



Ginnastica Ritmica Maschile

CSEN

REGOLAMENTO

2017 / 2018

CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA MASCHILE 2017/2018

INTRODUZIONE

Con questo campionato si vuole dare la possibilità a tutti i ginnasti di partecipare ad una competizione sportiva che offre un'opportunità per tutti i livelli di età e di capacità.

Per questo motivo vengono presentati due trofei, 1° livello per i ginnasti che sono alla loro prima esperienza e 2° livello per i ginnasti che hanno già un'esperienza pregressa.

In tutti i campionati verranno utilizzati tutti gli attrezzi della ginnastica ritmica, quindi si potrà scegliere tra esercizi a corpo libero o esercizi con palla, cerchio, fune, clavette, nastro.

Gli esercizi potranno essere svolti anche da COPPIE MISTE (maschio / femmina)

Il campionato maschile si terrà contemporaneamente a quello femminile ma le classifiche saranno stilate a parte.

N.B. Uno stesso ginnasta può presentare uno solo o entrambi gli esercizi di coppia

REGOLAMENTO GENERALE

• **PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA MASCHILE CSEN**

Il settore Ginnastica Ritmica Maschile del CSEN indice Campionati a livello Regionale e Nazionale, a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso.

• **ISCRIZIONE ALLE GARE**

Possono partecipare alle gare solo ginnasti in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo 2017/2018.

L'iscrizione alla gara deve essere effettuata **entro 20 giorni** dalla stessa per garantire la stesura di un ordine di passaggio il prima possibile: **NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO OLTRE TALE SCADENZA.**

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- data di nascita (completa di giorno/mese/anno);
- numero tessera;
- livello, categoria e attrezzo.

Le iscrizioni debbono essere redatte sull'apposito modulo allegato ed inviate via e-mail all'indirizzo nazionaleritmica.csen@gmail.com

- **PAGAMENTO ISCRIZIONE ALLA GARA E CONTROLLO TESSERE**

Il pagamento dell'iscrizione alla gara potrà essere effettuato nella giornata di campionato prima dell'inizio della categoria di appartenenza.

Qualora un ginnasta, regolarmente iscritto alla gara, non si presentasse in sede di gara sarà tenuto comunque al pagamento della quota d'iscrizione, salvo il caso di comunicazione di assenza entro 5 giorni dalla data della competizione.

Assieme al pagamento verrà effettuato anche il controllo tessere.

- **ACCESSO AL CAMPO DI GARA**

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggiorenni), tesserati e in abbigliamento sportivo.

- **PUNTEGGI E RICORSI**

Alla fine di ogni categoria gli istruttori potranno chiedere al responsabile di giuria i punteggi dei propri ginnasti.

Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono INAPPELLABILI per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al responsabile di giuria.

- **PREMIAZIONI**

Tutti i ginnasti saranno premiati. In particolare i primi 3 classificati con coppa (una per squadra) e dal 4° posto in poi con medaglia. In caso di pari merito nelle competizioni individuali, la coppa verrà consegnata al ginnasta più "anziano".

ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE.

CAMPIONATO I LIVELLO:

CAT. COCCINELLE: anni 2012 e successivi

1° CAT: anni 2011-2010-2009

2° CAT: anni 2008-2007-2006

3° CAT: anni 2005 e precedenti

CAMPIONATO II LIVELLO:

1° CAT: anni 2011-2010-2009

2° CAT: anni 2008-2007-2006

3° CAT: anni 2005 e precedenti

N.B. Un ginnasta può accedere ad una categoria superiore alla propria per i programmi a coppia, ma non può accedere ad un livello superiore al proprio.

PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI:

I LIVELLO: possono partecipare i ginnasti che:

- NON sono tesserate Gpt né GR
- NON partecipano ad altri entri sportivi
- solo al loro 1° o 2° anno di gare regionali CSEN e **non hanno mai gareggiato altrove**

II LIVELLO: possono partecipare i ginnasti che:

- NON sono tesserate Gpt né GR
- partecipano ad altri entri sportivi
- sono al loro terzo anno di gare o superiore

• PASSAGGIO DA I LIVELLO A II LIVELLO

I ginnasti che al campionato REGIONALE dell'anno sportivo precedente si sono classificati nel primo 20% della classifica (anche in uno solo degli attrezzi possibili (dove il numero di partecipanti sia > 3) l'anno successivo passano automaticamente dal I LIVELLO al II LIVELLO, oltre ai ginnasti che al Campionato Nazionale si sono classificati nei primi 3 (anche in uno solo degli attrezzi possibili).

RICHIESTE TECNICHE E ARTISTICHE CAMPIONATO I° LIVELLO

1° CATEGORIA

Esercizio coppia con la fune

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- ✓ Salto Ciseaux (sforbiciata gambe tese)
- ✓ Equilibrio Arabesque su pianta a 45° o Equilibrio a squadra
- ✓ Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)

Con la fune:

- ✓ Saltello/salto attraverso la fune doppia
- ✓ Serie di saltelli (min.3)
- ✓ Serie (min. 3) di rotazioni, fune piegata in due, durante una difficoltà
- ✓ Echappè e ripresa
- ✓ Avvolgimento (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

Esercizio coppia mista Cerchio / Fune

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- ✓ Salto Ciseaux (sforbiciata gambe tese)
- ✓ Equilibrio Arabesque su pianta a 45° o Equilibrio a squadra
- ✓ Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)

Con cerchio / fune:

- ✓ Serie di giri del cerchio intorno alla mano / Serie di giri della fune piegata in due
- ✓ Prillo del cerchio / Echappè fune
- ✓ Lancio e ripresa (anche piccolo) individualmente
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

2° CATEGORIA

Esercizio coppia Cerchio

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro
- ✓ Salto Biche (cervo) o Enjambè con apertura a meno di 180°
- ✓ In ginocchio, flessione del busto indietro o spaccata frontale/sagittale
- ✓ Equilibrio Arabesque su pianta a 90° (avanti, laterale, dietro)
- ✓ Giro Passè 180°

Con il cerchio:

- ✓ Saltelli (min.3) attraverso il cerchio
- ✓ Giri intorno alla mano durante un salto
- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Lancio e ripresa individualmente
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia / squadra)

Esercizio coppia mista Cerchio (min. 2) / Clavette (min. 1)

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro
- ✓ Salto Biche (cervo) o Enjambè con apertura a meno di 180°
- ✓ In ginocchio, flessione del busto indietro o spaccata frontale/sagittale
- ✓ Equilibrio Arabesque su pianta a 90° (avanti, laterale, dietro)
- ✓ Giro Passè 180°

Con cerchio / clavette:

- ✓ Serie di giri del cerchio / Serie di giri delle clavette
- ✓ Maneggio senza mani
- ✓ Lancio e ripresa (anche di una sola clavetta) individualmente
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

3° CATEGORIA

Esercizio coppia Cerchio

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta indietro o ruota
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ Salto Enjambè con apertura a meno di 180°
- ✓ Equilibrio passè
- ✓ Giro Passè360°

Con il cerchio:

- ✓ Saltelli (min.3) attraverso il cerchio
- ✓ Giri intorno alla mano durante un salto
- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Lancio e ripresa individualmente
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

Esercizio coppia mista Palla (min.2) / Clavette (min.1)

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta indietro o ruota
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ Salto Enjambè con apertura a meno di 180°
- ✓ Equilibrio passè
- ✓ Giro Passè360°

Con palla / clavette:

- ✓ Serie di palleggi con la palla / Serie di giri delle clavette
- ✓ Maneggio senza mani
- ✓ Lancio e ripresa (anche di una sola clavetta) individualmente
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

