

ATTIVITA' DI LIBERA IDEAZIONE

RITMO DAY

SILVER

2017

ALLIEVE 1° LIVELLO (2009 (8 anni compiuti)-2008-2007)

ALLIEVE 2° LIVELLO (2007-2006-2005)

JUNIOR (2004-2003-2002)

SENIOR dal 2001)

NORME GENERALI E MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Libera partecipazione tesserati CR F.G.I.

ESCLUSIONE: ginnaste che hanno partecipato a gare GOLD

Il programma tecnico prevede esercizi di libera ideazione :

- ALLIEVE-JUNIOR-SENIOR esercizio di squadra con attrezzi
- ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR esercizio individuale
- Per determinare la categoria di appartenenza della squadra viene considerata la data di nascita della ginnasta più grande.
- Ogni ginnasta potrà partecipare SOLO AD UNA SPECIALITA' (squadra o un attrezzo individuale)
 - MUSICA obbligatoria (anche orchestrata o cantata)
 - PEDANA 12 m. X 12m.
 - Numero attrezzi libero per la squadra (uno x ginnasta)

CLASSIFICHE per categoria e per attrezzo

SQUADRA
ALLIEVE 1° LIVELLO
ALLIEVE 2° LIVELLO
JUNIOR
SENIOR
INDIVIDUALI
ALLIEVE per attrezzo-
JUNIOR per attrezzo
SENIOR per attrezzo

ISCRIZIONI:

- ISCRIZIONI per squadra
- ISCRIZIONI individuale
- L' iscrizione deve includere le date di nascita di ogni ginnasta della squadra per poter determinare la categoria di appartenenza della squadra. (le ginnaste possono essere di categorie differenti ,sarà la ginnasta della categoria superiore a determinare la categoria di gara)

PROGRAMMA TECNICO

COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI a squadra

CATEGORIA ALLIEVE 1° livello :ESERCIZIO a SQUADRA

- da 4 a 8 GINNASTE
 - ATTREZZI: solo CERCHI
 - DURATA da 1'30" A 2'.00
-

CATEGORIA ALLIEVE2° livello :ESERCIZIO a SQUADRA

- da 4 a 8 GINNASTE
 - ATTREZZI: solo PALLE
 - DURATA DA 1'30" A 2'.00
-

CATEGORIA JUNIOR : ESERCIZIO a SQUADRA

- Numero da 4 a 8 ginnaste
 - ATTREZZI: FUNI E PALLE
 - DURATA DA 1'30" A 2'.00
-

CATEGORIA SENIOR : ESERCIZIO a SQUADRA

- Numero da 4 a 8 ginnaste
 - ATTREZZI: solo CLAVETTE
 - DURATA DA 1'30" A 2'.00
-
-

LE RICHIESTE TECNICHE SONO IDENTICHE PER TUTTI GLI ESERCIZI A SQUADRA E PER TUTTE LE CATEGORIE

- **OGNI ELEMENTO IMPOSTO DEVE ESSERE ESEGUITO CONTEMPORANEAMENTE O IN BREVE SUCCESSIONE DA TUTTI I COMPONENTI DELLA SQUADRA**

COMPOSIZIONE
ESERCIZIO A SQUADRA

ELEMENTI IMPOSTI max 5 elementi (n°1 per gruppo corporeo + 2 libere)
(giuria D –penalità p.0,20 per ogni elemento mancante)

Da tabella

- SALTO ARTISTICO
- EQUILIBRIO
- PIVOT
- + due DIFFICOLTA' LIBERE DA TABELLA SILVER

OGNI ELEMENTO IMPOSTO DEVE ESSERE ABBINATO AD UN MOVIMENTO TECNICO DELL'ATTREZZO

SCAMBI DI ATTREZZO da tabella e differenti di maneggio attrezzo
(ogni ginnasta deve cambiare l'attrezzo con un' altra ginnasta)

- minimo n° 1 - max n° 3 SCAMBI da tabella
(anche dello stesso valore ma con maneggio differente)

COLLABORAZIONI da tabella e differenti
(si può utilizzare più volte lo stesso genere di collaborazione ma realizzata diversamente-
anche gli scambi sono collaborazioni)

- Minimo n° 2 - max libero (tutte le ginnaste della squadra devono collaborare)

PASSI RITMICI: tutti i tipi di passi di danza adatti al carattere e al ritmo della musica
(gli attrezzi devono essere utilizzati con elementi dei gruppi tecnici o altro ,ma non statici
sono vietati elementi pre-acrobatici durante i passi ritmici)
non possono essere inserite 2 o più serie di passi ritmici in successione

- Minimo n° 1 serie di passi ritmici (da 6-8 secondi) - max libero
- durata minimo 6-8 secondi per serie - punti 0,30

TABELLA scambi e collaborazioni - RITMO DAY

	p.0,10	p.0,20	p.0,30	p.0,40
<p>Scambi (x scambi misti si considera il valore più basso)</p>	<p>. per trasmissione (a mano o prillo)</p>	<p>.per rotolamento</p> <p>.per palleggio</p> <p>.per palleggio e rotolamento</p> <p>. per lancio e rotolamento o palleggio</p>	<p>Per lancio (tutti gli attrezzi) distanza da 2 m. a 4 m. (lancio e ripresa) (scambio per lancio di una sola clavetta)</p>	<p>. per lancio (tutti gli attrezzi) distanza m.6 (lancio e ripresa) (scambio per lancio di una sola clavetta)</p>
<p>Collaborazioni Tutte le ginnaste devono collaborare</p>	<p>C1 Collaborazione semplice(anche con lanci piccoli –medi e grandi)</p>	<p>C2 Collaborazione Con lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta - max 2volte (collaborazioni differenti)</p>	<p>C3 Collaborazione Lancio attrezzo eseguito da una o più ginnaste + rotazione sotto /sopra ad attrezzi e/o a ginnaste eripresa del lancio della stessa ginnasta/e</p>	<p>C4 Collaborazione lancio attrezzo eseguito da una o più ginnaste + salto con superamento di ginnaste e/o attrezzi+ rotazione e ripresa del proprio lancio o di altro lancio</p>

Compilare la scheda per la giuria inserendo le difficoltà gli scambi e le collaborazioni in ordine di esecuzione

PROGRAMMA INDIVIDUALE

- il programma prevede esercizi individuali di libera ideazione:
 - categoria ALLIEVE (dal 2009 (8 ANNI COMPIUTI) al 2005)(iscrizione ad una sola specialità)
esercizio individuale fune-cerchio-palla
 - categoria JUNIOR (dal 2004 al 2002) (iscrizione ad una sola specialità)
esercizio individuale fune-cerchio-palla- clavette
 - categoria SENIOR (dal 2001 in poi) (iscrizione ad una sola specialità)
esercizio individuale fune-cerchio-palla-clavette-nastro
- *MUSICA da 1'00" a 1'30"obbligatoria(anche orchestrata e/o cantata)
- *PEDANA 12m.x 12m.

CLASSIFICHE per categoria e per attrezzo

PROGRAMMA TECNICO

COMPOSIZIONE (griglia SILVER GR 2017)

- **minimo 3 massimo 6 difficoltà (minimo 1salto+1pivot+1equilibrio)**
- **difficoltà da 0,10 a 0,50**
- **minimo 1 serie di passi di danza da 6-8 secondi**
- **no minimo max 3 elementi dinamici di rotazione (2 rotazioni sotto lancio)**
- **no minimo e no massimo difficoltà d'attrezzo**
- **no elementi imposti**