



CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA 2013-14



PRESIDENTE NAZIONALE

Antonino Viti

COMITATO PROVINCIALE DI SALERNO

Alfonso Luigi Venosi - Presidente Comitato Provinciale
Via A. Barone 26, 84129 Salerno – Tel. 089-63.07.074 / 348-80.97.590

Segretaria Francesca - Consiglio – Tel. 389-54.65.284

Coordinatore Ufficio - Giancarlo Senatore – Tel. 329-63.55.542

Responsabile Nazionale Ginnastica Ritmica - Costanza Sabetta – Tel. 392-64.61.154

Email: salerno@acsi.it oppure acsiritmica@libero.it

PROGRAMMA ACSI

2013-14

INDICAZIONI PER I TECNICI

E' di prioritaria necessità per questo ente, mantenere intatto lo spirito promozionale di questa disciplina sportiva. Pertanto si invitano le associazioni e gli istruttori a considerare i seguenti campionati come segue, rispettandone i criteri di suddivisione secondo la preparazione delle ginnaste:

TROFEO AMATORIALE REGIONALE: allieve dei corsi alla prima esperienza di gara senza accesso alla fase nazionale. Ogni ginnasta può partecipare sia agli esercizi collettivi che a coppia e individuali. Premiazione generale per i collettivi. Premiazione per classifica nelle coppie e nelle individualiste.

SERIE C: allieve dei corsi, di cui INDIVIDUALE, livello più alto; COPPIA livello intermedio; SQUADRE livello base, dove tutte le ginnaste saranno premiate secondo classifica, con accesso a fase nazionale (50%+1), e dai Premi Speciali della Giuria per merito di Coreografia, con lo scopo di incentivare e rendere comunque apprezzabile il lavoro di tutte.

SERIE B: ginnaste agoniste secondo il livello di campionato, (vuole inoltre accogliere le ginnaste di livello più alto del vecchio campionato di serie C); INDIVIDUALE E SQUADRE secondo le esigenze del gruppo o del singolo, ottimo banco di prova per sperimentare la composizione di un esercizio d'insieme.

SERIE A: come la Serie B, segue gli stessi criteri raggiungendo livelli più alti di preparazione.

SPECIALITA': ha lo scopo di aprire i programmi ACSI a chi svolge un lavoro propedeutico all'attività federale, o già partecipa alle competizioni FGI. Sono escluse le prime tre classificate ai diversi campionati FGI, fatta eccezione per il Torneo Allieve.

Le classifiche generali (somma di due attrezzi) o per attrezzo, consentono a chiunque di partecipare con il numero di esercizi che ritiene di proporre, aumentando la possibilità di essere premiati.

NB: la premiazione dalla classifica generale per le prime tre classificate, esclude da quella per attrezzo; **SERIE C A SQUADRA:** le squadre con passaggio alla fase nazionale non partecipano al Premio Speciale della Giuria per la Coreografia.

REGOLAMENTO

Il Codice di riferimento per la scelta delle difficoltà di corpo, criteri per sequenze di passi di danza, maneggio degli attrezzi, prese di rischio (senza criteri) e collaborazioni o scambi, è il Codice dei Punteggi attualmente in vigore per la Federazione Ginnastica d'Italia, scaricabile dal sito federale www.federginnastica.it Sullo stesso sito sono presenti eventuali cambiamenti o aggiornamenti ove approvati e applicati durante l'anno agonistico in riferimento.

PUNTEGGI:

TROFEO AMATORIALE, SERIE C SQUADRA, INDIVIDUALE E A COPPIA, SERIE B, SERIE A: il punteggio sarà ripartito in Valore Esecutivo (VE)+ Valore Artistico (VA) che parte da punti 10,00 ai quali saranno sottratti i falli di esecuzione secondo il codice attuale; Valore Tecnico (VT) dato dalla somma delle difficoltà richieste.

Dove indicato le collaborazioni richieste non realizzate secondo i criteri di collaborazione, o non inserite nella composizione, ci sarà una detrazione dal punteggio **Artistico di 0.50** per ognuna di esse.

