

## **Trofeo Mignon: GINNASTICA RITMICA**

Si ripropone il Progetto " Mignon", in collaborazione con la GR , per ampliare le possibili attività per la fascia d'età sotto gli 8 anni.

Il Progetto prevede l'elaborazione di un programma tecnico ispirato ai principi della Ginnastica Generale e alle caratteristiche tecniche della ginnastica ritmica, il cui risultato finale prevede un punteggio da consegnare agli istruttori. Possono partecipare i nati nel 2001- 2002- e 2003/ 2004. I nati nel 2004 devono aver compiuto i 5 anni alla data del Trofeo.

Ogni fascia d'età, divisa per millesimo, avrà una classifica a parte nel Trofeo.

### **PROGRAMMA**

Esercizi individuali a corpo libero e con attrezzi ( fune , cerchio , palla ) a scelta.

Il programma tecnico prevede **due prove** a scelta tra quelle dette sopra.

Per tutti gli esercizi la pedana è di 12x12.

L'accompagnamento musicale è obbligatorio (brani non cantati).

La durata degli esercizi va da 45" a 1'.

**Difficoltà di corpo:** ogni esercizio deve comprendere **8** elementi diversi a scelta di difficoltà A e/o B come da Allegato 1 appartenenti ai quattro gruppi corporei ( **2 per ogni gruppo:** 2 salti, 2 Equilibri, 2 giri, 2 souplesse –onde).

**Difficoltà d'attrezzo:** ogni Difficoltà di corpo deve essere coordinata con un elemento attrezzo tecnico scelto tra quelli dell'Allegato 2 nel rispetto del principio di varietà .

**Valore Artistico:** comprende la coreografia di base (un elemento per ogni gruppo tecnico come da allegato 2) , l'aderenza movimento- musica è un aspetto fondamentale della disciplina.

**Esecuzione:** vedi allegato 3

## ALLEGATO N°1

### **SALTI =**

#### DIFFICOLTA' A (valore 0,50):

- salto del gatto
- salto sforbiciata tesa relevè
- salto verticale laterale
- salto raccolto braccia

#### DIFFICOLTA' B (valore 1,00):

- salto del gatto con mezzo giro
- salto cervo (biche)
- salto verticale con mezzo giro pianta
- salto raccolto con mezzo giro

### **PIVOT/GIRI =**

#### DIFFICOLTA' A (valore 0,50):

- giro a passi
- 180° in passè
- 360° sul bacino
- sauté gamba libera bassa

#### DIFFICOLTA' B (valore 1,00):

- 360° in passè
- 360° con gamba bassa
- sauté gamba a 90°av/lat/dietro

### **EQUILIBRI=**

#### DIFFICOLTA' A (valore 0,50):

- passè di pianta
- gamba libera bassa (45°) in
- in ginocchio gamba avanti o
- in relevè con movimenti delle

#### DIFFICOLTA' B (valore 1,00):

- passè in relevè
- gamba libera a 90° di pianta
- grand ecart avanti/laterale di
- attitude dietro relevè

### **SOUPPLESSE=**

#### DIFFICOLTA' A (valore 0,50):

- flex del busto avanti
- in ginocchio flex dorsale
- onda totale del corpo

#### DIFFICOLTA' B (valore 1,00):

- in piedi flex dorsale
- spaccata sagittale/frontale
- pencheè mani a terra

## ALLEGATO N°2

### ELEMENTI Tecnici con ATTREZZO.

#### **CORPO LIBERO =**

- salti
- equilibri
- giri /pivot
- souplesse

oscillazioni, circonduzioni,

#### **FUNE=**

##### Gruppi tecnici:

- salti dentro la fune
- rotazioni (giri)
- lanci e riprese
- echappe (abbandono di un capo)
- serie di saltelli dentro la fune
- maneggio :

movimenti ad otto

#### **CERCHIO =**

##### Gruppi tecnici:

- rotolamenti: sul corpo, al suolo
- rotazioni (giri) intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
- rotazioni (giri) intorno ad un'asse del  
oscillazioni, circonduzioni,  
cerchio tenuto in appoggio al suolo o  
su una parte del corpo o in sospensione

#### **PALLA=**

##### Gruppi tecnici:

- rotolamenti sul corpo , al suolo
- lanci e riprese
- palleggi
- maneggio :

movimenti ad otto

#### **LANCIO**

- lanci e riprese
- passaggi attraverso il cerchio
- elementi al di sopra del cerchio
- maneggio: oscillazioni, circonduzioni,  
movimenti ad otto

## **ALLEGATO N°3**

### **TECNICA DELL'ATTREZZO PER L'ESECUZIONE**

#### **GENERALITA':**

- perdita e ripresa immediata dell'attrezzo = 0,10 o.v.
- perdita e ripresa dell'attrezzo con spostamento = 0,20 o.v.
- assenza di contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio = 0,10 o.v.

#### **FUNE:**

- maneggio scorretto = 0,10 o.v.
- nodo alla fune = 0,10 o.v.
- perdita di un capo = 0,10 o.v.
- avvolgimento involontario nella fune = 0,10 o.v.
- inciampo nella fune = 0,10 o.v.

#### **CERCHIO:**

- maneggio scorretto = 0,10 o.v.
- rotolamento con rimbalzo = 0,10 o.v.
- attrezzo statico = 0,10 o.v.

#### **PALLA:**

- maneggio scorretto (palla afferrata, appoggiata nell'avambraccio) = 0,10 o.v.
- rotolamento con rimbalzo = 0,10 o.v.
- palleggi tecnica non corretta = 0,10 o.v.
- attrezzo statico = 0,10 o.v.