

## PROGETTO GINNASTICA RITMICA COPPIA/SQUADRA INTEGRATO

### INDICAZIONI

Il programma integrato fa riferimento alla GRIGLIA Silver 2017 FIGI e al CdP 2017- 20 FIG

#### **Difficoltà Corporee (BD)**

Gli elementi BD sono gli elementi della Tavola di Difficoltà nella GRIGLIA SILVER. Nell'esercizio dovranno essere presenti 4 BD: UN SALTO, UN PIVOT, UN EQUILIBRIO più UN ELEMENTO a scelta. Le BD in accordo con i requisiti tecnici elencati nella Tabella delle difficoltà.

- Nel corso di un **esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea**. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna penalità) e saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.
- Non è possibile eseguire **difficoltà in esubero**, relativamente sia al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica, sia al numero minore e/o maggiore di difficoltà del Gruppo Corporeo. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico. Difficoltà di valore maggiore a quello consentito non potranno essere inserite e non saranno prese in considerazione (Nessuna penalità).
- Ogni **BD** per essere **valida** dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un qualsiasi **movimento d'attrezzo**, diverso però per ogni BD.

#### **Combinazione di Passi di Danza (S)**

Passi di danza, continui e collegati che mostrino minimo 2 varietà differenti di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo obbligatoriamente in movimento durante l'intera combinazione, eseguiti con durata minimo di 6 - 8 secondi (partendo dal primo movimento di danza), con spostamento parziale o completo, in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica.

Non sono richiesti elementi Tecnici Fondamentali d'attrezzo obbligatori. Non è richiesto l'utilizzo della mano non dominante. **ESERCIZIO DI SQUADRA – ESERCIZIO DI COPPIA**

Nell'esercizio di SQUADRA e COPPIA la BD è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti.

Si possono eseguire:

- Stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
- Stessi o differenti Passi di danza dai sottogruppi

### **Difficoltà di Scambio (ED)**

Lo scambio prevede che ogni ginnasta lanci il proprio attrezzo e riprenda quello di una compagna.

Lo scambio ha un valore di base di 0,50 ed è valido qualsiasi tipo di scambio (lancio-lancio, lancio-rotolamento, rotolamento-rotolamento).

Nella squadra uno scambio con perdita di attrezzo di **una** ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo.

### **Collaborazioni (C)**

Sia gli esercizi di squadra che quelli di coppia richiedono tre elementi di collaborazione **oltre** agli scambi. Le collaborazioni valgono tutte 0.30 e sono tutte valide, anche per trasmissione dell'attrezzo.

## **VALUTAZIONE**

### **ESERCIZI DI SQUADRA E COPPIA**

**10 PUNTI DI ESECUZIONE**

(da cui vengono detratte le penalità per i falli tecnici e artistici)

+

**D (BD+ED+S+C)**

**MAX 14,00**

PROGRAMMA COPPIE (UN'ATLETA DISABILE E UNA NORMODOTATA)

**PROGRAMMA JUNIOR/SENIOR      MIN 60" MAX 90"**

SPECIALITA' 1    ATTREZZI UGUALI A SCELTA

SPECIALITA' 2    ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA

BD→ LE DIFFICOLTA' CORPOREE VENGONO SCELTE DALLA GRIGLIA SILVER MA HANNO TUTTE LO STESSO VALORE DI 0.50 PER POTER VALORIZZARE LE CAPACITA' DI OGNI SINGOLA GINNASTA.

ED→ LE DIFFICOLTA' DI SCAMBIO SONO TUTTE VALIDE: QUALSISI TIPO DI SCAMBIO VALE 0.30.

(LANCIO- LANCIO, LANCIO- ROTOLAMENTO, NO TRASMISSIONE.)

S→ SERIE DI PASSI RITMICI 6-8" .

C→ MINIMO 3 COLLABORAZIONI DIVERSE (PER TIPOLOGIA : SUPERAMENTO, PASSAGGI SOTTO, ATTRAVERSAMENTI ) QUALSIASI TIPO DI COLLABORAZIONE E' VALIDA.