NON è RICHIESTA ALCUNA SCHEDA

VE + VA (10,00 – falli esecuzione e artistico) + **VT**

PER I CAMPIONATI DI SERIE B E SERIE A E' RICHIESTA LA SCHEDA DI PRESENTAZIONE DELL'ESERCIZIO CHE PREVEDE L'INSERIMENTO IN ORDINE CRONOLOGICO DELLE DIFFICOLTA' DI CORPO, LE SEQUENZE DI PASSI DI DANZA, LE PRESE DI RISCHIO.

SPECIALITA': il punteggio sarà ripartito secondo il codice federale, idem per la fiche che deve essere compilata secondo tutte le norme della federazione

D+E (D= difficoltà di corpo + maestria+sequenze di passi di danza; E= esecuzione + artistico)

Penalità: l'aggiunta di altri elementi tecnici oltre alle difficoltà richieste sarà penalizzata dal Giudice VT con **0,50** da sottrarre al punteggio finale (PER TUTTI I CAMPIONATI).

L'aggiunta di difficoltà A come elementi coreografici non è ammessa, penalità **0,50**.

RISCHIO: è possibile aggiungere all'esercizio il numero di prese di rischio indicate nelle diverse categorie per i diversi campionati

Elementi dinamici con rotazione e lancio (Rischio) :

consistono in un grande lancio dell'attrezzo e:

- Minimo 2 rotazioni del corpo intorno ad un qualsiasi asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo
- Perdita del controllo visivo dell'attrezzo
- Con o senza passaggio al suolo
- Ripresa dell'attrezzo **durante** o alla fine della(e) rotazione(i). **Nel caso di fallo tecnico durante la ripresa, l'EDR non è valido (eccezione: ripresa a 2 mani, l'EDR avrà l'intero valore, ma con penalità VE).**

La musica deve rispettare le richieste del programma. Può essere scelta la musica con parole. Per una ginnasta che porta più esercizi solo uno di questi può essere accompagnato da parole. Ogni secondo in più sarà penalizzato con 0,05 come da codice. La musica sarà controllata dalla Giudice Segretaria che siederà accanto al tecnico audio.

Composizione Giuria:

Presidente di Giuria: controllerà personalmente il lavoro svolto e il rispetto del regolamento; n° 2 Giudici VE/VA; n° 1 Giudice VT. Il Presidente di Giuria può avvalersi della facoltà di cambiare il numero dei giudici in base alla disponibilità numerica e all'andamento della gara.

Il giudizio è insindacabile. Eventuali ricorsi o spiegazioni potranno essere chiariti solo alla fine dell'intero Campionato onde evitare di intralciare lo svolgimento della gara, pertanto l'avvicinamento dei Tecnici al banco di giuria è severamente vietato se non richiesto personalmente dal Presidente di Giuria.

Gli attrezzi devono essere regolamentari. Il nastro può avere una lunghezza di 5 metri, fatta eccezione per le senior della serie A e Specialità, per le quali si richiede la lunghezza standard di 6 metri.

Ove mai dovessero verificarsi dubbi sulla regolarità di qualsiasi attrezzo utilizzato in pedana, il Presidente di giuria ha la facoltà di chiederne verifica al tecnico interessato.

Pena **0.50** dal punteggio finale, per attrezzo non regolamentare.

FASE NAZIONALE:

Per ogni categoria accede il 50% del numero totale delle ginnaste, 51% se il numero è dispari. Inoltre passerà almeno una ginnasta per categoria della società che non si è classificata.

PREMIAZIONE: Per la Categoria Giovanissime-Esordienti-Allieve Individuale e dove il numero delle ginnaste partecipanti è pari o superiore a 15, la premiazione sarà suddivisa in (criterio applicabile anche alla fase Regionale)

Fascia Oro (dalla 1° alla 3° ginnasta classificata)

Fascia Argento (dalla 4° alla 6° ginnasta classificata)

Fascia Bronzo (dalla 7° alla 9° ginnasta classificata)

SCHEDA VT:

E' obbligatorio presentare durante la riunione dei Tecnici e di Giuria una scheda, allegata al programma con Nome e Cognome della ginnasta, Società, Categoria e Campionato al quale partecipa, con la sequenza cronologica delle difficoltà con relativo simbolo il loro valore e la somma totale. Su tale foglio sarà annotata l'attribuzione dell'elemento tecnico e la somma a confronto da parte della Giudice VT. Per le Squadre è necessario inserire la sequenza delle difficoltà che per essere valide devono essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione, con il loro simbolo valore e la somma; le collaborazioni, gli scambi e le formazioni saranno conteggiate dal Giudice VA. Penalità **0,50** per ritardo nella consegna della scheda (Presidente di Giuria).

