



# PROGRAMMA REGIONALE CSEN UMBRIA Percorso Motorio

## REGOLAMENTO

Il seguente programma prevede un percorso motorio a corpo libero e con tutti gli attrezzi della ginnastica ritmica.

Possono partecipare tutte le ginnaste regolarmente tesserate CSEN.

Ogni società può presentare un massimo di 3 bambine contemporaneamente che eseguiranno il percorso motorio individualmente sulla pedana.

Ogni insegnante deve disporre i propri attrezzi partendo da in fondo la pedana (di fronte la giuria) per eseguire il percorso in linea dritta.

Si devono eseguire alcuni elementi obbligatori con gli attrezzi ed a corpo libero che vedrete elencati di seguito.

Non c'è un ordine da seguire tra gli attrezzi purché vengano eseguiti tutti una sola volta.

## CATEGORIE

Sono previste 2 Categorie: PULCINE ed ESORDIENTI

- Categoria Pulcine anni di nascita 2015 e successivi
- Categoria Esordienti anni di nascita 2014-2013

## ELEMENTI OBBLIGATORI

CORPO LIBERO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capovolta avanti o indietro o laterale</li><li>• Salto del gatto o Eq.Passè su pianta o Giro passè 180°</li></ul>
FUNE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serie min. 3 saltelli</li><li>• Serie min. 3 giri</li></ul>
CERCHIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giri in torno alla vita (min. 2)</li><li>• Passaggio attraverso il cerchio</li></ul>
PALLA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serie min. 3 palleggi</li><li>• Rotolamento a terra</li></ul>
CLAVETTE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serie min. 3 battute</li><li>• Grande circonduzione di entrambe le clavette</li></ul>
NASTRO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serie di spirali</li><li>• Grande circonduzione</li></ul>

N.B.: i seguenti elementi d'attrezzo possono essere eseguiti anche durante difficoltà corporee e/o eseguiti con collegamenti di vario genere.

Gli attrezzi possono essere non regolamentari (nastro lungo 3 metri, mini clavette ecc.)

## MUSICA

Durata della musica: da 1'30" a 2'00"

La musica può essere anche cantata e usata come sottofondo.

## CLASSIFICA E PUNTEGGIO

Non è prevista una classifica ma verranno premiate tutte le ginnaste con medaglia di partecipazione dichiarando il punteggio ottenuto.

Questo programma è esclusivamente al livello regionale e non prevede la fase nazionale.

Il punteggio di ogni percorso motorio è di punti 10,00.

- **Valore Tecnico punti 6,00.** Ogni esigenza corporea e di attrezzo ha il valore di 0,50
- **Valore Esecuzione punti 4,00**