

GINNASTICA RITMICA

Le regole del codice dei punteggi che disciplinano i partecipanti alle competizioni FIG per la ginnastica ritmica valide anche per atleti con disabilità intellettiva e relazionale sono :

- Obiettivi
- Diritti dei ginnasti
- Compiti dei ginnasti
- Regolamento per gli allenatori
- Regolamento comitato tecnico
- Regolamenti e strutture dell'apparato di giuria
- Tutti i ginnasti devono avere attestazioni mediche di Sindrome di Down , trisomia 21 o mosaico o altre patologie di disabilità intellettiva e relazionale.
- Tutti i ginnasti down devono produrre elementi di prova riguardanti la loro Atlanto Instabilità Assiale (AAI)

I ginnasti sono i soggetti più importanti e gli allenatori devono sapere quello che sono realmente in grado di fare nel creare gli esercizi e devono seguire scrupolosamente le richieste specifiche ad ogni attrezzo .

Gli esercizi sono valutati da due gruppi di giuria: D (difficoltà) e E (esecuzione)
Il punteggio finale di ogni ginnasta sarà dato dalla somma delle Difficoltà più l'Esecuzione.

Se sarà presente più di un giudice per ogni gruppo di valutazione si farà la media dei punteggi, nel caso di 4 o più giudici si elimineranno il punteggio più alto e quello più basso e si farà la media degli altri due.

Difficoltà "D"	totale 10.00 punti
Esecuzione "E"	totale 10.00 punti

Punteggio finale massimo 20 punti

La durata degli esercizi sarà da 1'10" a 1'30"

La musica dovrà essere differente per ogni attrezzo. Potrà essere usata la stessa per ogni ginnasta della stessa squadra. Nel programma con più esercizi la ginnasta potrà avere una sola musica con voce e parole.

Difficoltà SENIOR (massimo 10.00 punti)

Le Senior dovranno eseguire da 6 a 9 difficoltà di corpo:

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| - 2 equilibri | da 0.10 a 0.20 1° livello |
| | da 0.10 a 0.30 2° livello |
| | da 0.10 a 0.50 3° livello |
| - 2 salti | da 0.10 a 0.20 1° livello |
| | da 0.10 a 0.30 2° livello |
| | da 0.10 a 0.50 3° livello |
| - 2 rotazioni (pivots) | da 0.10 a 0.20 1° livello |
| | da 0.10 a 0.30 2° livello |
| | da 0.10 a 0.50 3° livello |

Totale 4.50

Difficoltà JUNIOR (massimo 8 punti)

Le junior dovranno eseguire 7 difficoltà di corpo, massimo 3 per ogni difficoltà

- 1 equilibrio da 0.10 a 0.20 1° livello
 da 0.10 a 0.30 2° livello
 da 0.10 a 0.50 3° livello
- 1 salto da 0.10 a 0.20 1° livello
 da 0.10 a 0.30 2° livello
 da 0.10 a 0.50 3° livello
- 1 rotazione (pivot) da 0.10 a 0.20 1° livello
 da 0.10 a 0.30 2° livello
 da 0.10 a 0.50 3° livello

Totale 1.50

Le Difficoltà comprendono anche:

- minimo una combinazione di passi ritmici (senior-junior) 0.30 (massimo 3)

La sequenza deve essere composta da 4-6 passi di danza che siano inerenti alla musica e alla coreografia.

- minimo 8 movimenti di maneggio agli attrezzi (senior-junior) (0.30 ognuno)

Per soddisfare l'esigenza ogni maneggio deve essere eseguito insieme ad ogni difficoltà di corpo e ai passi ritmici. Non verrà assegnato il movimento se eseguito con l'attrezzo statico

Virtuosismo (senior-junior) fino a 0.30

Il massimo valore per il virtuosismo sarà assegnato a discrezione della giuria per:

- 1) esecuzione pulita e ampiezza dei movimenti durante tutto l'esercizio
- 2) sincronia tra la coreografia e la musica
- 3) maneggio articolato
- 4) serie di passi ritmici eseguiti in perfetta sincronia con la musica

Maestria (senior-junior) fino a 1.50

- 1) Gli elementi facenti parte di questo gruppo saranno scelti tra quelli del codice dei punteggi FIG (vedere appendice)
- 2) Ogni elemento di maestria sarà valutato 0.30
- 3) Saranno valutate fino a un massimo di 5 maestrie
- 4) Non verranno assegnate le maestrie con errori di esecuzione

Rischi

Non sarà obbligatorio eseguire i rischi, però se saranno eseguiti correttamente otterranno il loro valore

Precisazioni relative alle D valide per ogni categoria:

- se una ginnasta esegue una difficoltà di equilibrio in pianta il valore della difficoltà sarà **diminuito di 0.10**
- se dopo una difficoltà viene eseguita una rotazione immediata o un'onda il valore della difficoltà sarà **aumentato di 0.10**