Le schede tecniche devono essere consegnate in duplice copia per la fase regionale e in 3 copie per la fase nazionale penalità **0,50** per le copie mancanti.

La mancata consegna della scheda non consente alla ginnasta di prendere parte al campionato per cui è stata iscritta.

Per errori di compilazione o per la variata esecuzione da parte della ginnasta (es: viene dichiarato un salto enjambée e viene eseguito un carpée) la difficoltà non è ritenuta valida, **NO PENALITA'**. Eccezione per i pivot: un pivot dichiarato a 720° ed eseguito a 360° viene declassato; un pivot dichiarato a 360° ed eseguito a 720° resta del valore dichiarato sulla scheda.

Elementi preacrobatici sono ammessi ma non creano punteggio, idem per "pesci" e capovolte.

CRITERI DI VALUTAZIONE

DIFFICOLTA': una difficoltà per essere valida deve essere seguita correttamente con il maneggio dell'attrezzo (no solo movimento); il maneggio se eseguito con falli esecutivi, non inficia la validità del lavoro del corpo; tuttavia la difficoltà deve mantenere i suoi criteri di base per essere considerata valida, pur applicando, ove necessario i falli di esecuzione; si ricorda inoltre che le difficoltà richieste tra le esigenze compositive, si riterranno soddisfatte indipendentemente dalla loro buona realizzazione, purché siano state inserite nell'esercizio!

Tra le difficoltà rientrano le "Sequenze di passi di danza", dove, come da codice in vigore, è richiesta una sequenza di almeno 8 secondi di passi di danza di vario genere, non interrotti da alcuna pausa, coordinati al lavoro dell'attrezzo, ove presente.

Rientrano anche le Prese di Rischio, secondo i criteri di valore ed esecuzione previsti dal codice dei punteggi in vigore, ma per i Campionati di Serie A, B e C non verranno valutati i criteri aggiuntivi (senza mani, fuori campo visivo, etc.).

SQUADRE:

Gli scambi richiesti devono avvenire per lancio, tutti gli altri scambi mediante palleggi rotolamenti, trasmissioni, rientreranno nelle collaborazioni.

La difficoltà per essere valida deve essere eseguita **da tutte le ginnaste e** correttamente dal almeno 50%+1 delle **stesse**.

Per Collaborazione si intende: un'azione che coinvolga tutti i componenti di una squadra, il cui lavoro è indispensabile alla realizzazione della collaborazione stessa, quindi non saranno ritenute valide posizioni di sola "posa" delle ginnaste, o appoggi alla compagna che non modifichino il lavoro di quest'ultima. Sono invece validi i lavori di Collaborazione in sotto gruppi (ad es 3 ginnaste eseguono un lavoro uguale o diverso da altre 2)

NORME GENERALI:

L'interruzione di un esercizio a causa di un problema relativo all'attrezzo o alla ginnasta, non ne consente la ripetizione, tantomeno la richiesta da parte dell'istruttore. Nel caso in cui l'interruzione dovesse essere provocata da un fattore esterno, (lettore cd, impianto stereo, ingresso di un altro attrezzo in pedana etc) viene consentito al presidente di giuria di valutare la possibilità di far ripetere l'esercizio.

N.B. rispettare le categorie di appartenenza in base alla data di nascita. Non si può iscrivere una ginnasta né alla categoria inferiore né a quella superiore. Nel caso la

data di nascita non corrispondesse alla categoria di appartenenza, la segreteria provvederà automaticamente all'esclusione della ginnasta dal Campionato. Ad eccezione delle ginnaste della SQUADRA.