	<b>BD</b>	<b>ED</b>	<b>S</b>	<b>C</b>
<b>MAX 4,00</b>	<b>0.50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>
<b>JUNIOR 8 - 16 ANNI</b> <b>2 ginnaste</b>	<b>1 SALTO</b> <b>1 EQUILIBRIO</b> <b>1 GIRO</b> <b>+ 1 DIFFICOLTA' A SCELTA</b>	 <b>2</b>	<b>2 SERIE</b> <b>(6-8 secondi)</b>	<b>3 C</b>
<b>SENIOR dai 17 anni</b> <b>2 ginnaste</b>	<b>GRIGLIA SILVER</b> <b>FGI</b>			

--	--	--	--	--

PROGRAMMA DI SQUADRA (DA 3 A 6 GINNASTE )

Squadra 3 ginnaste: 2 con disabilità' 1 normodotata

Squadra 4 ginnaste: 2/3 con disabilità ½ normodotate

Squadra 5 ginnaste : 3 con disabilità 2 normodotate

Squadra 6 ginnaste: ¾ con disabilità 2/3 normodotate.

**PROGRAMMA JUNIOR/SENIOR      MIN 90" MAX 120"**

SPECIALITA' 1    ATTREZZI UGUALI A SCELTA

SPECIALITA' 2    ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA

BD→ LE DIFFICOLTA' CORPOREE VENGONO SCELTE DALLA GRIGLIA SILVER MA HANNO TUTTE LO STESSO VALORE DI 0.50 PER POTER VALORIZZARE LE CAPACITA' DI OGNI SINGOLA GINNASTA.

ED→ LE DIFFICOLTA' DI SCAMBIO SONO TUTTE VALIDE: QUALSISI TIPO DI SCAMBIO VALE 0.30.

(LANCIO- LANCIO, LANCIO- ROTOLAMENTO, NO TRASMISSIONE.)

S→ SERIE DI PASSI RITMICI 6-8" .

C→ MINIMO 3 COLLABORAZIONI DIVERSE (PER TIPOLOGIA : SUPERAMENTO, PASSAGGI SOTTO, ATTRAVERSAMENTI, A GRUPPI. ) QUALSIASI TIPO DI COLLABORAZIONE E' VALIDA.

	<b>BD</b>	<b>ED</b>	<b>S</b>	<b>C</b>
<b>MAX 4,00</b>	<b>0.50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>
	<b>1 SALTO</b> <b>1 EQUILIBRIO</b> <b>1 GIRO</b> <b>+ 1 DIFFICOLTA' A</b> <b>SCELTA</b>  <b>GRIGLIA SILVER</b> <b>FGI</b>	 <b>2</b>	<b>2 SERIE</b> <b>(6-8 secondi)</b>	<b>3 C</b>
<b>JUNIOR 8 - 16 ANNI</b> da 3 a 6 ginnaste				
<b>SENIOR dai 17 anni</b> da 3 a 6 ginnaste				

# GRIGLIE PER IL PROGRAMMA A COPPIE E DI SQUADRA

Griglia Silver GR 

## GRIGLIA SILVER GR 2019

 DTNR Emanuela Morcerani

**N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE**

Tavola Difficoltà di salto ( ^ )

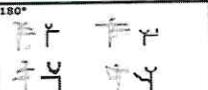
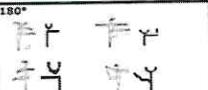
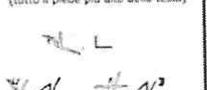
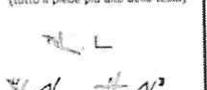
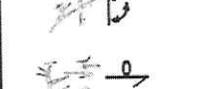
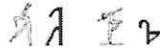
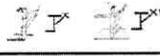
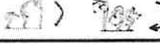
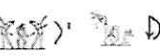
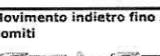
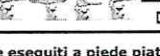
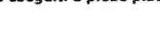
		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	180° 		360° 			
2	salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque		180° 			
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte			(tutto il piede più alto della testa) 		
4	Sforbiciata flessa (Gatto) 					

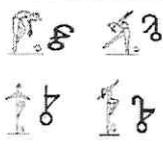
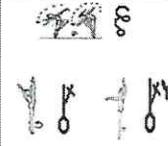
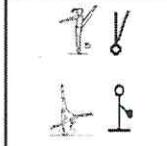
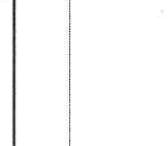
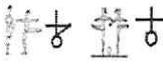
Tavola Difficoltà di Equilibrio ( T )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti 	 	  	  	  	   a tutta pianta
2	Staccata sagittale/frontale 	 	 	 	 	  
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro) 	 	 	 	 	 
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio 	 	 	 	Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro 	
5	Equilibrio sul bacino (squadra) 	Movimento indietro fino sui gomiti  				

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia



Tavola Difficoltà di Rotazione (  )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro  180° 					
2	Due chainée (non Lancio)					
3						
4	Capovoita laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)	Ri 				
6						