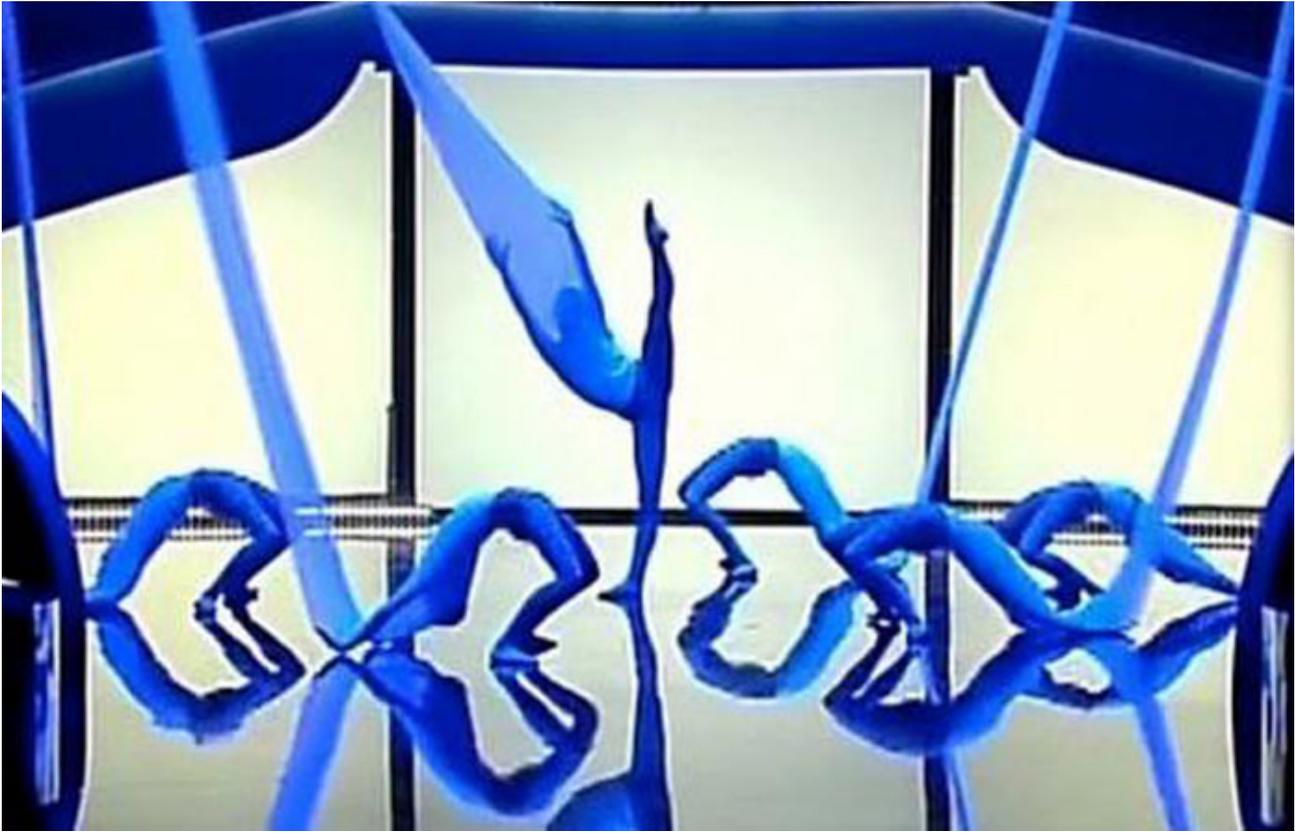


# GINNASTICA COREOGRAFATA 2019/2020



Per info.

SCARLET BOOTH numero: 327.1641386

email: nazionalecoreografata.csen@gmail.com

## INTRODUZIONE

Con questo campionato si vuole dare la possibilità a tutti i gruppi di ginnastica di partecipare ad una manifestazione sportiva per confrontarsi e divertirsi. Proprio per questo ci saranno 2 livelli: il 1° Livello aperto ad atleti che svolgono attività amatoriale e dilettantistica il 2° Livello per gli atleti che svolgono attività pre-agonistica ed agonistica.

Vengono presentate tre categorie divise per età: la categoria SOLE (2010 e successivi), la categoria LUNA (2009-2008-2007) e la categoria TERRA (2006 e precedenti).

Ci sono poche esigenze tecniche da rispettare e la coreografia dovrà rispettare un TEMA Libero. Il tema dovrà essere specificato obbligatoriamente nella scheda di iscrizione. Può essere anche descritto/spiegato con poche parole.

Sono ammessi gruppi misti (maschi e femmine) di qualsiasi numero (minimo 2).

