

PROGRAMMA TECNICO PROVINCIALE Ginnastica Ritmica 2019/2020 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	2012/2011	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 30" a 60"
TIGROTTE	2010/2009	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 30" a 60"
ALLIEVE	2008/2007	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 30" a 60"
RAGAZZE	2006/2005	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 30" a 60"
JUNIOR	2004/2003/ 2002	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 30" a 60"
SENIOR	2001 e precedenti	Corpo libero Palla	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	0,05 - p.0,10 p.0.30	Da 30" a 60"



2.1 Elementi Corporei

L'esercizio dovrà contenere N. 3 gruppi corporei di difficoltà, presenti all'interno dell'intero esercizio nella misura di min. 1, scelti tra gli elementi riportati nelle tavole delle difficoltà. (valore 0.05 - 0.10) 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.

N.B. Non sono richieste le due onde corporee, parziali o totali, tuttavia la presenza delle stesse aumenterebbe l'espressività della composizione.

2

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, 1 febbraio 2019

La Referente Regionale
Valentina Caneppele