà diversamente dovranno essere considerati come mera coreografia.

2.1 Preacrobatiche

Nel livello SMALL sono ammessi esclusivamente i seguenti elementi preacrobatici e non-preacrobatici:

- Capovolte avanti e indietro e laterali senza posizione fissata e senza tempo di volo;
- Ruote senza posizione fissata e senza tempo di volo;
- Appoggio dorsale sulle spalle (candela);
- Spaccata al suolo sagittale o frontale, di passaggio, senza alcun arresto nella posizione.

N.B. Gli elementi preacrobatici non possono essere inseriti nelle *Serie passi di danza*

Tutti gli altri sono assolutamente vietati.

Qualora una ginnasta small esegua un elemento preacrobatico e/o non-preacrobatico vietato verrà applicata la penalità di 1.00 punto dal giudice responsabile. Nel programma di coppia/squadra la penalità verrà applicata anche se una sola ginnasta esegue l'elemento vietato.

Trento, 14 dicembre 2017

La Referente Regionale
Valentina Caneppele