Tutte le ginnaste devono essere regolarmente tesserate all'Acasi nella qualifica di Atleta. Un istruttore può partecipare al Campionato di Specialità, anche se le società sono differenti (per chi è tesserato in una doppia società in una come atleta, nell'altra come istruttore conta il grado superiore e cioè quello di istruttore). Istruttori e Giudici Federali che vogliono competere possono gareggiare solo nella categoria Specialità.

Quando una società comunica l'elenco delle ginnaste deve segnalare anche i nomi degli accompagnatori, regolarmente tesserati all'Acasi come istruttori; massimo 3 per società. Non sono ammesse sul campo di gara altre figure appartenenti alla società.

Per mantenere l'ordine e la disciplina oltre alla presenza della security sarà anche compito degli istruttori tenere i parenti delle ginnaste lontani dal parterre.

Non saranno fatte eccezioni rispetto al numero delle ginnaste richieste nelle squadre.

Gli elenchi di gara vanno consegnati entro i termini previsti che saranno comunicati insieme alle date delle competizioni per e-mail a tutte le società e resi pubblici sul sito ufficiale dell'ACSI. Sarà compito degli istruttori o del Presidente della Società controllare l'iscrizione delle ginnaste al Campionato esatto prima dell'invio: una volta spedito l'ordine di gara da parte dei responsabili dell'Acasi a tutte le società non potranno essere effettuati spostamenti (es: una ginnasta che è stata iscritta al campionato di Serie B non può essere più spostata in un altro Campionato).

Gli elenchi devono essere consegnati entro le ore 22:00 del giorno stabilito (genericamente 20-25 giorni prima della competizione).

Finale Nazionale: 25-26-27 APRILE 2014 - TERMOLI: Serie C – Serie B – Serie A – Specialità

Esempio di Scheda Tecnica

SOCIETA' ASD NOME		GINNASTA ROSSI MARIA		CATEGORIA JUNIORES		ATTREZZO CERCHIO		CAMPIONATO SERIE A	
	SIMBOLO			VALORE	GIUDICE	PENALITA'			
1				0,30	OK				
2				0,20	OK				
3				0,30	OK				
4	R2			0,20	OK				
5				0,30	OK				
6				0,30	OK				
7				0,20	NO ATTREZZO STATICO				
8				0,30	OK				
9	R2			0,20	OK				
10						0,50 ESUBERO DIFFICOLTA'			
TOTALE TECNICO		2,30		TOTALE GIUDICE			1,40		

PROGRAMMI

TROFEO AMATORIALE REGIONALE DI COREOGRAFIA ACSI

COLLETTIVI SENZA CLASSIFICA CON PREMIAZIONE GENERALE

Tutte le ginnaste del Trofeo possono partecipare sia alla coreografia che al programma individuale e di coppia

Senza Scheda

Campionato riservato ai corsi, premiazione generale per miglior coreografia, esecuzione, sincronia, maneggio, originalità, collaborazione, lavoro d'insieme. Lo spirito di questa manifestazione non è improntato sulla competizione ma sul lavoro di squadra.

MUSICA COREOGRAFIA DA 1,30 MIN A 2,30

Nella squadra **sono ammesse ginnaste non** necessariamente **appartenenti** alla stessa **CATEGORIA** e saranno collocate nella categoria della ginnasta più anziana.

ES: squadra formata da 3 Juniores e 1 Seniores gareggerà nella categoria
Seniores

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2010-09-08-07)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 4 a 10 ginnaste

Nessuna difficoltà richiesta purché l'esercizio presenti una struttura prevalentemente ginnica.

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 4 a 10 ginnaste

Vedi Categoria Giovanissime.

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio di Squadra con attrezzi a scelta da 4 a 10 ginnaste

Nessuna difficoltà richiesta ma le ginnaste devono mostrare il maneggio di base dell'attrezzo.

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

Esercizio di Squadra con attrezzi a scelta da 4 a 10 ginnaste

Nessuna difficoltà richiesta ma le ginnaste devono mostrare il maneggio di base dell'attrezzo.

