



# TROFEO DI RAPPRESENTATIVA

## (MIA NERI)

### INTRODUZIONE

Lo CSEN da quest'anno ha deciso di introdurre un campionato di squadra con prove regionali e Nazionale.

Vengono presentati **4 LIVELLI** divisi in 2 categorie:

- **LIVELLO A:** per le ginnaste che fanno parte al campionato Golden Cup (A e B) del programma di Ginnastica Ritmica CSEN
- **LIVELLO B:** per le ginnaste che fanno parte al campionato SILVER Cup (A e B) del programma di Ginnastica Ritmica CSEN
- **LIVELLO C:** per le ginnaste che fanno parte al campionato di 2° Livello del programma di Ginnastica Ritmica CSEN
- **LIVELLO D:** per le ginnaste che fanno parte al campionato di 1° Livello del programma di Ginnastica Ritmica CSEN

Le **2 CATEGORIE** per ogni livello sono così divise:

- **ESORDIENTI/ALLIEVE** anni 2005 e successivi
  - **JUNIOR/SENIOR** anni 2004 e precedenti.
- 
- ✓ Le ginnaste della categoria ESORDIENTI/ALLIEVE possono partecipare nella categoria JUNIOR/SENIOR ma non viceversa.
  - ✓ Le ginnaste possono partecipare ad un livello superiore al proprio ma non inferiore: per esempio le ginnaste che partecipano nel campionato CSEN del 1 e 2 LIVELLO possono gareggiare nel LIVELLO A e B. Le ginnaste che gareggiano nel campionato CSEN del SILVER CUP possono gareggiare nel LIVELLO A ma NON nel LIVELLO C o D.
  - ✓ Gli esercizi di tipologia SQUADRA possono essere eseguiti da min. 3 e max. 5 ginnaste.
  - ✓ Ogni rappresentativa può essere composta da min. 3 e max. 8 ginnaste

## **LIVELLO A (GOLDEN CUP)**

Ogni squadra dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, successione di due attrezzi differenti o coppia, ed un individuale tra quelli indicati di seguito:

<b>Squadra</b>	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro
<b>Coppia</b>			Cerchio	Palla/Fune		
<b>Successione</b>			Cerchio/Palla	Palla/Fune		Nastro/Palla
<b>Individuale</b>	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro

### **COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:**

#### ✓ **ESORDIENTI/ALLIEVE:**

**DIFFICOLTA** max punti 6.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (min.2 per ogni ginnasta della successione)**  
- composte da max. 6 difficoltà di cui minimo 1 difficoltà per ogni Gruppo Corporeo
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (min. 8 secondi)**
- **min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO**
- **min 1 MAESTRIA**
- **min. 1 COLLABORAZIONE**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

**ESECUZIONE:** max punti 10.00

#### ✓ **JUNIOR/SENIOR**

**DIFFICOLTA** max punti 8.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (min.2 per ogni ginnasta della successione)**  
- composte da max 9 difficoltà di cui minimo 2 per Gruppo Corporeo
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA**
- **min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO**
- **min. 1 MAESTRIA**
- **min. 2 COLLABORAZIONI**
- **min. 2 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.

## LIVELLO B (SILVER CUP)

Ogni squadra dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, successione di due attrezzi differenti o coppia, ed un individuale.

<b>Squadra</b>	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro
<b>Coppia</b>		Fune/Palla	Cerchio			
<b>Successione</b>		Fune/Palla	Cerchio/Clavette	Palla/Nastro		Nastro/Fune
<b>Individuale</b>	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro

### COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

#### ✓ ESORDIENTI/ALLIEVE:

**DIFFICOLTA' max punti 4.00 di cui:**

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (min.2 per ogni ginnasta della successione)**
  - composte da max. 7 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 6.00 di cui:**

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (min.2 per ogni ginnasta della successione)**
  - composte da max 9 difficoltà di cui minimo 2 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**

### SCHEDA DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:

Tutte le difficoltà dovranno essere dichiarate in ordine di esecuzione sulla S.D.E. della Silver Cup con valore ognuna di 0,50.

Possono essere inserire difficoltà supplementari ma queste dovranno essere sbarrate e non verranno valutate come difficoltà.

## LIVELLO C (II LIVELLO)

Ogni squadra dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, una coppia ed un individuale tra quelli indicati di seguito:

<b>Squadra</b>	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Palla/Clavette	Fune/Cerchio
<b>Coppia</b>	Fune/Cerchio	Fune	Palla/Fune	Palla/Clavette	Clavette	Nastro
<b>Individuale</b>		Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro

### COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

Nell'esercizio dovranno essere inserite max. 10 difficoltà corporee tra quelle a scelta del II Livello che riportiamo di seguito (pen. di 0,50 per ogni difficoltà supplementare dal giudice del valore tecnico).

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

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto verticale con ½ giro (gambe tese)
- Salto Groupè (raccolto)
- 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)

### 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.

## LIVELLO D (I LIVELLO)

Ogni squadra dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, una coppia ed un individuale tra quelli indicati di seguito:

<b>Squadra</b>	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Palla/Clavette	Fune/Cerchio
<b>Coppia</b>	Fune/Cerchio	Fune	Palla/Fune	Palla/Clavette	Clavette	Nastro
<b>Individuale</b>		Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro

### COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

Nell'esercizio dovranno essere inserite max. 10 difficoltà corporee tra quelle a scelta del I Livello che riportiamo di seguito (pen. di 0,50 per ogni difficoltà supplementare dal giudice del valore tecnico); tra le 10 diff. può essere inserita max. 1 preacrobatica (tuttavia possono esserne inserite altre nell'esercizio ma non varranno come difficoltà).

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

- Preacrobatica (Capovolta avanti, indietro, laterale, ruota) (MAX 1)
- 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, lat.)
- Serie di passi ritmici da 4/6 secondi (MAX 2)

### 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 solo per 2 esercizi dei 3 proposti.

La musica deve avere per ogni livello:

- durata compresa tra 1'15" e 1'30" per INDIVIDUALI - SUCCESSIONE / COPPIA
- durata compresa tra 1'30" e 2'30" per SQUADRE

## **PUNTEGGI**

Il punteggio che concorre alla formazione della classifica è dato dalla somma dei punteggi dei 3 esercizi presentati dalla squadra (individuale – coppia/successione – squadra)

## **PARTECIPAZIONE REGIONALE**

Ogni **società** può portare al campionato Regionale **max. 3 squadre per ogni livello e categoria**

## **AMMISSIONE NAZIONALE**

Si qualificano alla fase Nazionale le prime 3 squadre classificate al campionato Regionale, per ogni livello e categoria, più una squadra per ogni società non qualificata

Responsabile Nazionale  
Erika Motta