

**VALUTAZIONE REGIONALE DI RITMICA**  
**Brindisi 11/01/2009**

**PROGRAMMA**

**Allieve 1° fascia (Anni '01-'99):**

Salti: — C (enjambée) ➤ B (biche) ↙ B (cosacco)

Equilibri : T B (arabesque) F A (passè) T<sup>x</sup> B (grand écart lat.c.a.)

Pivot : C (passè,2) // 2 chainès

Souplesse: C o solo C (rov. e couchée o solo couchée) // staccata (dx,sx,frontale)

Acrobatiche :capovolta avanti/ruota

TOT.12 elementi

---

**Allieve 2° fascia (Anni '98-'97)**

Salti: — C (enjambée) ↗ D (biche con boucle) ➤ B (biche) o ↙ B (cosacco)

Equilibri : T<sup>x</sup> B (grand écart lat.) F C (a boucle) T° C (planche front.) o T C (cosacco)

Pivot : C (passè,2) C (attitude) C (a boucle) o C (cosacco)

Souplesse: C o (rov. e couchée) ↓ C (sgambata) ↑ A (penché,busto orizz.)

Acrobatiche :2 capovolte avanti(combinazione dinamica)/rovesciata avanti/rovesciata indietro

Tot.15 elementi

Le tecniche devono inviare l'elenco delle ginnaste partecipanti alla valutazione alla D.T.R.R. almeno una settimana prima della data sopra indicata, tramite e-mail, all'indirizzo [stufanomarisa@libero.it](mailto:stufanomarisa@libero.it) o fax 0803947096 o al cellulare 3493228079

---

METODO DI VALUTAZIONE: ciascun elemento sarà valutato con un punteggio da 0 a 3.  
Al punteggio totale sarà aggiunto un bonus per il coefficiente fisico (da 0 a 2).  
Al termine della valutazione sarà stilata una classifica e saranno selezionate per gli allenamenti regionali le prime:

- 10 A1(gruppo C)
- 10 A2 (gruppo B)
- 6 junior (gruppo A) convocate direttamente dalla DTRR e dallo staff regionale.

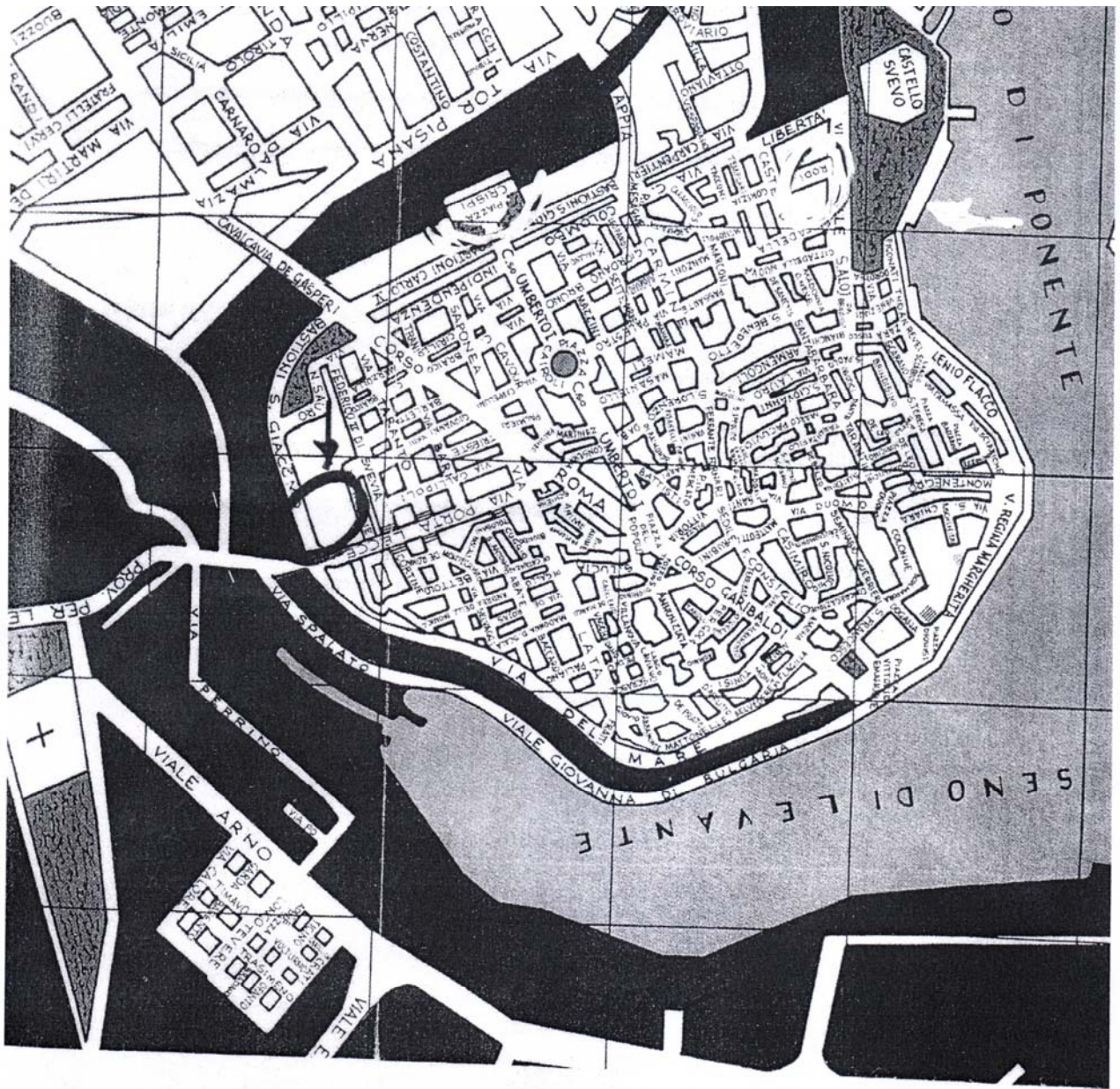
### **STAFF REGIONALE**

DTRR:Prof.ssa Marisa Stufano

Allenatrice n.1: Prof.ssa Mariantonietta De Sio

Allenatrice n.2 :Prof.ssa Anna Fiume.

Coreografa: Lucia Della Guardia



VALUTAZIONE di Ritmica del 11/01/2009

COME RAGGIUNGERE LA PALESTRA:

Entrare in città dalla 379 per “Porta Lecce”

Al secondo passaggio a livello girare

- a sinistra per Via Bastioni
- dopo 200 metri svoltare a destra su Via Nazario Sauro
- prima del semaforo girare a destra su Via Taranto
- dopo quattro traverse girare a destra su Via Giovanni XXIII
- in fondo alla strada girare a sinistra e vi trovate in via Maglie

PALESTRA EX GALIANO

RECAPITI TELEFONICI:

ANNAMARIA	3382160237
ROSY	3484213051