



PROGRAMMA SPECIALE “ FUTURE”

Mirato alle bambine e ragazze dei corsi base con la preparazione tecnica al di sotto del programma BASIC previsto nei programmi ordinari Ritmica Europa. Non sono ammesse le ginnaste che fanno o hanno fatto programma Basic.

Il programma Individuale

Il programma prevede pochi elementi tecnici (vedi sotto) collegate tra di loro a libera scelta per creare un esercizio propedeutico alla ginnastica ritmica con accompagnamento musicale di sottofondo a scelta della organizzazione.

Per elemento di collegamento si intende qualsiasi movimento di spostamento: onde, scivolamenti, saltelli, passi di danza etc. per creare unione tra elementi tecnici.

Non sono richiesti cambi dinamici e spostamenti sulla pedana, esercizio può essere effettuato su una striscia, anche in base delle esigenze organizzative.

L'esercizio deve durare circa 20 – 30”

Ogni ginnasta sarà giudicata da 2 giudici: giudice della composizione tecnica e giudice di esecuzione tecnica.

Il punteggio della composizione tecnica è la somma degli elementi eseguiti; mentre esecuzione tecnica sottrazione dei falli tecnici a partire dai 10 punti: fallo piccolo -0,10, fallo medio -0,30, fallo grande -0,50

Sarà stilata la classifica per anno di nascita (la dove sono meno dei tre partecipanti anno di nascita può essere unito con l'altro). La classifica sarà divisa in tre parti: fascia bronzo, fascia argento e fascia oro e tutte le ginnaste saranno premiate nelle rispettive fasce.

Abbigliamento delle ginnaste è libero: body oppure canotta/maglietta e fuso/culotte, importante che siano aderenti al corpo. Ai piedi mezze punte oppure calzini bianchi bassi. Capelli raccolti in chignon.

LA COMPETIZIONE SI SVOLGERA' IN UNICA PROVA E SOLO AL LIVELLO REGIONALE.

Tabelle con le richieste della composizione tecnica.

Fascia 6-7 anni (anno di nascita 2021- 2020) esercizio a CORPO LIBERO

3 DB -Difficolta. Valore di ogni DB punti 0,10	Pre-acrobatica Valore 0,30	Onda parziale Valore 0,30
3 Galoppi laterali; Equilibrio in reliveè a piedi uniti mantenuto per min 2” Giro a passi o chainèè	Capovolta avanti o indietro o laterale	Onda delle braccia in qualsiasi piano in piedi o in ginocchio.

Fascia 8 – 9 - 10 anni (anno di nascita 2019 – 2018 - 2017) esercizio a CORPO LIBERO

3 DB -Difficolta. Valore di ogni DB punti 0,10	Pre-acrobatica Valore 0,30	Onda parziale Valore 0,30
Salto del gatto; Equilibrio in passe in pianta” Giro a passi o chainée o ½ giro in passe	Capovolta avanti o indietro o laterale	Onda parziale del corpo in qualsiasi piano in piedi o in ginocchio.

Fascia 11 - 12 anni (anno di nascita 2016 - 2015) esercizio con la PALLA

3 DB -Difficolta. Valore di ogni DB punti 0,10	Elemento imposto Valore 0,30	Onda parziale Valore 0,30
Salto del gatto o sforbiciata; Equilibrio in passe anche in pianta” Giro in passe anche con 180° o chainée	Palleggio alto della palla, min altezza ginocchio	Onda parziale del corpo in qualsiasi piano in piedi o in ginocchio

Fascia 13 anni e più grandi (anno di nascita 2014 e precedenti) esercizio con la PALLA o il CERCHIO

3 DB -Difficolta. Valore di ogni DB punti 0,20	Elemento imposto Valore 0,30	Onda parziale Valore 0,30
Salto del gatto o sforbiciata; Equilibrio in passe Giro in passe anche con 180°	Palla: rotolamento sul min 1 segmento del corpo in posizione prona o supina. Cerchio: prillo su qualsiasi parte del corpo, anche sulla mano aperta.	Onda anche parziale del corpo in qualsiasi piano in piedi o in ginocchio.

