

GINNASTICA RITMICA US ACLI 2020-2021

PROGRAMMA TECNICO GARE ONLINE

- **CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA** (sono state mantenute le tre categorie ma sono state modificate le fasce, **solo per le gare online** ci saranno 4 fasce per ogni categoria, in base all'età).

GARA INDIVIDUALE 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] CATEGORIA				
Fascia	BAMBINE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR
Anno di nascita	2015-2014-2013	2012-2011-2010	2009-2008-2007	2006 e precedenti

- Dev'essere presentata **UNA SOLA** coreografia.
- La coreografia è per tutte con la **PALLA**, AD ECCEZIONE della **PRIMA CATEGORIA E SOLO PER LA FASCIA BAMBINE**, che dovrà presentare una coreografia a **CORPO LIBERO**.
- La coreografia deve avere la **durata di 60 secondi** e deve essere **in musica**.
- Ogni coreografia deve avere una sequenza di **passi ritmici** della durata da 6 a 8 secondi.
- Ogni coreografia dovrà **contenere gli elementi richiesti** in base a categoria e fascia (vedi pagine successive).

ELEMENTI PRIMA CATEGORIA (4 elementi + sequenza passi ritmici)

BAMBINE corpo libero	3 passi propedeutici per lo chassé
	Equilibrio gamba 45° avanti sulla pianta
	Plié + salto verticale a piedi uniti con rotazione 180° e arrivo in plié
	Onda con chiusura avanti + arco indietro
RAGAZZE palla	Equilibrio passè sulla pianta con piccolo lancio
	Partenza in ginocchio con flessione del busto indietro, tenendo la palla tra le mani e facendo un palleggio nel momento della flessione indietro
	Passo + salto del gatto con grande palleggio durante il salto
	Onda da un lato all'altro, tenendo la palla tra le mani e facendo dei giretti attorno le mani
JUNIOR palla	Equilibrio passè sul relevè facendo un lancetto partendo con la mano vicino la spalla
	2 onde laterali consecutive e cambiando fronte tra l'una e l'altra, sulla prima onda giretti attorno le mani e sulla seconda palleggio da una mano all'altra
	Plié + salto verticale a piedi uniti con rotazione 360° e arrivo in plié tenendo la palla tra i gomiti con braccia piegate
	1 chainée con passaggio della palla attorno al busto
SENIOR palla	Equilibrio attitute avanti sul relevè con avvolgimento della palla attorno alla mano
	Onda indietro partendo da in ginocchio finendo con rotolamento a terra e rotolando sopra la palla
	Sforbiciata tesa con piccolo lancio partendo con la mano vicino alla spalla
	2 chainée con passaggio della palla attorno al busto (un passaggio durante ogni chainée)

ELEMENTI SECONDA CATEGORIA (5 elementi + sequenza passi ritmici)

BAMBINE palla	Passo + salto del gatto con grande palleggio durante il salto
	Capovolta avanti partendo a gambe divaricate con la palla tra le mani, arrivando sedute a gambe divaricate e schiacciando la palla
	Equilibrio gamba 45° avanti sul relevé con giretti attorno le mani
	Onda indietro partendo da in piedi, tenendo la palla su una mano
	Piccolo lancio con ripresa tra le braccia piegate
RAGAZZE palla	Equilibrio gamba 45° indietro sul relevé con giretti attorno le mani
	Passo + sforbiciata tesa con piccolo lancio partendo con la mano dalla spalla durante il salto
	Giro passé (360°) con braccia tese in alto, tenendo la palla tra il braccio e la testa
	Onda indietro partendo da in piedi, tenendo la palla su una mano
	Piccolo lancio con ripresa al suolo tra le braccia piegate
JUNIOR palla	Equilibrio attitudi indietro sul relevé con circonduzione del braccio
	Onda laterale con palleggio da una mano all'altra
	Piccolo lancio con ripresa al suolo ad una mano
	Passo + cabriole con grande palleggio su salto
	Giro (180°) con gamba a 45° avanti, tenendo la palla in equilibrio instabile in una mano con braccio teso in alto
SENIOR palla	Passo + cabriole con piccolo lancio sul salto
	Giro (360°) con gamba a 45° avanti, tenendo la palla in equilibrio instabile in una mano con braccio teso in alto
	Piccolo lancio passando sotto l'altro braccio + piccolo lancio con ripresa al suolo con una mano (i due lanci devono essere consecutivi, senza interruzione tra l'uno e l'altro)
	Equilibrio in planche sulla pianta con palla in equilibrio instabile sul collo
	Onda indietro partendo da in piedi, tenendo la palla su una mano

ELEMENTI TERZA CATEGORIA (6 elementi + sequenza passi ritmici)

BAMBINE palla	Equilibrio gamba 90° avanti sul relevé con piccolo lancio
	Passo + cabriole con grande palleggio sul salto
	Onda laterale, tenendo la palla tra le mani e facendo dei giretti attorno le mani
	Piccolo lancio partendo con la mano dalla spalla su saltello e ripresa in piedi ad una mano
	Giro (360°) passè, facendo rotolare la palla da una mano, bloccandola sul petto e partendo per il giro (non deve esserci interruzione da quando si blocca la palla sul petto a quando si inizia a girare)
	Capovolta indietro, tenendo la palla tra i piedi
RAGAZZE palla	Equilibrio cosacco 90°, facendo 3 palleggini
	Passo + battuta + biche con grande palleggio sul salto
	Equilibrio in planche sul relevé con palla in equilibrio instabile sul collo
	Giro (360°) in attitudi avanti, tenendo la palla sulla mano con braccio teso avanti
	Piccolo lancio partendo con la mano dalla spalla su saltello con ripresa al suolo tra le braccia piegate
	Onda a "8" da ferme
JUNIOR palla	Passo + battuta + biche con grande palleggio sul salto
	Giro (360°) in attitudi indietro, tenendo la palla sulla mano con braccio teso in alto
	Onda a "8" aprendo lateralmente con un passo e finendo con un giro su se stesse
	Piccolo lancio su saltello con ripresa al suolo con una mano
	Equilibrio cosacco >90° con tre palleggini
	Piccolo lancio sotto il braccio sinistro, riprendo con mano sinistra, piccolo lancio sotto il braccio destro e riprendo con mano destra (tra i due lancetti non deve esserci interruzione)
SENIOR palla	Passo + cosacco con grande palleggio sul salto
	Equilibrio attitudi indietro sul relevé con piccolo lancio
	Giro (360°) gamba a 90° avanti, tenendo la palla su una mano con braccio teso in alto
	Piccolo lancio su saltello con ripresa al suolo tra le gambe
	Equilibrio fouette (equilibrio laterale con gamba a 90° con piccolo lancio + passè con palleggio)
	Onda a "8" aprendo lateralmente con un passo, con un giro su se stesse e finendo con rotolamento della palla dalla schiena alle braccia



Settore Ginnastica Ritmica