RICHIESTE TECNICHE E ARTISTICHE CAMPIONATO II° LIVELLO

1° CATEGORIA

Esercizio coppia con la fune

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ In ginocchio flessione del busto indietro oltre l'orizzontale
- ✓ Salto del gatto (sforbiciata flessa) con rotazione min. 180°
- ✓ Salto Ciseaux (sforbiciata gambe tese) o Cosacco
- ✓ Equilibrio Arabesque su pianta a 90° o equilibrio Passè
- ✓ Giro passè 180°

Con la fune:

- ✓ Saltello/salto attraverso la fune doppia
- ✓ Serie di saltelli (min.3)
- ✓ Serie (min. 3) di rotazioni, fune piegata in due, durante un equilibrio
- ✓ Lancio e ripresa individualmente
- ✓ Avvolgimento (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

Esercizio coppia mista Cerchio / Fune

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ In ginocchio flessione del busto indietro oltre l'orizzontale
- ✓ Salto del gatto (sforbiciata flessa) con rotazione min. 180°
- ✓ Salto Ciseaux (sforbiciata gambe tese) o Cosacco
- ✓ Equilibrio Arabesque su pianta a 90° o equilibrio Passè
- ✓ Giro passè 180°

Con cerchio / fune:

- ✓ Serie di giri del cerchio intorno alla mano / Serie di giri della fune piegata in due
- ✓ Prillo del cerchio / Echappè fune
- ✓ Lancio e ripresa (anche piccolo) individualmente
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

2° CATEGORIA

Esercizio coppia Cerchio

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Salto Biche (cervo)
- ✓ Salto Verticale (pennello) con rotazione min. 360°
- ✓ In ginocchio, flessione del busto indietro oltre l'orizzontale
- ✓ Equilibrio Passè
- ✓ Giro Passè 360°

Con il cerchio:

- ✓ Saltelli (min.3) attraverso il cerchio
- ✓ Giri intorno alla mano durante un salto
- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Lancio e ripresa individualmente
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia / squadra)

Esercizio coppia mista Cerchio (min. 2) / Clavette (min. 1)

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Salto Biche (cervo)
- ✓ Salto Verticale (pennello) con rotazione min. 360°
- ✓ In ginocchio, flessione del busto indietro oltre l'orizzontale
- ✓ Equilibrio Passè
- ✓ Giro Passè 360°

Con cerchio / clavette:

- ✓ Serie di giri del cerchio / Serie di giri delle clavette
- ✓ Maneggio senza mani
- ✓ Lancio e ripresa (anche di una sola clavetta) individualmente
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

3° CATEGORIA

Esercizio coppia Cerchio

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Planche su pianta (gamba all'orizzontale indietro e busto avanti)
- ✓ Salto Biche (cervo)
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ Arabesque 90° Avanti/Dietro/Laterale
- ✓ Giro Passè con flessione del busto avanti 180°

Con il cerchio:

- ✓ Saltelli (min.3) attraverso il cerchio
- ✓ Giri intorno alla mano durante un salto
- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Lancio e ripresa individualmente
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

Esercizio coppia mista Palla (min.2) / Clavette (min.1)

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Planche su pianta (gamba all'orizzontale indietro e busto avanti)
- ✓ Salto Biche (cervo)
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ Arabesque 90° Avanti/Dietro/Laterale
- ✓ Giro Passè con flessione del busto avanti 180°

Con palla / clavette:

- ✓ Serie di palleggi con la palla / Serie di giri delle clavette
- ✓ Maneggio senza mani
- ✓ Lancio e ripresa (anche di una sola clavetta) individualmente
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

REGOLAMENTO DEI CAMPIONATI DI I E II LIVELLO

MUSICA:

La musica è di libera scelta purché non sia cantata. **LA VOCE PUO' ESSERE UTILIZZATA COME STRUMENTO (SENZA PAROLE).**

La musica dovrà avere durata compresa tra 1'.30'' e 2'.00''

Su ciascun CD deve essere registrata una sola musica. Sul CD deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta / coppia
- Livello
- Categoria
- Attrezzo

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

In ogni esercizio dovranno essere inseriti **OBBLIGATORIAMENTE** gli elementi corpo e attrezzo indicati per ciascuna categoria che andranno a formare il VALORE DIFFICOLTA' (D1 + D2):

- D1: è dato da:
 - elementi imposti corpo (2,50)
 - elementi liberi corpo (2,50)
- D2: elementi imposti attrezzo (2,50)

per un totale di punti 7,50.