Maneggio dell'attrezzo durante DB è a libera scelta, può essere ripetuto stesso maneggio su due DB, importante che attrezzo non sia statica durante tutto esercizio o/e tenuto a due mani senza qualsiasi movimento.

Il programma d'insieme

Il gruppo può essere composto da 3 a 6 ginnaste diviso in:

Categoria Mini, fascia 6 – 7 anni;

Categoria Allieve, fascia 8 – 10 anni;

Categoria Open, fascia 11 anni e più grandi

Le Ginnaste più piccole possono partecipare alla categoria superiore ma non viceversa.

Per Categorie Mini e Allieve è previsto esercizio collettivo a corpo libero.

Esercizio deve durare da 30 a 45" con accompagnamento musicale a scelta dell'allenatrice.

Tabella con le richieste della composizione tecnica Categorie Mini e Allieve

DB – difficoltà corpo Valore di ogni DB punti 0,10	DC -collaborazioni Non sono consentiti elementi di pre-acrobatica	S- passi di danza	Elemento imposto Valore 0,30
3 DB (1 per CG) come individuali, vedi le tabelle individuali. <i>La DB deve essere eseguita da tutte le ginnaste contemporaneamente</i>	DC diverse da 0,1-0,2 min 2 DC valore 0,10 <i>Tutte le ginnaste devono partecipare per realizzare la collaborazione</i>	Min 1 S da min 6" <i>Eseguito da tutte le ginnaste</i>	Capovolta avanti o indietro o laterale, <i>Eseguita da tutte le ginnaste assieme o in successione</i>

Per la categoria Open è previsto esercizio con le palle

Esercizio deve durare da 30 a 45" con accompagnamento musicale a scelta dell'allenatrice.

DB – difficoltà corpo Valore di ogni DB punti 0,10	DC -collaborazioni Non sono consentiti elementi di pre-acrobatica	S- passi di danza	Elemento imposto Valore 0,30
3 DB (1 per CG) come individuali, vedi le tabelle individuali. <i>La DB deve essere eseguita da tutte le ginnaste contemporaneamente</i>	DC diverse da 0,1-0,2 min 2 DC valore 0,10 <i>Tutte le ginnaste devono partecipare per realizzare la collaborazione</i>	Min 1 S da min 6" <i>Eseguito da tutte le ginnaste</i>	Scambio delle palle tramite rotolamento al suolo

Collaborazioni:

C1 valore 0,10 Collaborazioni semplici senza attraversamenti e/o rovesciamenti, un semplice passaggio tra le ginnaste che caratterizza la musica e unita della composizione artistica.

C2 valore 0,20 Collaborazioni con superamenti, attraversamenti, passaggi sopra o sotto le compagne senza rovesciamento e/o elemento dinamico di rotazione.

S- passi di danza – devono rappresentare il carattere della musica, possono essere uguali o diversi per tutte le ginnaste o in sottogruppi ma devono essere eseguiti nello stesso momento in accordo con carattere della musica. Senza inserimento delle DB, DC o pre-acrobatiche, invece possono essere inserite C1 semplici che tutta via non devono interrompere la sequenza.

Penalità – 0,30 punti per sequenza di passi mancanti.

Lavoro collettivo (punto 7, pag. 205 del Cdp): (sincronia, corale, rapida successione/canone, contrasto), per il Programma Future ne basta uno solo per non prendere la penalità di 0,30p.

Per la categoria Open: **maneggio dell' attrezzo** è libero, importante che attrezzo non sia statico durante tutto esercizio o/e tenuto a due mani senza qualsiasi movimento.

Abbigliamento delle ginnaste è libero purché identico per le ginnaste del gruppo: body oppure canotta/maglietta e fuso/culotte, importante che siano aderenti al corpo. Ai piedi mezze punte oppure calzini bianchi bassi. Capelli raccolti in chignon.

LA COMPETIZIONE SI SVOLGERA' IN UNICA PROVA E SOLO AL LIVELLO REGIONALE.