

Programma:

## **CAMPIONATO OPES CUP**

C.L. Collettivo + coppia altemata + individualiste

Durata dei singoli esercizi massimo 1,30 minuti

Categoria Giovanissime: 2007-2006-2005

1. Collettivo a C.L. (da 3 a 4 ginnaste)

2. Coppia altemata fune- nastro

3. Individualista palla

(Ammesso nastro 5 mt.)

Categoria Allieve: 2004-2003

1. Collettivo a C.L. (da 3 a 4 ginnaste)

2. Coppia altemata fune-nastro

3. Individualista cerchio

#### Categoria Junior-Master: 2002 e precedenti

1. Collettivo a C.L. (da 3 a 4 ginnaste)

2. Coppia altemata fune-nastro

3. Individualista clavette

Il programma prevede la presentazione di esercizi di libera ideazione, con esigenze di composizione relative ad ogni fascia di età. Sono escluse da questa manifestazione le ginnaste che partecipano ai Campionati agonistici della F.G.I. Ritmica e serie D.

#### Categoria giovanissime e allieve

Corpo libero collettivo :

- 7 difficoltà tra 0.10 e 0.40 con max 2 difficoltà da 0.50. Min 2 max 3 difficoltà per gruppo corporeo ( es 3 salti ,2 giri, 2 equilibri)
- Min 4 collaborazioni

Attrezzo individuale e coppia alternata:

- 7 difficoltà tra 0.10 e 0.40 con max 2 difficoltà da 0.50. Min 2 max 3 difficoltà per gruppo corporeo ( es 3 salti ,2 giri, 2 equilibri)

Ogni difficoltà dovrà essere ben collegata con gli elementi specifici dell'attrezzo, le difficoltà che non saranno combinate ad un movimento tipico dell'attrezzo saranno annullate.

Il maneggio d'attrezzo dovrà essere presente in tutte le sue forme. ( Vedi tabella degli elementi attrezzo ) La povertà di maneggio o la ripetizione continua di uno stesso tipo di

maneggio durante l'esercizio verrà penalizzata dalla giudice di Artistico.

Tot: 3.00 punti Difficoltà + 5.00 punti Esecuzione + 5.00 punti Artistico . Totale 13.punti

#### Categoria junior e senior

Corpo libero collettivo :

- 10 difficoltà tra 0.10 e 0.50 .Min 2 max 3 difficoltà per gruppo corporeo ( es 3 salti ,3 giri, 4 equilibri)
- Min 4 collaborazioni

Attrezzo individuale e coppia alternata:

- 10 difficoltà tra 0.10 e 0.50 .Max 4 min 3 difficoltà per ogni gruppo corporeo (es 3 salti ,3 giri, 4 equilibri)

Ogni difficoltà dovrà essere ben collegata con gli elementi specifici dell'attrezzo, le difficoltà che non saranno combinate ad un movimento tipico dell'attrezzo saranno annullate.

Il maneggio d'attrezzo dovrà essere presente in tutte le sue forme. ( Vedi tabella degli elementi attrezzo ) La povertà di maneggio o la ripetizione continua di uno stesso tipo di maneggio durante l'esercizio verrà penalizzata dalla giudice di Artistico.

N.B: nella coppia alternata entrambe le ginnaste devono eseguire almeno un elemento per ogni gruppo corporeo e la distribuzione delle difficoltà deve essere equa, eccetto per la categoria giovanissime e allieve dove il rapporto sarà 3:4 o viceversa. Nell'esercizio al corpo libero collettivo le ginnaste devono eseguire le difficoltà in contemporanea , tuttavia é possibile che le ginnaste eseguano simultaneamente non più di due difficoltà diverse come valore ma uguali come gruppo di appartenenza. In questo caso la giudice di difficoltà assegnerà il valore della difficoltà più bassa.

#### Valori collaborazioni

C semplice (contatto ) 0.10;

C con attraversamento e superamento 0.20;

C con superamento tramite rovesciamento 0.30.;

C con superamento e immediato rovesciamento 0.40.