Categoria Seniores (anno di nascita 1998-... e precedenti)

Vedi categoria Juniores

TROFEO AMATORIALE INDIVIDUALE E A COPPIE

SENZA SCHEDA

Tutte le ginnaste del Trofeo possono partecipare sia alla coreografia che al programma individuale e di coppia

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma sono **proibiti** tutti gli altri **ROVESCIAMENTI** ; inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

INDIVIDUALISTE

OGNI ELEMENTO IMPOSTO HA VALORE 0,50

LA MANCATA ESECUZIONE NON DA' PENALITA' MA NON SARA' ATTRIBUITO IL PUNTEGGIO AL VALORE TECNICO

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2008-07)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 2,50 VT)

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 2,50 VT)

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Flessione dorsale

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

Esercizio con il Cerchio con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

Categoria Seniores (anno di nascita 1998- e precedenti)

Esercizio con il Nastro con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Equilibrio cosacco

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

COPPIE

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma sono **proibiti** tutti gli altri **ROVESCIAIMENTI**; inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

Per Collaborazione s'intende la partecipazione attiva di tutte e due le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

OGNI ELEMENTO IMPOSTO HA VALORE 0,50

LA MANCATA ESECUZIONE NON DA' PENALITA' MA NON SARA' ATTRIBUITO IL PUNTEGGIO AL VALORE TECNICO

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2008-07)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

3 momenti di collaborazione

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

3 momenti di collaborazione

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Flessione dorsale

3 momenti di collaborazione

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

Esercizio con il Cerchio con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

3 momenti di collaborazione

Categoria Seniores (anno di nascita 1998- e precedenti)

Esercizio con il Nastro con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Equilibrio cosacco

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

3 momenti di collaborazione

CAMPIONATO NAZIONALE DI SERIE C DI COREOGRAFIA ACSI

SQUADRE da 3 a 6 ginnaste con elementi imposti

Gli elementi imposti devono essere eseguiti con maneggio dell'attrezzo o grande movimento

Classifica generale, passaggio alla fase nazionale, 50%+1

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE C possono partecipare sia alla coreografia che al programma individuale e di coppia

Senza Scheda

MUSICA COREOGRAFIA DA 1,15 MIN A 1,30

Nella squadra **sono ammesse ginnaste non** necessariamente **appartenenti** alla stessa **CATEGORIA** e saranno collocate nella categoria della ginnasta più anziana.

ES: squadra formata da 3 Juniores e 1 Seniores gareggerà nella categoria Seniores

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2010-09-08-07)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste

Capovolta av dietro laterale a scelta

equilibrio passè tutta pianta

sforbiciata tesa

pivot passè

3 collaborazioni

E' sufficiente che gli elementi siano presenti nella composizione ed eseguiti in maniera riconoscibile.

In caso contrario penalità di 0.50 per ogni mancanza, detratti dal totale di Artistico + Esecuzione

Per Collaborazioni si intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste

Vedi Categoria Giovanissime.

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio di Squadra con attrezzi a scelta **uguali o due diversi** da 3 a 6 ginnaste

Elementi imposti: capovolta o ruota

equilibrio gamba avanti sopra o sotto l'orizzontale tutTa pianta o relevè

biche

pivot passè

E' sufficiente che gli elementi siano presenti nella composizione indipendentemente dai falli esecutivi, purchè gli elementi siano riconoscibili ed esguiti su maneggio attrezzo, no movimento. Diversamente penalità di 0.50 per ogni mancanza da detrarre dal totale di A+E

3 Collaborazioni con la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

Esercizio di Squadra con attrezzi **uguali o diversi** a scelta da 3 a 6 ginnaste

Come Allieve

Categoria Seniores (anno di nascita 1998-... e precedenti)

Vedi categoria Juniores

CAMPIONATO DI SERIE C INDIVIDUALE E A COPPIE

Gli elementi imposti devono essere eseguiti con maneggio dell'attrezzo o grande movimento

SENZA SCHEDA

Tutte le ginnaste del Campionato di Serie C possono partecipare sia alla coreografia che al programma individuale e di coppia

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma sono **proibiti** tutti gli altri **ROVESCIAIMENTI** ; inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

INDIVIDUALISTE

OGNI ELEMENTO IMPOSTO HA VALORE 0,50

LA MANCATA ESECUZIONE NON DA' PENALITA' MA NON SARA' ATTRIBUITO IL PUNTEGGIO AL VALORE TECNICO

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2008-07)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 2,50 VT)