Il gruppo o coppia per partecipare dovrà realizzare una coreografia utilizzando il corpo in tutte le sue forme. La coreografia può essere svolta a corpo libero o si possono usare attrezzi di ogni genere, anche attrezzi riconducibili alla ginnastica e/o attrezzi sperimentali.

I partecipanti della coreografia possono uscire ed entrare dalla pedana, alternando momenti di gruppo e momenti individuali.

## SUDDIVISIONE DELLE CATEGORIE E LIVELLI

**CATEGORIA SOLE:** Anni 2011 e successivi

**CATEGORIA LUNA:** Anni 2010-2009-2008

**CATEGORIA TERRA:** Anni 2007 e precedenti

Gli atleti della categoria SOLE possono partecipare alla categoria LUNA e TERRA ma non viceversa. Gli atleti della categoria LUNA possono partecipare alla categoria TERRA ma non viceversa.

**1° LIVELLO:** possono partecipare tutti gli atleti che svolgono attività amatoriale non competitiva e le atlete che svolgono il 1° e 2° livello del programma Nazionale di Ginnastica Ritmica CSEN.

**2° LIVELLO:** possono partecipare tutte le atlete che partecipano e gare, trofei, manifestazioni sportive e che svolgono il programma Silver e Golden Cup del programma Nazionale di Ginnastica Ritmica CSEN.

## ESIGENZE TECNICHE DELLE COREOGRAFIE 1 e 2 LIVELLO

### CATEGORIA SOLE

- **Max 3** difficoltà corporee (1 per gruppo corporeo). Con valore 0.50

**1 LIVELLO:** Sono valide tutte le difficoltà del valore di 0,10 e 0,20 del C.d.P. 2017/2020 di Ginnastica Ritmica FGI più le difficoltà della tabella.

**2 LIVELLO:** Sono valide tutte le difficoltà del valore di 0,10-0,20-0,30 del C.d.P. 2017/2020 di Ginnastica Ritmica FGI più le difficoltà della tabella.

SALTI	EQUILIBRI	PIVOT/ROTAZIONI
Serie di 4 galoppi laterali con un cambio di fronte	Candela (anche con aiuto)	Capovolta avanti/indietro/laterale Ruota (anche con un braccio)
Mezzo giro con gamba libera flessa (180°)	Eq. sull'avampiede arto libero sollevato(dietro,avanti, laterale)	Rotolamento a corpo disteso 360°
Salto verticale mezzo giro	Ponte	Passè ½ giro
Salto del gatto	Eq. sul bacino (squadra)	Attitude e Arabesque ½ giro
Enjambe (apertura meno 180°)	Staccata sagittale o frontale	Giro 360° arto libero sollevato (dietro,avanti, laterale)
Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx	Flessione del busto indietro anche da posizione in ginocchio	Giro sui glutei 360°
Salto groupè (raccolto)	Eq. passè su pianta	Giro a passi (min 4 passi) o due chainée

- 2 serie minimo 8 secondi di passi ritmici (in accordo con il carattere della musica). Con valore 0.50

s →

- 3 collaborazioni di qualsiasi genere di insieme o sottogruppi. Con valore 0.50

C

## **CATEGORIA LUNA**

- **Max 4** difficoltà corporee (minimo 1 per gruppo corporeo) Con valore 0.50

**1 LIVELLO:** Sono valide tutte le difficoltà del valore di 0,10 -0,20 e 0,30 del C.d.P. 2017/2020 di Ginnastica Ritmica FGI più le difficoltà della tabella.

**2 LIVELLO:** Sono valide tutte le difficoltà del valore di 0,10-0,20-0,30 e 0,40 del C.d.P. 2017/2020 di Ginnastica Ritmica FGI più le difficoltà della tabella.

SALTI	EQUILIBRI	PIVOT/ROTAZIONI
Serie di 4 galoppi laterali con un cambio di fronte	Candela (anche con aiuto)	Capovolta avanti/indietro/laterale Ruota (anche con un braccio)
Mezzo giro con gamba libera flessa (180°)	Eq. sull'avampiede arto libero sollevato(dietro,avanti, laterale)	Rotolamento a corpo disteso 360°
Salto verticale mezzo giro	Ponte	Passè ½ giro
Salto del gatto	Eq. sul bacino (squadra)	Attitude e Arabesque ½ giro
Enjambe (apertura meno 180°)	Staccata sagittale o frontale	Giro 360° arto libero sollevato (dietro,avanti, laterale)
Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx	Flessione del busto indietro anche da posizione in ginocchio	Giro sui glutei 360°
Salto groupè (raccolto)	Eq. passè su pianta	Giro a passi (min 4 passi) o due chainée

- 2 serie minimo 8 secondi di passi ritmici (in accordo con il carattere della musica)

Con valore 0.50

**S** →

- 3 collaborazioni di qualsiasi genere di insieme o sottogruppi. Con valore 0.50

**C**

## **CATEGORIA TERRA**

- Max 5 difficoltà corporee (minimo 1 per gruppo corporeo). Con valore 0.50

**1 LIVELLO:** Sono valide tutte le difficoltà del valore di 0,10-0,20- 0,30 e 0,40 del C.d.P. 2017/2020 di Ginnastica Ritmica FGI più le difficoltà della tabella.

