

La Società Ginnastica Rapallo è lieta di invitarvi al **“1° TROFEO del TIGULLIO”** di ginnastica ritmica che si svolgerà il giorno di **Lunedì 29 marzo** (primo giorno delle vacanze di Pasqua) presso la palestra della Casa della Gioventù di via Lamarmora a Rapallo.
Il Trofeo è riservato alle ginnaste dei **CORSI** (asilo – scuole elementari – scuole medie e scuole superiori).

Per motivi organizzativi le iscrizioni dovranno pervenire entro martedì 20 aprile al seguente indirizzo : michela.8718@alice.it

Preghiamo le società interessate a rispettare i termini stabiliti per poter comunicare al più presto informazioni circa lo svolgimento del trofeo che verrà, ovviamente ,organizzato solo se si raggiungerà un numero soddisfacente di iscritti.

Il costo dell' iscrizione è 5.00 euro a ginnasta.

Per informazioni :

Ferrari Alessandra 347 58 01 005

Cassetta Gianna 339 22 61 662

PROGRAMMA E CATEGORIE PARTECIPANTI:

Cuccioli Asilo (3 – 4 – 5 anni)	Squadra a Corpo Libero (da 3 a 6 ginnaste)	4 elementi imposti : da 1.00 punti ciascuno 1 salto – 1 pivot - 1 equilibrio - 1 souplesse
Mini (1° - 2° - 3° elementare)	Squadra a Corpo Libero (da 3 a 6 ginnaste)	4 elementi imposti : da 1.00 ciascuno 1 salto – 1 pivot - 1 equilibrio - 1 souplesse
Allieva (3° - 4° - 5° elementare)	Esercizio con la Palla	6 elementi imposti : da 1.00 ciascuno 1 salto – 1 pivot - 1 equilibrio - 1 souplesse 1 rotolamento al suolo – 1 lancio
Junior (scuole medie)	Esercizio con il Cerchio	6 elementi imposti : da 1.00 ciascuno 1 salto – 1 pivot - 1 equilibrio - 1 souplesse 1 rotolamento – 1 lancio
Senior (scuole superiori)	Esercizio con il nastro	6 elementi imposti : da 1.00 ciascuno 1 salto – 1 pivot - 1 equilibrio - 1 souplesse 1 echapper – 1 lancio

Gli elementi imposti sono da scegliere dalla seguente griglia : maneggio dell'attrezzo libero

Salti	Gatto (sforbiciata flessa) – Groupè (raccolta) – Verticale teso con ½ giro – Cosacco – Biche (cervo) – Biche a Boucle (cervo flesso delle 2 gambe)
Equilibri	Passe (pianta o relevé) – Arabesque (pianta o relevé) – Attitude (pianta o relevé) – Ginocchio (avanti/laterale/indietro) – Cosacco – Grand ecart in presa avanti/laterale/indietro
Pivot	Chainé (giro a passi) – Giro sui glutei 360° - Passe – Attitude – Arabesque - Cosacco
Souplesse	Candela – Spaccata – Flessione indietro del busto in ginocchio – Flessione indietro del busto in piedi – Penchè in pianta (con o senza mani a terra) - Dorsale

- Durata musica per le squadre a Corpo Libero : 1'00" – 1'15"
- Durata musica per esercizi individuali Palla - Cerchio - Nastro : 1'15" – 1'30"

Allegata mini fiche per la dichiarazione degli elementi imposti