Salto Forbice Flessa (gatto) -

Equilibrio Passée su pianta -

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Staccata sagittale o frontale

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 2,50 VT)

Salto biche

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa $\frac{1}{2}$ giro in volo (Gatto $\frac{1}{2}$ giro) oppure Salto Verticale $\frac{1}{2}$ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Staccata sagittale o frontale

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio con la Palla con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Forbice Flessa $\frac{1}{2}$ giro in volo (Gatto $\frac{1}{2}$ giro) oppure Salto Verticale $\frac{1}{2}$ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée su pianta

Flessione dorsale

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

Esercizio con il Cerchio o Palla con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Cosacco

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

Categoria Seniores (anno di nascita 1998- e precedenti)

Esercizio con il Nastro o Cerchio con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Cosacco

Equilibrio cosacco

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

COPPIE

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma sono **proibiti** tutti gli altri **ROVESCIAIMENTI**; inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

OGNI ELEMENTO IMPOSTO HA VALORE 0,50

LA MANCATA ESECUZIONE NON DA' PENALITA' MA NON SARA' ATTRIBUITO IL PUNTEGGIO AL VALORE TECNICO

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2008-07)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

3 Collaborazioni con la partecipazione attiva di tutte e due le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

3 Collaborazioni con la partecipazione attiva di tutte e due le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio due cerchi con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Flessione dorsale

3 Collaborazioni con la partecipazione attiva di tutte e due le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

Esercizio con Palla e Cerchio con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Salto Cosacco

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

3 Collaborazioni con la partecipazione attiva di tutte e due le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Categoria Seniores (anno di nascita 1998- e precedenti)

Esercizio con Palla e Nastro con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Salto Cosacco

Equilibrio cosacco

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

3 Collaborazioni con la partecipazione attiva di tutte e due le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

CAMPIONATO DI SERIE B

INDIVIDUALISTE

**TUTTE LE GINNASTE POSSONO PARTECIPARE SIA AL CAMPIONATO
INDIVIDUALE CHE A SQUADRA**

CON SCHEDA

LA SEQUENZA DI PASSI RITMICI VA INSERITA NELLA SCHEDA IN ORDINE CRONOLOGICO

Per la Serie B il Rischio può essere effettuato anche con una sola
rotazione, R1, valore 0,10

Musica da 1,15 a 1,30 min.

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio a Corpo Libero e/o con il Cerchio

4 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio a Corpo Libero e/o con la Palla

4 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 presa di Rischio (non obbligatoria)

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

Esercizio con il Cerchio e/o con le Clavette

5 difficoltà da 0,10 a 0,30 (min 1 Max 2 per G. C.)

1 max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 presa di Rischio (non obbligatoria)

Categoria Seniores (anno di nascita 1998-... e precedenti)

Esercizio con il Nastro min 5 metri e/o con la Fune

6 difficoltà da 0,10 a 0,30 (2 per G. C.)

1 max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 Presa di Rischio (non obbligatoria)

**CLASSIFICA PER ATTREZZO – CLASSIFICA GENERALE PER LE GINNASTE CHE
GAREGGIANO SU DUE ESERCIZI**

CAMPIONATO DI SERIE B

SQUADRA DA 3 A 5 GINNASTE

TUTTE LE GINNASTE POSSONO PARTECIPARE SIA AL CAMPIONATO INDIVIDUALE CHE A SQUADRA

CON SCHEDA

LA SEQUENZA DI PASSI RITMICI VA INSERITA NELLA SCHEDA IN ORDINE CRONOLOGICO

Nella squadra sono ammesse ginnaste non necessariamente appartenenti alla stessa CATEGORIA e saranno collocate nella categoria della ginnasta più anziana.

ES: squadra formata da 3 Juniores e 1 Seniores gareggerà nella categoria Seniores

Per Collaborazioni si intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Musica da 1,15 a 1,30 min.

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio a Corpo Libero

4 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio a Corpo Libero

4 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Categoria Juniores (anno di nascita 2001 -00-99)

Esercizio con i Cerchi (min 1 Max 2 per G. C.)