**2 LIVELLO:** Sono valide TUTTE le difficoltà del C.d.P. 2017/2020 di Ginnastica Ritmica FGI più le difficoltà della tabella.

SALTI	EQUILIBRI	PIVOT/ROTAZIONI
Serie di 4 galoppi laterali con un cambio di fronte	Candela (anche con aiuto)	Capovolta avanti/indietro/laterale Ruota (anche con un braccio)
Mezzo giro con gamba libera flessa (180°)	Eq. sull'avampiede arto libero sollevato(dietro,avanti, laterale)	Rotolamento a corpo disteso 360°
Salto verticale mezzo giro	Ponte	Passè ½ giro

Salto del gatto	Eq. sul bacino (squadra)	Attitude e Arabesque ½ giro
Enjambe (apertura meno 180°)	Staccata sagittale o frontale	Giro 360° arto libero sollevato (dietro,avanti, laterale)
Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx	Flessione del busto indietro anche da posizione in ginocchio	Giro sui glutei 360°
Salto groupè (raccolto)	Eq. passè su pianta	Giro a passi (min 4 passi) o due chainée

- 2 serie minimo 8 secondi di passi ritmici (in accordo con il carattere della musica).  
Con valore 0.50

s →

- 3 collaborazioni di qualsiasi genere di insieme o sottogruppi. Con valore 0.50

C

## TEMA e MUSICA

Ogni gruppo nel modulo di iscrizione dovrà dichiarare il titolo della coreografia, ossia un **TEMA**(libero) da seguire e svilupparlo attraverso una musica e movimenti. Questo tema può essere spiegato in un piccolo riassunto di introduzione. Tale riassunto deve essere scritto sempre nel modulo di iscrizione.

L'abbigliamento è libero e può essere diverso tra i componenti della stessa coreografia.

Sono ammesse scarpette di danza, ritmica e artistica.

La musica è di libera scelta può essere anche cantata.

Per la CAT. SOLE la durata è minimo 1'.30" massimo 2'.30"

Per la CAT. LUNA la durata è minimo 1'.45" massimo 3'.00"

Per la CAT. TERRA la durata è minimo 1'.45" massimo 3'.00"

## VALUTAZIONE DELLE COREOGRAFIE

**Ogni esigenza tecnica ha il valore di 0,50.**

VALORE DIFFICOLTA':

- Cat. SOLE **max 4.00** punti
- Cat. LUNA **max 4.50** punti
- Cat. TERRA **max 5.00** punti

VALORE ARTISTICO/ESECUZIONE:

- max. **10.00** punti per tutte le categorie

In ogni coreografia verranno valutate le esigenze tecniche richieste per ogni categoria e naturalmente gioca un ruolo fondamentale il VALORE ARTISTICO.

Molto importante è l'attinenza del brano musicale con il tema della coreografia.

Le difficoltà per essere valide devono essere eseguite da tutti i componenti della coreografia in rapida successione o contemporaneamente.

I componenti della coreografia possono eseguire simultaneamente max 2 difficoltà corporee differenti. Le difficoltà possono essere di valore diverso ma devono appartenere allo stesso gruppo corporeo. Esempio: 5 atleti eseguono salto del gatto e 5 salto cosacco.

Tali difficoltà non possono essere ripetute.

Gli atleti che non sono momentaneamente impegnati in pedana devono sostare in posizione libera e/ o organizzarsi fuori dalle linee di delimitazione del campo gara senza intralciare il lavoro dei compagni e della giuria.