Gli elementi liberi corpo possono essere scelti solo tra le difficoltà indicate di seguito le quali hanno tutte valore 0,50 quindi non potranno essere inserite più di 5 difficoltà libere (pen. di 0,50 per ogni difficoltà supplementare dal giudice del valore tecnico). **NEGLI ESERCIZI DI COPPIA I GINNASTI DEVONO ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE O IN RAPIDA SUCCESSIONE LA MEDESIMA DIFFICOLTA' (NO DIFF MISTE).**

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, e quindi gli elementi imposti corpo e gli elementi liberi corpo. 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. **Le pre-acrobatiche dovranno essere indicate con A.**

ATTREZZI:

- Fune e cerchio proporzionati all'altezza della ginnasta
- Palla 18-20 cm diametro peso 400 gr.
- Clavette min.40 cm., proporzionate all'altezza della ginnasta
- Nastro: come da specifiche programmi

DIFFICOLTA' DA INSERIRE COME ELEMENTI LIBERI CORPO

Campionato 1° livello

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto verticale con ½ giro (gambe tese)
- Salto Groupè (raccolto)
- Salto Ciseaux (sforbiciata gambe tese)
- Salto Enjambè con apertura a meno di 180°
- Salto Cervo
- Salto Cosacco
- Equilibrio Passè
- Equilibrio Arabesque su pianta a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio Arabesque su pianta a 90° (gamba avanti, laterale, dietro)
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio a squadra (a terra sui glutei gambe unite)
- Giro a passi (min. 4 passi)
- Giro 360° sui glutei
- Giro passè 180°
- Giro Arabesque 360° con gamba a 45°
- Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale
- Equilibri dinamici con onda totale del corpo in una posizione in piedi (avanti, indietro, laterale)
- Serie di passi ritmici da 6/8 secondi (MAX 2)

Campionato 2° livello:

- 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)

ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Negli esercizi posso essere inseriti elementi pre-acrobatici senza dichiararli nella scheda di dichiarazione degli esercizi, rispettando i seguenti criteri:

- ✓ Ogni elemento pre-acrobatico può essere eseguito una sola volta in un esercizio
- ✓ Tutti gli elementi pre-acrobatici devono essere eseguiti senza arresto nella posizione o con un brevissimo arresto durante la ripresa dell'attrezzo.
- ✓ Sono autorizzati solo i seguenti gruppi di elementi pre-acrobatici:
 - Capovolta avanti, indietro e laterale senza tempo di sospensione
 - Rovesciamento avanti, indietro, ruota senza tempo di sospensione
- ✓ I Rovesciamenti eseguiti con differenti tipi di appoggio (sul petto, sulle spalle, sulla(e) mano(i)), sono considerati come elementi pre-acrobatici differenti
- ✓ «Rotolamento sul petto: "Poisson"/pesce»: rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio per la verticale del corpo teso (in avanti o indietro) avanti indietro
- ✓ Siano coordinati con un elemento tecnico dell'attrezzo e la ginnasta sia in contatto con l'attrezzo all'inizio, alla fine o durante l'elemento

CALCOLO DEI PUNTEGGI I E II LIVELLO

- **ESECUZIONE**: PUNTI 10,00 – penalità falli tecnici e falli artistici (vedi codice dei punteggi 2017 – 2020)

- **DIFFICOLTA'**: PUNTI 7,50 di cui 2,50 elementi imposti corpo + 2,50 elementi liberi corpo + 2,50 elementi imposti attrezzo

TOTALE: E 10,00 + D 7,50 = 17,50 PUNTI

Responsabile Nazionale
Erika Motta