5 difficoltà da 0,10 a 0,30.

3 momenti di collaborazione

2 scambi

3 formazioni

1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 presa di Rischio (non obbligatoria)

Categoria Seniores (anno di nascita 1998-... e precedenti)

Esercizio con le Palle (2 per G. C.)

6 difficoltà da 0,10 a 0,30

3 momenti di collaborazione

2 scambi

3 formazioni

1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 presa di Rischio (non obbligatoria)

CAMPIONATO DI SERIE A

INDIVIDUALISTE

TUTTE LE GINNASTE POSSONO PARTECIPARE SIA AL CAMPIONATO INDIVIDUALE CHE A SQUADRA

PER IL CAMPIONATO INDIVIDUALE CONCORSO GENERALE E CLASSIFICA PER ATTREZZO (le ginnaste quindi possono gareggiare anche ad un solo attrezzo)

CON SCHEDA

LA SEQUENZA DI PASSI RITMICI VA INSERITA NELLA SCHEDA IN ORDINE CRONOLOGICO

Musica da 1,15 a 1,30 min.

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio a Corpo Libero

4 difficoltà da 0,10 a 0,30 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Esercizio con il Cerchio

4 difficoltà da 0,10 a 0,30 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 presa di Rischio (non obbligatoria)

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio a Corpo Libero

4 difficoltà da 0,10 a 0,30 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Esercizio con la Palla

4 difficoltà da 0,10 a 0,30 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Min 1 Max 2 prese di Rischio

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

Esercizio con il Cerchio

5 difficoltà da 0,10 a 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Min 1 Max 2 prese di Rischio

Esercizio con la Fune

5 difficoltà da 0,10 a 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Min 1 Max 2 prese di Rischio

Categoria Seniores (anno di nascita 1998-...e precedenti)

Esercizio con Clavette

6 difficoltà da 0,10 a 0,40 (2 per G. C.)

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Min 1 Max 2 prese di Rischio

Esercizio con il Nastro

6 difficoltà da 0,10 a 0,40 (2 per G. C.)

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Min 1 Max 2 prese di Rischio

CAMPIONATO DI SERIE A

SQUADRA DA 3 A 5 GINNASTE

TUTTE LE GINNASTE POSSONO PARTECIPARE SIA AL CAMPIONATO INDIVIDUALE CHE A SQUADRA

CON SCHEDA

LA SEQUENZA DI PASSI RITMICI VA INSERITA NELLA SCHEDA IN ORDINE CRONOLOGICO

Nella squadra sono ammesse ginnaste non necessariamente appartenenti alla stessa CATEGORIA e saranno collocate nella categoria della ginnasta più anziana.

ES: squadra formata da 3 Juniores e 1 Seniores gareggerà nella categoria Seniores

Per Collaborazioni si intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Musica da 1,15 a 1,30 min.

Categoria Esordienti (anno di nascita 2006-05-04)

Esercizio a Corpo Libero

4 difficoltà da 0,10 a 0,30 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Categoria Allieve (anno di nascita 2003-02)

Esercizio a Corpo Libero

4 difficoltà da 0,10 a 0,30 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Min. 1 sequenza di passi ritmici VALORE 0,30

Musica da 2,15 a 2,30 min.

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

Esercizio con i Cerchi

5 difficoltà da 0,10 a 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 scambi

4 formazioni

Min. 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 ognuna

Categoria Seniores (anno di nascita 1998-... e precedenti)

Esercizio con Cerchi e Palle

5 difficoltà da 0,10 a 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 scambi

4 formazioni

Min. 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 ognuna

CAMPIONATO GRAND PRIX DI SPECIALITA' INDIVIDUALI E A SQUADRE

**RISERVATO ALLE GINNASTE CHE SVOLGONO ATTIVITA' FEDERALE E CHE
PARTECIPANO AL TORNEO ALLIEVE FGI E ALLE GINNASTE ESCLUSE DALLA
FINALE NAZIONALE DI SERIE C, SERIE B E SPECIALITA' FEDERALE PER TUTTO
IL 2013 E 2014**