E' importante che al termine della coreografia tutti i componenti di essa siano presenti all'interno della pedana. (Penalità 0,50)

Per tutto quanto non contemplato nel programma far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi GR FGI ed al Regolamento GR CSEN 2017-2020

### PENALITÀ VALORE ARTISTICO

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
<b>IDEA GUIDA CARATTERE:</b> Lo stile e il carattere dei movimenti riflettono il carattere della musica; questo carattere forma un'idea guida sviluppata dall'inizio, alla metà e alla fine	Il carattere o l'idea sono evidenti e sviluppati con solo poche, se non che alcune, brevi incongruenze dovute a piccoli falli		Il carattere o l'idea sono presenti ma non pienamente sviluppati per l'intera composizione		L'esercizio manca del tutto di carattere o idea definiti
<b>RITMO</b> Armonia tra i movimenti e Accenti musicali, frasi e tempo	Ogni mancanza di sincronia, ogni volta fino a 1,00  Mancanza di sincronia tra il ritmo individuale e quello della Squadra Interruzione isolata, ogni volta fino a 1,00		Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio		L'intero esercizio è scollegato dal ritmo (musica di sottofondo) <b>1.00 PUNTO</b>
<b>CAMBI DINAMICI</b> L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica	Mancanza di sincronia nell'intensità dei movimenti tra gli atleti	I movimenti degli atleti non rispettano i cambi dinamici oppure La musica stessa è interamente monotona senza alcun cambio dinamico			
<b>ESPRESSIONE CORPOREA</b>		La mancanza di espressività (bellezza, eleganza e intensità) dei movimenti del corpo da parte di tutti gli atleti			
<b>VARIETA'</b>	Alterazione della formazione dovuta ad un fallo tecnico	Mancanza di varietà all'interno degli stessi tipi di collaborazione			
	Predominanza di un tipo di formazione				

## PENALITÀ VALORE ESECUZIONE

	0,10	0,30	0,50
<b>Generalità</b>	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni (ogni volta)		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
<b>Tecnica di Base</b>	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (ogni atleta)	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento (ogni atleta)	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo (ogni atleta)  Perdita totale di equilibrio con caduta: <b>0,70</b> (ogni atleta)
<b>Salto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivo pesante</li> <li>• Arrivo scorretto: (Esempio: il busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo)</li> </ul>		
<b>Equilibri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma non fissata né tenuta</li> </ul>		
<b>Rotazioni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma non fissata né tenuta</li> <li>• Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé</li> <li>• Saltello (i)</li> <li>• Spostamento (slittamento) durante la rotazione</li> </ul>	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
<b>Elementi pre-acrobatici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivo pesante</li> </ul>		
<b>Attrezzi</b>	Collisione tra atleti/attrezzi (+ tutte le conseguenze)		
	Perdita dell'attrezzo (ogni volta)		
	Movimento dell'attrezzo incompleto o sbagliato (ogni volta)		

## PENALITÀ GIUDICE DIFFICOLTÀ

	0,10	0,30	0,50
<b>Giudice DIFFICOLTÀ</b>		Limiti difficoltà non rispettati	Musica non conforme alle regole
		Uscita di pedana dell'atleta non giustificata	

			Eccessivo ritardo nella preparazione della coreografia
			Atleti non presenti all'interno della pedana al termine della coreografia

## **CLASSIFICA E PREMI**

Per ogni livello e categoria ci sarà una classifica. Verranno premiati tutti con una medaglia di partecipazione e le prime 3 coreografie classificate riceveranno una coppa o medaglia.

Per le fasi Nazionali o Interregionali non esiste qualificazione.

Inoltre ad ogni squadra partecipante verrà assegnato un premio speciale (di seguito sono riportati alcuni esempi).

- PREMIO MIGLIOR COMPONENTE ARTISTICA 1 LIVELLO
- PREMIO MIGLIOR COMPONENTE ARTISTICA 2 LIVELLO
- PREMIO MIGLIOR COMPONENTE TECNICA 1 LIVELLO
- PREMIO MIGLIOR COMPONENTE TECNICA 2 LIVELLO
- PREMIO MIGLIOR SINCRONIA
- PREMIO MIGLIOR LAVORO COLLETTIVO
- PREMIO MIGLIOR COLLABORAZIONE
- PREMIO MIGLIOR RITMO
- PREMIO MIGLIOR ATTINENZA AL TEMA
- PREMIO ATTREZZO ORIGINALE
- PREMIO COSTUME ORIGINALE
- PREMIO COREOGRAFIA PIÙ CREATIVA
- PREMIO COREOGRAFIA PIÙ EMOZIONANTE
- PREMIO MIGLIOR INTERPRETAZIONE
- PREMIO MIGLIOR ESPRESSIVITÀ
- PREMIO IRONIA
- PREMIO FANTASIA
- PREMIO ELEGANZA
- PREMIO GRUPPO PIÙ GIOVANE
- PREMIO GRUPPO PIÙ LONGEVO
- PREMIO GRUPPO PIÙ NUMEROSO
- PREMIO GRUPPO PIÙ SIMPATICO
- PREMIO GRUPPO PIÙ COINVOLGENTE

Referente Nazionale  
Scarlet Booth