



PROGRAMMA CSEN EVENTO SARDEGNA 20/21 Ottobre 2018

ESERCIZIO INDIVIDUALE E DI SQUADRA

CATEGORIE

Sono previste 4 Categorie:

- ESORDIENTI anni di nascita 2012-2011-2010
- ALLIEVE anni di nascita 2009-2008-2007
- JUNIOR anni di nascita 2006-2005-2004
- SENIOR anni di nascita 2003 e precedenti

LIVELLI

Sono previsti 2 livelli:

- 1^ Livello (I e II livello programma ginnastica ritmica)
- 2^ Livello (Silver cup e Golden cup programma ginnastica ritmica)

N.B. Vedere pag. 5 Regolamento di Ginnastica Ritmica per la partecipazione ai vari livelli.

ESERCIZI E PREMIAZIONE

Ogni ginnasta e squadra dovrà presentare un esercizio di specialità individuale e/o squadra, tra quelli indicati di seguito:

Individuale	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro
Squadra	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro

Verranno premiate tutte le ginnaste con classifica per livello, categoria e specialità di esercizio.

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

1^ LIVELLO:

✓ESORDIENTI/ALLIEVE:

DIFFICOLTA':

- DIFFICOLTA' CORPOREE

- max. 10 difficoltà corporee di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo, tra quelle a scelta del II Livello (Regolamento di ginnastica ritmica 2017/2018) che riportiamo di seguito (pen. di 0,50 per

ogni difficoltà supplementare dal giudice del valore tecnico).
(TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)

ESECUZIONE: max punti 10.00

✓JUNIOR/SENIOR

DIFFICOLTA':

• DIFFICOLTA' CORPOREE

- max. 10 difficoltà corporee di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo, tra quelle a scelta del II Livello (Regolamento di ginnastica ritmica 2017/2018) che riportiamo di seguito (pen. di 0,50 per ogni difficoltà supplementare dal giudice del valore tecnico).
(TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)

ESECUZIONE: max punti 10.00

Difficoltà a scelta:

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto verticale con ½ giro (gambe tese)
- Salto Groupè (raccolto)
- Salto Enjambè con apertura a meno di 180°
- Equilibrio Arabesque su pianta a 90° (gamba avanti, laterale, dietro)
- Equilibrio Attitude su pianta a 90° (gamba avanti, dietro)
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 90° (gamba avanti, laterale, dietro)
- Equilibrio Attitude su avampiede a 90° (gamba avanti, dietro)
- Equilibrio a squadra (a terra sui glutei gambe unite)
- Giro a passi (min. 4 passi)
- Giro 360° sui glutei
- Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Planche su pianta (gamba all'orizzontale indietro e busto avanti)
- Staccata sagittale e frontale
- Tutte le difficoltà da 0,10 del Codice dei Punteggi Internazionale 2017-2020
- Tutte le difficoltà da 0,20 del Codice dei Punteggi Internazionale 2017-2020
- Serie di passi ritmici da 6/8 secondi (MAX 2)

Non ci sono elementi attrezzo obbligatori da inserire nell'esercizio.

2^ LIVELLO:

✓ESORDIENTI/ALLIEVE:

DIFFICOLTA': max punti 3.50 di cui:

• DIFFICOLTA' CORPOREE

- composte da max. 5 difficoltà di cui min. 1 per ogni Gruppo Corporeo
- valore delle difficoltà da 0.10 a 0.30 con massimo n. 2 difficoltà con valore fino a 0.50
(TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)

- min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (min. 8 secondi)
- max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO

- max. 1 MAESTRIA
- min. 1 COLLABORAZIONE
- min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

ESECUZIONE: max punti 10.00

✓JUNIOR/SENIOR

DIFFICOLTA' max punti 4.50 di cui:

- DIFFICOLTA' CORPOREE
 - composte da max 7 difficoltà di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo
 - valore delle difficoltà da 0.10 a 0.30 con massimo n. 2 difficoltà con valore fino a 0.50
- (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA
 - max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO
 - max. 2 MAESTRIE
 - min. 1 COLLABORAZIONE
 - min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

ESECUZIONE: max punti 10.00

SCHEDE DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:

Tutte le difficoltà dovranno essere dichiarate in ordine di esecuzione sulla S.D.E. della Golden Cup.

COMPILAZIONE DELLE SCHEDE DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:

Per rendere più agevole la lettura degli esercizi ai giudici di gara è stato deciso di far compilare ai tecnici la scheda di dichiarazione degli esercizi, nella quale andranno inserite solo le difficoltà corporee. Tali elementi dovranno essere inseriti, seguendo l'ordine di esecuzione, sulla scheda allegata.

Gli elementi dovranno essere indicati con i relativi simboli riportati sul codice dei punteggi internazionale FGI.

Per le difficoltà non contemplate in tale codice, gli elementi dovranno essere indicati con il simbolo generico delle difficoltà.

MUSICA

La musica per tutti i livelli e tutte le categorie può essere cantata.

La musica deve avere per tutte le categorie e livelli:

- durata compresa tra 45'' e 1'30'' per INDIVIDUALI e SQUADRE

PERCORSO MOTORIO

REGOLAMENTO

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

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 vengono eseguiti tutti una sola volta.

CATEGORIE

Sono previste 2 Categorie: PULCINE ed ESORDIENTI

- Categoria Pulcine anni di nascita 2014 e successivi
- Categoria Esordienti anni di nascita 2013 - 2012

ELEMENTI OBBLIGATORI

CORPO LIBERO	<ul style="list-style-type: none">• Capovolta avanti/indietro/laterale• Equilibrio Passè su pianta
FUNE	<ul style="list-style-type: none">• Serie min. 3 saltelli• Serie min. 3 giri
CERCHIO	<ul style="list-style-type: none">• Giri intorno alla vita (min. 2)• Passaggio attraverso il cerchio
PALLA	<ul style="list-style-type: none">• Serie min. 3 palleggi• Rotolamento a terra
CLAVETTE	<ul style="list-style-type: none">• Serie min. 3 battute• Grande circonduzione di entrambe le clavette
NASTRO	<ul style="list-style-type: none">• Serie di serpentine• Grande circonduzione

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 partecipanti 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**