**SONO ESCLUSE INOLTRE LE PRIME TRE GINNASTE CLASSIFICATE DI OGNI
CAMPIONATO REGIONALE FEDERALE PER TUTTO IL 2013 E 2014**

LA SEQUENZA DI PASSI RITMICI VA INSERITA NELLA SCHEDA IN ORDINE CRONOLOGICO

OGNI GINNASTA PUO' GAREGGIARE CON UN MASSIMO DI 2 ESERCIZI

MUSICA DA 1,15 A 1,30

FICHE FEDERALE

**NB: I RISCHI NEL CAMPIONATO GRAND PRIX DI SPECIALITA' HANNO VALORE
COME DA CODICE FEDERALE**

**OGNI GINNASTA PUO' PARTECIPARE CON UN MAX DI 2 ESERCIZI A SCELTA TRA
TUTTI GLI ATTREZZI.**

PER LE ALLIEVE I E II FASCIA ANCHE IL CORPO LIBERO

INDIVIDUALI

Categoria Allieve I Fascia (anno di nascita 2006-05-04)

Corpo libero

Fune

Cerchio

Palla

Clavette

Nastro

5 DIFFICOLTA' (1 MAX 2 PER G. C.) DA 0,10 A 0,30 CON MAX 2 DIFF. FINO A 0,60

MAX 1 ELEMENTO DINAMICO DI ROTAZIONE

MIN 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

Categoria Allieve II Fascia (anno di nascita 2003-02)

Corpo libero

Fune

Cerchio

Palla

Clavette

Nastro

6 DIFFICOLTA' (2 PER G. C.) DA 0,10 A 0,50 CON MAX 1 DIFFICOLTA' DA 1,00 PUNTO

MAX 1 ELEMENTO DINAMICO DI ROTAZIONE

MIN 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

Categoria Juniores (anno di nascita 2001-00-99)

**Fune
Cerchio
Palla
Clavette
Nastro**

4-7 DIFFICOLTA' (1 MAX 3 PER G.C.) DA 0,10 A 1,00

MIN 1 MAX 3 ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE

MIN 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

Categoria Seniores (anno di nascita 1998-...e precedenti)

**Fune
Cerchio
Palla
Clavette
Nastro**

6-9 DIFFICOLTA' (MIN 2 MAX 4 PER G.C.) DA 0,10 A 1,00

MIN 1 MAX 3 ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE

MIN 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

SQUADRE

**ALLIEVE I E II FASCIA_(CATEGORIA UNICA)
CORPO LIBERO_DA 3-6 GINNASTE,**

**6 DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,50 DI CUI MAX 1 DIFF FINO A 1,00 PUNTO (2
PER OGNI G.C.),
MIN 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA,**

N.4 ELEMENTI DI COLLABORAZIONE CON O SENZA ROTAZIONE:

- **COLLABORAZIONI SEMPLICI: 0,10**
- **COLLABORAZIONI CON SUPERAMENTI, PASSAGGI
SOTTO, ATTRAVERSAMENTI:0,30**
- **SUPERAMENTO CON ROVESCIAIMENTO: 0,40**
- **COLLABORAZIONI CON SALTO E ROVESCIAIMENTO: 0,50**

MUSICA DA 1,15 A 1,30;

**JUNIOR E SENIOR_(CATEGORIA UNICA)
CERCHIO DA 3-6 GINNASTE,**

**6 DIFFICOLTÀ: DA 0,10 A 0,60 DI CUI
3 DIFFICOLTÀ SENZA SCAMBIO
3 DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO COORDINATE CON GLI ELEMENTI TECNICI
FONDAMENTALI**

**DISTANZA MINIMA PER GLI SCAMBI RICHIESTI: 4 METRI
PER GLI ALTRI CRITERI O ESIGENZE, VEDI CDP 2013-16**

ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO: MAX. 1

MIN N. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA

**MINIMO N.4 ELEMENTI DI COLLABORAZIONE: VEDI COLLAB. C.D.P.
2013-2016**

MUSICA DA 2,15-2,30

**NB: PER LE DIFFICOLTA' CON SCAMBIO E PER TUTTO CIO' CHE
RIGUARDA LA SQUADRA VEDERE C. D. P. 2013-16**