Esecuzione “E” (esecuzione)

Falli artistici + falli tecnici

Esecuzione, ampiezza e tecnica dell'attrezzo	fino a 7.00 punti
- Appoggiare una mano sul pavimento	- 0.50
- Caduta al suolo della ginnasta	- 0.70
- Caduta dell'attrezzo al suolo:	
ripresa immediata senza passi	- 0.30
ripresa con 1-2 passi	- 0.50
ripresa con 3 o più passi	- 0.70
- caduta fuori dalla pedana	- 0.50
- aiuto vocale	- 0.30 una volta sola alla fine
- aiuto manuale	- 0.50 una volta sola alla fine
- errore piccolo	- 0.10
- errore medio	- 0.20
- errore grande	- 0.30
- un passo o appoggio di una mano fuori dalla pedana	- 0.30
- caduta dell'attrezzo fuori dalla pedana	- 0.30
- tempo	- 0.05 per ogni sec.in più o in meno

Unità della composizione **da 0.10 a 1.00 punto**

Interruzione nella logica dei collegamenti tra i movimenti e assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante l'esercizio, incluso il dinamismo.

Musicalità **da 0.10 a 1.00 punto**

Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti durante l'esercizio

Uso dello spazio **da 0.30 a 0.50**

Mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento

Espressione corporea **0.10 in un momento dell'esercizio** **0.30 durante parte dell'esercizio** **0.50 durante tutto l'esercizio**

Movimenti isolati segmentari, assenza di espressività corporea e del viso per la maggior parte dell'esercizio o assenza totale di espressività corporea e del viso

ESERCIZI INDIVIDUALI

- fune
- cerchio
- palla
- clavette
- nastro

MANEGGIO DEGLI ATTREZZI

FUNE

	• Passare attraverso la fune con un salto. fune per avanti, indietro o lateralmente FONDAMENTALE
	• Passare attraverso la fune con una serie di saltelli (minimo 3). Muovere la fune avanti, indietro o lateralmente FONDAMENTALE
	• "Echappe" (abbandono del capo della fune) FONDAMENTALE
	• Spirali (due o più rotazioni del capo della fune durante l' "echappe") FONDAMENTALE
	• Figure a 8 o movimenti a "vela" con ampio movimento del busto (la fune è tenuta ai capi con entrambe le mani) • Grandi rotazioni (fune tenuta con entrambe le mani) FONDAMENTALE
	• Ripresa della fune da un capo con entrambe le mani
	• Serie di rotazioni, giri (minimo 3). Fune tenuta doppia • Un avvolgimento libero attorno ad una parte del corpo • Una rotazione della lunghezza completa della fune, tenuta al centro o a un capo
	• Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo
	• Avvolgimenti e oscillazioni
 or	• Lancio e/o ripresa dell'attrezzo
	• Equilibrio instabile attorno ad una parte del corpo

CERCHIO



	Attraversamento, parziale o totale, nel cerchio FONDAMENTALE
	Rotolamento del cerchio su almeno 2 segmenti del corpo Rotolamento del cerchio sul pavimento FONDAMENTALE
	Serie di rotazioni attorno alla mano, giri (minimo 3) FONDAMENTALE
	Rotazione del cerchio attorno al proprio asse: FONDAMENTALE 1 rotazione libera su una parte del corpo Serie di rotazioni al suolo (minimo 3)
	Passaggio sopra il cerchio di una parte o dell'intero corpo
	Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo
	Lancio e/o ripresa dell'attrezzo
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

PALLA

	Rotolamento libero della palla sul corpo FONDAMENTALE
	- Lungo rotolamento della palla al suolo (minimo 1 mt.) - Serie (minimo 3) di piccoli rotolamenti della palla al suolo FONDAMENTALE
	- palleggi - Serie (3 min.) di piccoli palleggi (sotto l'altezza delle ginocchia) - Un palleggio alto (a livello delle ginocchia o più alto) - rimbalzo visibile con una parte del corpo FONDAMENTALE
	Circonduzioni o figure a 8 della palla con ampio movimento del busto
	Ripresa della palla con una mano FONDAMENTALE
	- Roveschi della palla (conduzioni) - Rotazione di una mano/mani attorno alla palla - Serie (3 min.) di piccole rotazioni accompagnata - Rotolamento del corpo sulla palla al suolo - Spinta della palla con differenti parti del corpo
	Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo
 or	Lancio e/o ripresa dell'attrezzo
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

