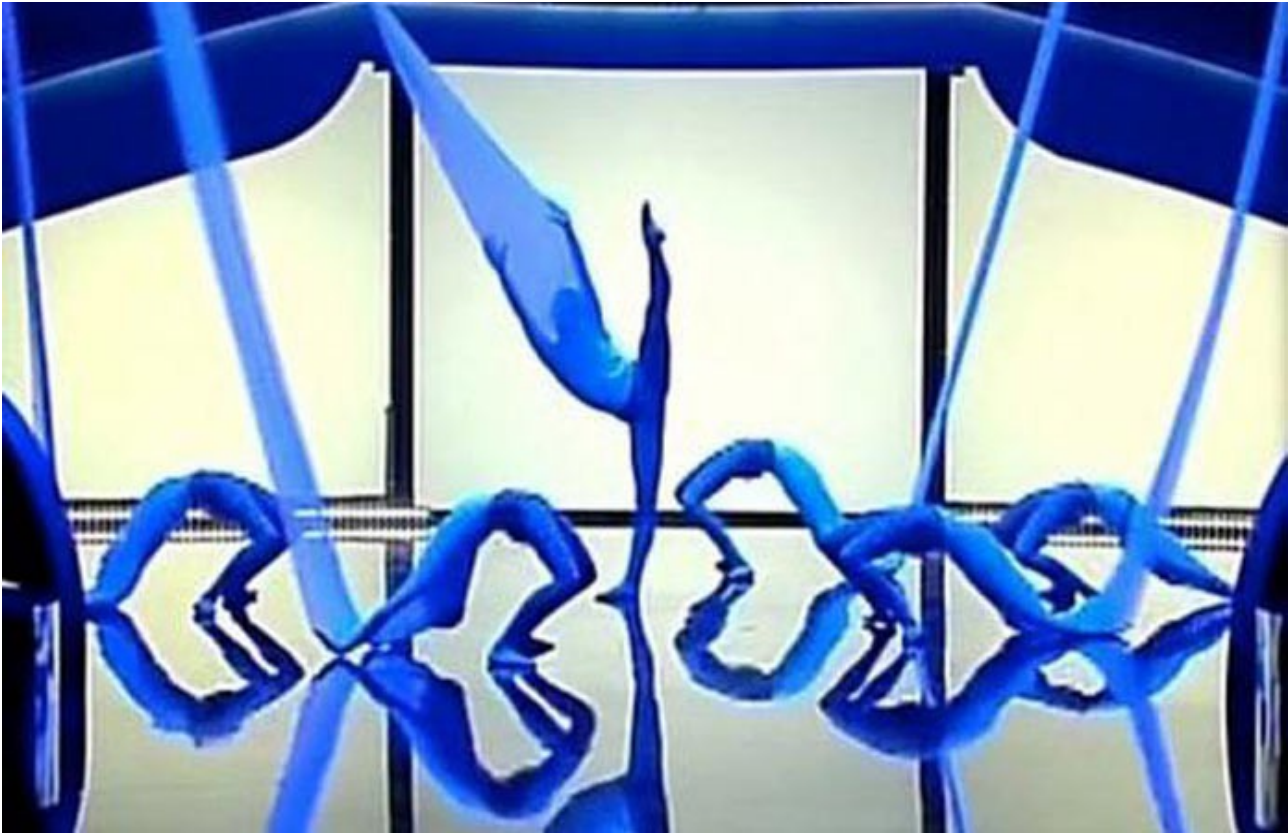


# **GINNASTICA COREOGRAFATA**

## **2017/2018**



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 (2009 e successivi), la categoria LUNA (2008-2007-2006) e la categoria TERRA (2005 e precedenti).

Ci sono poche esigenze da rispettare in modo da lasciare libertà di ideazione: esigenze tecniche e un tema libero da seguire (da dichiarare al momento dell'iscrizione).

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

La coreografia può essere svolta a corpo libero, con gli attrezzi della ginnastica ritmica (funne, cerchio, palla, clavette e nastro), con attrezzi sperimentali e/o occasionali ammissibili alla ginnastica per forma o tipologia di movimento/maneggio.

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 2009 e successivi

**CATEGORIA LUNA:** Anni 2008-2007-2006

**CATEGORIA TERRA:** Anni 2005 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 5 difficoltà corporee (minimo 1 per gruppo corporeo). Con valore 0.50

**1 LIVELLO:** Sono valide tutte le difficoltà del valore di 0,10 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 e 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/ <b>laterale</b> 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) <b>o due chainée</b>

- 2 serie minimo 4 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 5 difficoltà corporee (minimo 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 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/ <b>laterale</b> 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) <b>o due chainée</b>

- 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 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 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/ <b>laterale</b> 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) <b>o due chainée</b>

- 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 nella Scheda di Dichiarazione dovrà dichiarare il titolo della coreografia, ossia un **TEMA** (libero) da seguire durante la propria coreografia.

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"

## COMPILAZIONE DELLA “SCHEDA DI DICHIARAZIONE”

Per rendere più agevole la lettura delle coreografie è stato deciso di far compilare ai tecnici una Scheda di Dichiarazione della Coreografia, nella quale dovranno essere inserite le esigenze tecniche (5 difficoltà, 2 serie di passi ritmici e 3 collaborazioni).

Tali elementi dovranno essere inseriti seguendo l'ordine di esecuzione.

Ogni coreografia può contenere altre difficoltà corporee, passi ritmici e altre collaborazioni ma saranno giudicate esclusivamente quelle dichiarate nella scheda di valutazione.

Gli elementi dovranno essere scritti nella scheda di dichiarazione con i relativi simboli (vedi C.d.P. GR FGI). Per gli elementi della tabella bisogna usare i simboli generici della categoria di appartenenza.

**Ogni esigenza ha il valore di 0,50 per un totale di punti 5.00.**

## VALUTAZIONE DELLE COREOGRAFIE

In ogni coreografia verranno valutate le esigenze tecniche riportate sulla “Scheda di Dichiarazione Coreografia” e naturalmente gioca un ruolo fondamentale il VALORE ARTISTICO.

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

- Valore Artistico/Esecuzione punti **10,00** (come da C.d.P. GR FGI)
- Difficoltà punti **5,00** (scheda dichiarazione esercizio)

Le difficoltà per essere valide devono essere eseguite da tutti i componenti della coreografia in 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.

Nella scheda di dichiarazione bisogna scrivere entrambe le difficoltà e 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

### PENALITA' 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				

### PENALITA' 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)
		Atleti statici (ogni volta, indipendentemente dal numero degli atleti)	
<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</li> </ul>	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	

	la rotazione		
<b>Elementi pre-acrobatici</b>	• Arrivo pesante		
<b>Attrezzi</b>	Collisione tra atleti/attrezzi (+ tutte le conseguenze)	Attrezzo elemento decorativo non conforme	
	Perdita dell'attrezzo (ogni volta)		
	Movimento dell'attrezzo incompleto o sbagliato (ogni volta)		

### **PENALITA' GIUDICE DIFFICOLTA'**

	0,10	0,30	0,50
<b>Giudice DIFFICOLTA'</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

Referente Nazionale  
Scarlet Booth