CLAVETTE



	Moulinet- almeno 4 piccoli circoli delle clavette with time delay and by alternating crossed and uncrossed wrists/hands each time FONDAMENTALE
	Serie (3 min) di piccoli giri con entrambe le clavette FONDAMENTALE
	Movimenti asimmetrici di 2 clavette, devono essere differenti nella forma e nell'ampiezza e su piani o direzioni differenti FONDAMENTALE
	Piccoli lanci e riprese con rotazioni delle 2 clavette, simultaneamente o in alternanza FONDAMENTALE
	- Libere rotazioni di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo - Rotazioni di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo - Rimbalzo di 1 o 2 clavette dal corpo - oscillazioni "Scivolamenti" - Battuta delle clavette (1 min) - Spinta delle clavette con differenti parti del corpo
	Serie (3 min) di piccole rotazioni di una clavetta
	Piccolo o medio lancio e ripresa di una clavetta
	Lancio e ripresa di 2 clavette simultaneamente
	Lancio e ripresa di 2 clavette, alternato
	"Cascade"? throws (double or triple)
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

NASTRO

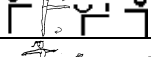
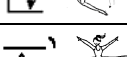
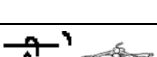
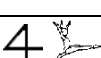
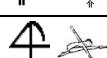
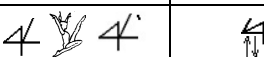
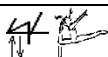
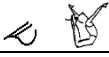
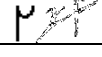
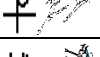
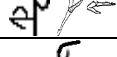
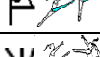
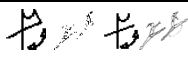
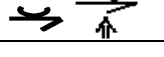
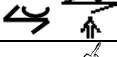
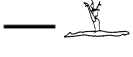
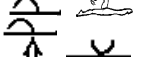
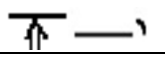
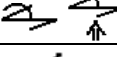
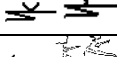
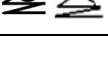
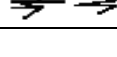
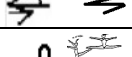
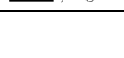


	Spirali (4-5), strette e alla stessa altezza FONDAMENTALE
	Spirali al suolo FONDAMENTALE
	serpentine (4-5), strette e alla stessa altezza FONDAMENTALE
	Serpentine al suolo FONDAMENTALE
	Passaggio attraverso o sopra il nastro FONDAMENTALE
	"Echappe" (la coda del nastro deve essere sollevata) FONDAMENTALE
	Boomerang in aria o al suolo
	- Movimenti di rotazione della bacchetta del nastro attorno ad una mano - Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo - Rimbalzo della bacchetta del nastro da una parte del corpo - Avvolgimento - Figure a 8, oscillazioni, larghi movimenti circolari - Movimenti del nastro attorno a una parte del corpo created?, con la bacchetta tenuta da diverse parti del corpo(mano, collo ,ginocchia, gomito) durante movimenti di corpo o difficoltà con rotazione (non durante "lenta rotazione")
	Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo
	Lancio e ripresa dell'attrezzo
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

MAESTRIE

1.	 or 	lancio  o ripresa  in combinazione con i seguenti elementi:
		salto o saltello
		Elemento di rotazione
		Sotto l'arto inferiore
		Passaggio attraverso (per fune e cerchio)
		Fuori dal controllo visivo durante un lancio/ripresa
		Senza l'aiuto delle mani durante il lancio/ripresa
		Ripresa diretta durante un rotolamento
		Rilancio diretto/ rimbalzo diretto
		Ripresa diretta durante una rotazione (cerchio)
		Ripresa della palla con una mano
		Ripresa al suolo senza l'aiuto delle mani
2.		Elemento di rotazione + maneggio dell'attrezzo
	Examples:	  (per la fune e per il cerchio) o   (per la palla), o   (per le clavette) o   (per il nastro)
3.	Combinations	Maneggio con 2 elementi differenti per avere il valore
	Examples:	 

SIMBOLI DEI SALTI E SALTELLI

DSIGO 0.10	DSIGO 0.20	DSIGO 0.30	DSIGO 0.40	DSIGO 0.50	DSIGO 0.50	DSIGO 0.50
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						

SIMBOLI DEGLI EQUILIBRI

DSIGO 0.10	DSIGO 0.20	DSIGO 0.30	DSIGO 0.40	DSIGO 0.50	DSIGO 0.50	DSIGO 0.50

SIMBOLI DEI GIRI

DSIGO 0.10	DSIGO 0.20	DSIGO 0.30	DSIGO 0.40	DSIGO 0.50

MAXIMUM SCORE: 10.0	points
Difficulties: 9 (2[^], 2 T, 2 O)	
Handlings: 8 x 0.30 each	
Mastery: 5 x 0.30 each	
Dance Steps: 1 x 0.30	

Coach's Signature:	Virtuosity:
Judge's Signature: Judge Number:	FINAL SCORE:

