

GINNASTICA

RITMICA

CSEN



REGOLAMENTO

2020/2021

CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA 2020/2021

INTRODUZIONE

Con questo Campionato si vuole dare la possibilità a tutte le ginnaste di partecipare ad una competizione sportiva che offra un'opportunità per tutti i livelli di età e di capacità.

Per questo motivo, vengono presentati i seguenti livelli di gara:

- 1° e 2° livello per le ginnaste che accedono per la prima volta o poco più al mondo della ginnastica ritmica.
- Silver Cup 1/Silver Cup 2/Silver Cup 3: livello promozionale (Silver Cup 1 e 2) e pre-agonistico (Silver Cup 3)
- Golden Cup 1/Golden Cup 2 (rispettivamente livello pre-agonistico/agonistico)

In tutti i Campionati verranno utilizzati tutti gli attrezzi della ginnastica ritmica, quindi si potrà scegliere tra esercizi a corpo libero o esercizi con Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro.

Si potranno scegliere diverse tipologie di gara: INDIVIDUALE - COPPIA – SQUADRA – SUCCESSIONE e RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA.

Il Campionato di Ginnastica Ritmica è sia femminile che maschile, ed in caso di partecipazione di ginnasti questi entreranno regolarmente nella classifica.

TIPOLOGIA ESERCIZI

Una ginnasta può scegliere se partecipare con tipologia di esercizio:

- **INDIVIDUALE:** a scelta tra quelli consentiti dal programma.
- **SUCCESSIONE:** 2 ginnaste si alternano in un unico esercizio con attrezzi stabiliti dal programma.
- **COPPIA/SQUADRA:** a scelta tra quelli consentiti dal programma.
- **RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA:** 3 ginnaste si alternano in tre esercizi individuali tra quelli consentiti dal programma.

Una ginnasta che partecipa alla tipologia INDIVIDUALE non può partecipare alla tipologia di RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA e viceversa.

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: lunghezza 5 metri (per eccezione vedi indicazioni tecniche di ogni livello)

REGOLAMENTO GENERALE

PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSEN

Il settore Ginnastica Ritmica del CSEN propone 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 ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo 2020/2021.

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);
- Codice Fiscale;
- Numero tessera;
- Livello, categoria ed attrezzo.

Le iscrizioni al campionato Nazionale debbono essere redatte sull'apposito modulo EXCEL ed inviate via e-mail alla propria responsabile regionale.

Le ginnaste che al momento della Nazionale non hanno compiuto 8 anni, devono **OBBLIGATORIAMENTE** iscriversi alla categoria Young.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggioresni), in possesso della tessera CSEN e in abbigliamento sportivo.

PUNTEGGI E RICORSI

Alla fine di ogni categoria gli istruttori potranno chiedere al responsabile di giuria i punteggi delle proprie ginnaste.

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

Tutte le ginnaste saranno premiate. In caso di pari merito verrà premiato con coppa l'esercizio con punteggio più alto di esecuzione, e se sussiste ancora il pari merito si premierà l'esercizio con minori falli tecnici.

Nei campionati regionali e nazionali le premiazioni di tutte le categorie del 1° Livello e tutte le categorie **YOUNG** di ogni livello saranno effettuate per fasce: oro, argento e bronzo.

QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

Si qualificano le prime 10 classificate (individuali, coppie, squadre, successioni e rappresentative di squadra) per ogni categoria ed ogni attrezzo + 1 ginnasta/coppia/squadra/successioni/ rappresentative di squadra di ogni società partecipante non qualificata.

ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE

YOUNG: 2013 e successivi

ESORDIENTI: 2013* – 2012 - 2011

ALLIEVE: 2010 - 2009

JUNIOR: 2008 – 2007 – 2006

SENIOR: 2005 e precedenti

N.B. Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore (solo per Coppia, Squadra, Successione e Rappresentativa di Squadra), ma non ad una categoria inferiore alla propria.

* Le ginnaste del 2013 che hanno compiuto 8 anni, dovranno gareggiare nella categoria **ESORDIENTI**.

PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI

1° LIVELLO: possono partecipare le ginnaste che:

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (Gpt né GR)
- NON partecipano ad altri enti sportivi (ad esclusione di gare amatoriali/non competitive)

2° LIVELLO: possono partecipare le ginnaste che:

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (Gpt né GR)
- partecipano ad altri enti sportivi (gare promozionali/livello base)

SILVER CUP: possono partecipare le ginnaste che:

- partecipano ad altri enti sportivi
- hanno gareggiato nell'anno sportivo in corso o anno precedente in FGI (GPT O GR)

SILVER CUP 1: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LA

SILVER CUP 2: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LB

SILVER CUP 3: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LC

GOLDEN CUP: possono partecipare le ginnaste che:

- partecipano ad altri enti sportivi
- sono tesserate Gpt o GR

GOLDEN CUP 1: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LD/LE

GOLDEN CUP 2: ginnaste che partecipano ai campionati FGI GOLD

PASSAGGIO DI LIVELLO

PASSAGGIO DA 1° LIVELLO A 2° LIVELLO

Le ginnaste che al campionato REGIONALE dell'anno sportivo precedente si sono classificate nel primo 20% della classifica (anche in uno solo degli attrezzi possibili) sia come individualista, coppia, squadra, successione o rappresentativa di squadra (dove il numero di partecipanti, ind/coppie/squadre, sia > 3) l'anno successivo passano automaticamente dal 1° LIVELLO al 2° LIVELLO, oltre alle ginnaste che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo 20% della classifica (fascia oro) come individualista, coppia, squadra, successione o rappresentativa di squadra (anche in uno solo degli attrezzi possibili dove >3).

PASSAGGIO DA 2° LIVELLO A SILVER CUP 1 (ex Silver cup serie C)

Le ginnaste che al campionato REGIONALE dell'anno sportivo precedente si sono classificate nel primo 10% della classifica (anche in uno solo degli attrezzi possibili) come individualista, coppia, squadra, successione o rappresentativa di squadra (dove il numero di partecipanti sia > 3) l'anno successivo passano automaticamente dal 2° LIVELLO al SILVER CUP 1, oltre alle ginnaste che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo 10% della classifica come individualista, coppia, squadra, successione o rappresentativa di squadra (anche in uno solo degli attrezzi possibili), dove il numero di partecipanti sia > 3.

PASSAGGIO DA SILVER CUP 1 (ex serie C) A SILVER CUP 2 (ex Silver cup serie B)

Le ginnaste che al Campionato Nazionale si sono classificate nei primi 3 posti come individualista, coppia, squadra, successione o rappresentativa di squadra, o anche in uno solo degli esercizi possibili (dove il numero di partecipanti sia > 3), passano automaticamente dal SILVER CUP 1 a SILVER CUP 2 per l'anno sportivo successivo.

PASSAGGIO DA SILVER CUP 2 (ex serie B) A SILVER CUP 3 (ex Silver cup serie A)

Le ginnaste che al Campionato Nazionale si sono classificate nei primi 3 posti come individualista, coppia, squadra, successione o rappresentativa di squadra, o anche in uno solo degli esercizi possibili (dove il numero di partecipanti sia > 3), passano automaticamente dal SILVER CUP 2 a SILVER CUP 3 per l'anno sportivo successivo.

PASSAGGIO DA SILVER CUP 3 (ex serie A) A GOLDEN CUP 1 (ex Golden cup B)

Le ginnaste che al Campionato Nazionale si sono classificate al primo posto come individualiste, coppia, squadra e/o successione (dove il numero di partecipanti sia > 3) passano automaticamente dalla SILVER CUP 3 alla GOLDEN CUP 1 per l'anno sportivo successivo.

CAMPIONATO ***1°- 2° LIVELLO***



REGOLAMENTO DEI CAMPIONATI DI 1° E 2° LIVELLO

Gli esercizi potranno essere svolti individualmente, in successione, a coppia, a squadra (min. 3 max. 6 ginnaste) oppure Rappresentativa di squadra (3 ginnaste).

MUSICA:

La musica è di libera scelta anche cantata, nel rispetto dell'etica.

Per tutte le categorie la musica dovrà avere:

durata compresa tra **45'' e 1'.00''** (eccetto 1 livello - categoria Young)

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l' attrezzo corrispondente.

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

VALORE DIFFICOLTA'

In ogni esercizio dovranno essere inseriti 5 ELEMENTI CORPO (BD) e 5 ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO indicati per ciascuna categoria che andranno a formare il valore difficoltà.

Ogni elemento ha il valore di 0,50

VALORE ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici)

Segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2017/2020.

Massimo PUNTI 10,00.

DIFFICOLTA': punti 5,00 di cui 2,50 elementi corpo + 2,50 elementi imposti attrezzo

ESECUZIONE: punti 10,00 Penalità falli tecnici e falli artistici

TOTALE: D 5,00 + E 10,00 = 15,00 PUNTI

Per 1°- 2° LIVELLO una stessa ginnasta può partecipare al max con 3 esercizi di cui:

- max due esercizi tipologia Individuale
- max due esercizi tipologia Squadra
- max due esercizi tipologia Coppia
- max due esercizi tipologia Successione
- max un esercizio di tipologia Rappresentativa di Squadra

Per 1°- 2° LIVELLO una società può portare per ogni categoria:

- max 10 Individualiste per ogni attrezzo (30 Individualiste Percorso Motorio 1° Livello)
- max 5 Coppie per ogni attrezzo
- max 5 Squadre per ogni attrezzo
- max 5 Successioni
- max 5 Rappresentativa di Squadra

La squadra può essere composta da minimo 3 massimo 6 ginnaste.

Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.

Una ginnasta che partecipa alla tipologia INDIVIDUALE non può partecipare alla tipologia di RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA e viceversa.

INDICAZIONI TECNICHE **1° LIVELLO E 2° LIVELLO**

VALORE DIFFICOLTA'

Tutte le difficoltà del campionato 1° e 2° livello hanno valore di 0,50.

Gli elementi corpo possono essere scelti solo tra le difficoltà indicate per ciascun livello, i quali hanno tutti valore 0,50.

N.B. EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e squadra) devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

PERCORSO MOTORIO (SOLO 1°LIVELLO)

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.

Ogni esigenza corporea e di attrezzo ha il valore di 0,50.

- Valore tecnico **punti 6.00**
- Valore esecuzione **punti 10.00**

Il punteggio di ogni percorso motorio è max **punti 16.00**.

Vedere Richieste tecniche per gli elementi d'attrezzo. Tali elementi possono essere eseguiti anche durante le difficoltà corporee e/o eseguiti con collegamenti di vario genere, il loro valore rimane invariato.

Gli attrezzi possono essere non regolamentari. Il nastro può essere lungo 3 metri e si possono usare le mini clavette.

INDIVIDUALE e RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascun attrezzo.

Ogni BD (Salto, Equilibrio, Rotazione) per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo (attrezzo in movimento)

Nella Rappresentativa di squadra ogni ginnasta può eseguire massimo 1 esercizio dei 3 proposti dal programma.

Le ginnaste della stessa rappresentativa devono avere lo stesso body.

COPPIA/SQUADRA

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascuna specialità.

Nell'esercizio di coppia e di squadra tutti gli elementi corpo ed elementi imposti attrezzo, per essere validi, devono essere eseguiti correttamente senza gravi falli tecnici da tutte le componenti.

Non è permesso inserire difficoltà che non siano tra quelle indicate dal programma neanche nelle Collaborazioni anche se eseguite da una sola ginnasta.

NEGLI ESERCIZI DI COPPIA E SQUADRA LE GINNASTE DEVONO ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE LA MEDESIMA DIFFICOLTA' (NO DIFF MISTE).

Ogni esercizio prevede minimo 2 Collaborazioni diverse tra loro.

Sono validi tutti i tipi di collaborazione (vedi griglia delle collaborazioni) e tutte le ginnaste devono partecipare all'azione di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida.

Ogni esercizio prevede minimo 1 scambio di lancio. Per essere valido lo scambio ogni ginnasta deve lanciare il proprio attrezzo e ricevere quello dell'altra ginnasta. Minimo 3 metri di distanza.

Le ginnaste della stessa coppia o squadra devono avere lo stesso body.

SUCCESSIONE

Nella successione le ginnaste si alternano con i due attrezzi imposti in un unico esercizio. La ginnasta deve attendere il suo turno fuori dalla pedana. È indifferente la sequenza degli attrezzi. Le due ginnaste dovranno eseguire le 3 BD e l'elemento Pre-acrobatico. Esempio: 1^a ginnasta esegue difficoltà di Salto e difficoltà di Equilibrio, la 2^a ginnasta esegue la difficoltà di Rotazione e l'elemento Pre-acrobatico. Le ginnaste non potranno eseguire difficoltà in esubero.

Entrambe le ginnaste possono eseguire la serie di Passi di Danza ma verrà conteggiata solo una volta.

Le ginnaste della stessa successione devono avere lo stesso body.

PASSI DI DANZA (S)

Devono essere eseguiti con durata minimo di 6 - 8 secondi partendo dal primo movimento di danza con spostamento parziale o completo, in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica. Non possono essere eseguiti interamente al suolo.

Devono essere continui e collegati ed avere minimo 1 varietà differente di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo in movimento.

ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO

Gli elementi imposti attrezzo hanno valore 0,50. Possono essere eseguiti isolati, durante una combinazione di passi di Danza o durante le difficoltà corporee.

Possono essere eventualmente ripetuti (no penalità).

Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti correttamente senza GRAVI FALLI TECNICI.

PENALITA'

- Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna Penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.
- NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (Pen. 0,50 per esigenza non rispettata, giudice di D).
- Non è possibile eseguire difficoltà in esubero relativamente al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico (Pen. 0,50 per ogni difficoltà in esubero, giudice di D).
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito (Pen. 0,50 per ogni difficoltà mancata, giudice di D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Serie di passi di danza (Pen. 0,50 giudice D).
- Nell'esercizio non potranno essere eseguiti Elementi dinamici con rotazione (R), neanche se eseguiti con una rotazione. (Pen. di 0,50 giudice di D).
- Per ogni elemento imposto attrezzo mancante (Pen. di 0,50 giudice di D).
- Nell'esercizio di coppia e squadra è obbligatorio che siano presenti almeno 2 formazioni differenti (Pen. 0,50 dal giudice di E).
- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà di scambio (Pen. 0,50 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Collaborazioni (Pen. 0,50 giudice D).

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

1° Livello

Categoria YOUNG

PERCORSO MOTORIO*

2° Livello

Categoria YOUNG

Individuale- Coppia – Squadra: **CORPO LIBERO**

1°e 2° Livello

Categoria ESORDIENTI/ALLIEVE

Individuale: **CORPO LIBERO – FUNE - PALLA - CLAVETTE**

Rappresentativa di squadra: **CERCHIO – PALLA - NASTRO**

Successione: **PALLA/NASTRO – CERCHIO/CLAVETTE**

Coppia: **CERCHIO – PALLA/CERCHIO**

Squadra: **CORPO LIBERO – PALLA – PALLA (min 2)/ CERCHIO (min 1)**

1°e 2° Livello

Categoria JUNIOR/SENIOR

Individuale: **CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

Rappresentativa di squadra: **FUNE – PALLA - NASTRO**

Successione: **FUNE/PALLA – CERCHIO/NASTRO**

Coppia: **PALLA – PALLA/CLAVETTE**

Squadra: **PALLA – PALLA (min 2)/ CLAVETTE (min 1)**

* Percorso motorio: è prevista solo la fase Regionale.

RICHIESTE TECNICHE **1° LIVELLO e 2° LIVELLO**

1° Livello

Categoria YOUNG

Musica: da 1'30" a 2'00"

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

PERCORSO MOTORIO

<i>P. 6,00</i>	ELEMENTI IMPOSTI
Corpo Libero	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capovolta avanti o indietro o laterale ➤ Equilibrio passè su pianta
Fune	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Serie di Giri ➤ Un Saltello
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 di palleggi (min. 3) ➤ Rotolamento al suolo
Clavette	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Serie di Battute (min. 3) ➤ Grande circonduzione di entrambe le Clavette
Nastro	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Serie di Serpentine ➤ Grande Circonduzione

2° Livello

Categoria YOUNG

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

<u>P. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazioni e Passi di Danza (S)	Elemento Preacrobatico	Collaborazioni
ELEMENTI CORPO	0,50 (Lista Livelli) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	0,50 (Lista Livelli) 1 a scelta solo INDIVIDUALE	0,50 (Lista Livelli) Min 1 C Solo COPPIA SQUADRA

1° e 2° Livello

Categoria ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

ESIGENZE ELEMENTI CORPO

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

ESERCIZIO INDIVIDUALE E SQUADRA CORPO LIBERO

<u>P. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico	Collaborazioni
ELEMENTI CORPO	0,50 (Lista Livelli) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	0,50 (Lista Livelli) 1 a scelta solo INDIVIDUALE	0,50 (Lista Livelli) Min 1 C solo SQUADRA

**ESERCIZIO INDIVIDUALE - RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA -
SUCCESSIONE – COPPIA E SQUADRA CON GLI ATTREZZI**

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico
ELEMENTI CORPO	0,50 (Lista Livelli) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	0,50 Min 1 S (6/8 secondi)	0,50 (Lista Livelli) 1 a scelta

NB: nel 1° Livello non possono essere presenti elementi corpo relativi al 2° Livello

ESIGENZE ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

<u>p. 2,50</u>	INDIVIDUALE – SUCCESSIONE – RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA	COPPIA - SQUADRA
FUNE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Serie saltelli in avanti (min. 3) ➤ Giri fune doppia (min. 3) ➤ Echappè o abbandono ➤ Avvolgimento ➤ Saltello della fune per dietro 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
CERCHIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltelli av. attraverso il cerchio (min. 3) ➤ Giri sulla mano (min. 3) ➤ Rotolamento al suolo ➤ Prillo al suolo ➤ Lancio e ripresa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
PALLA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotolamento al suolo ➤ Rotolamento sul corpo (anche solo un segmento) ➤ Serie palleggi (min. 3) ➤ Movimento ad otto (anche a 2 mani) ➤ Lancio e ripresa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
CLAVETTE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grande circonduzione delle clavette ➤ Min. 3 giri ➤ Min. 3 battute ➤ Rotolamento al suolo (anche di una sola clavetta) ➤ Lancio e ripresa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
NASTRO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spirali ➤ Serpentine ➤ Passaggio sopra o attraverso il nastro ➤ Movimento ad otto ➤ Ampia circonduzione sul piano sagittale 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio

NB: Per la successione devono essere presenti almeno minimo 2 elementi imposti per attrezzo

	COLLABORAZIONI
CORPO LIBERO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Collaborazione semplice: con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste ➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione ➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione ➤ Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione
ATTREZZI	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Collaborazione con trasmissione dell'attrezzo ➤ Collaborazione con scambio o lancio dell'attrezzo

DIFFICOLTA' DA INSERIRE
COME ELEMENTI LIBERI CORPO

Campionato 1° livello

SALTI:

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto del gatto con ½ giro (sforbiciata flessa)
- Salto Groupè (raccolto)
- Salto Enjambè con apertura a meno di 180°

EQUILIBRI:

- Equilibrio Arabesque su pianta a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio passè su pianta
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale

ROTAZIONI:

- Giro a passi (min. 4 passi)
- Giro passè 180°
- Giro Arabesque 180° con gamba a 45°

PRE-ACROBATICHE:

- Capovolta (avanti laterale o dietro)
- Passaggio a terra con rotazione (rotolino)

Campionato 2° livello:

- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DEL I LIVELLO**
- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 DEL CDP 2017-2020**
- **TUTTE LE PRE-ACROBATICHE DEL I LIVELLO**
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Giro Arabesque 360° con gamba a 45°
- Ruota

ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Gli elementi pre-acrobatici inseriti negli esercizi devono rispettare 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.
- 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.

CAMPIONATO SILVER CUP 1-2-3



REGOLAMENTO SILVER CUP 1 – 2 – 3

MUSICA:

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. La durata degli esercizi è specificata all'inizio delle tabelle dei programmi tecnici.

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l'attrezzo corrispondente.

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

VALORE DIFFICOLTA'

In ogni esercizio dovranno essere inserite le richieste relative di ogni categoria e livello che andranno a formare il valore difficoltà (vedi tabelle di seguito).

Ogni elemento ha il valore di 0,50.

Per il massimo consentito di ogni categoria vedi richieste tecniche SILVER CUP 1-2-3.

VALORE ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici)

Segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2017/2020.

Massimo PUNTI 10,00.

Per SILVER CUP 1-2-3 una stessa ginnasta può partecipare al max con 3 esercizi di cui:

- max due esercizi tipologia Individuale
- max due esercizi tipologia Squadra
- max due esercizi tipologia Coppia
- max due esercizi tipologia Successione
- max un esercizio di tipologia Rappresentativa di Squadra

Per SILVER CUP 1-2-3 una società può portare per ogni categoria:

- max 10 Individualiste per ogni attrezzo
- max 5 Coppie per ogni attrezzo
- max 5 Squadre per ogni attrezzo
- max 5 Successioni
- max 5 Rappresentativa di Squadra

La squadra può essere composta da minimo 3 massimo 6 ginnaste.

Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.

Una ginnasta che partecipa alla tipologia INDIVIDUALE non può partecipare alla tipologia di RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA e viceversa.

INDICAZIONI TECNICHE **SILVER CUP 1 – 2 – 3**

VALORE DIFFICOLTA'

Tutte le difficoltà del campionato Silver Cup 1 2 3 (BD, ED, S, R, AD, C) hanno valore di 0,50. Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (nessuna penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.

N.B. EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e squadra) devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

GRUPPI TECNICI ATTREZZO: NON è richiesto l'inserimento di minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale Attrezzo (CdP 2017-2020), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata (Pag 25-26).

INDIVIDUALE e RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascun attrezzo.

Ogni BD (Salto, Equilibrio, Rotazione) per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo.

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le BD, eccetto durante la serie di salti e di pivot.

La Rappresentativa di squadra prevede 3 esercizi individuali, a scelta tra Fune – Cerchio – Palla – Clavette – Nastro. Ogni ginnasta può eseguire massimo 1 esercizio dei 3 scelti.

Le ginnaste della stessa rappresentativa devono avere lo stesso body.

COPPIA/SQUADRA

La BD è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente dalla metà delle componenti. Ogni BD per essere convalidata, dovrà essere eseguita in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo (vedi pag. 25-26) o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2017-20.

I Passi di danza (S), possono essere eseguiti in modo uguale o differente da parte di tutte le ginnaste o in sottogruppi. Minimo 6 - 8 secondi.

Per le Difficoltà di Scambio (ED) fare riferimento al C.d.P. 2017-2020.

Le ginnaste della stessa coppia o squadra devono avere lo stesso body.

SUCCESSIONE

Nella successione le ginnaste si alternano con i due attrezzi imposti in un unico esercizio. La ginnasta deve attendere il suo turno fuori dalla pedana. È indifferente la sequenza degli attrezzi. Può essere ripetuta la stessa BD nei due attrezzi perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti. Le ginnaste della stessa successione devono avere lo stesso body.

PENALITA'

- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà Corporee (Penalità 0,50 giudice Difficoltà).
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito (Pen. 0,50 giudice D).
- Le BD se ripetute non saranno valide (Nessuna Penalità).
- Se l'elemento tecnico d'attrezzo viene ripetuto in modo identico durante una BD, tale BD non sarà valida (Nessuna Penalità).
- Assenza del numero minimo richiesto di Serie di passi di danza (Pen. 0,50 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà di scambio (Pen. 0,50 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Collaborazioni (Pen. 0,50 giudice D).
- L'elemento dinamico di rotazione (R) se effettuato in un livello dove non è richiesto non verrà conteggiato (Nessuna Penalità).
- Nell'esercizio di coppia e squadra è obbligatorio che siano presenti almeno 2 formazioni differenti (Pen. 0,50 dal giudice E).

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Silver Cup 1

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: **CORPO LIBERO – PALLA - CERCHIO**

Successione: **FUNE/PALLA**

Coppia: **PALLA**

Squadra: **CORPO LIBERO – PALLA**

Rappresentativa di squadra: **FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

Silver Cup 2

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: **CORPO LIBERO – CERCHIO – CLAVETTE**

Successione: **CERCHIO/NASTRO**

Coppia: **CERCHIO**

Squadra: **CORPO LIBERO – CLAVETTE**

Rappresentativa di squadra: **FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

Silver Cup 3

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: **CORPO LIBERO (solo per YOUNG - ESORDIENTI - ALLIEVE) – FUNE
CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

Successione: **PALLA/NASTRO**

Coppia: **CERCHIO**

Squadra: **CORPO LIBERO - CERCHIO**

Rappresentativa di squadra: **FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

SILVER CUP 1

INDIVIDUALI

Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,00	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Corpo Libero	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 S (6/8 secondi)	/
Cerchio Palla	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 AD (di qualsiasi valore)

SUCCESSIONE

Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,00	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Fune e Palla	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2017-20) 4BD	Salto 1 Fune e 1 Palla 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1 Fune e 1 Palla a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) (o Fune o Palla o entrambi)	Max 1 AD Fune Max 1 AD Palla

COPPIA/ SQUADRA

Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,00	Diff Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (ED)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (C)
Palla (Coppia/ squadra)	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2017-20) 2BD	2BD a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Max 2 ED	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 1 C (CdP 2017-20)
Corpo Libero (Squadra)	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 C (Tabella collaborazioni)

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,00	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 AD (di qualsiasi valore)

SILVER CUP 2

INDIVIDUALI

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,50	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Corpo Libero	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	/	/
Cerchio Clavette	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 1 rotazione)	Max 1 AD

SUCCESSIONE

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,50	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Cerchio e Nastro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2017-20) 4BD	Salto 1 Cerchio e 1 Nastro 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1 Cerchio e 1 Nastro a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) (o Cerchio o Nastro o entrambi)	Max 1 R (R: 1 rotazione) (Cerchio o Nastro)	Max 1 AD Cerchio Max 1 AD Nastro

COPPIA/ SQUADRA

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,50	Diff Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (ED)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (C)
Cerchio (Coppia)	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2017-20) 2BD	2BD a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Max 2 ED	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 C (CdP 2017-20)
Corpo Libero (Squadra)	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 3 C (Tabella collaborazioni)
Clavette (Squadra)	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2017-20) 2BD	2BD a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Max 2 ED	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 C (CdP 2017-20)

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,50	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 1 rotazione)	Max 1 AD

SILVER CUP 3

INDIVIDUALI

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 4,00	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Corpo libero (Solo per esordienti ed allieve)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2017-20) 4BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 2 S (6/8 secondi)	/	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2017-20) 4 BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 2 rotazioni)	Max 2 AD (di qualsiasi valore)

SUCCESSIONE

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 4,00	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Palla e Nastro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2017-20) 4BD	Salto 1 Palla – 1 Nastro 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1 Palla e 1 Nastro a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) (o Palla o Nastro o entrambi)	Max 1 R (R: 2 rotazione) (Palla o Nastro)	Max 1 AD Palla Max 1 AD Nastro

COPPIA/ SQUADRA

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 4,00	Diff Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (ED)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (C)
Cerchio (Coppia)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2017-20) 2BD	2BD a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Max 2 ED	Min 2 S (6/8 secondi)	Min 2 C (CdP 2017-20)
Corpo Libero (Squadra)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 4 C (Tabella collaborazioni)
Cerchio (Squadra)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 2 ED	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 C (CdP 2017-20)

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 4,00	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2017-20) 4 BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 2 rotazioni)	Max 2 AD (di qualsiasi valore)

LISTA DIFFICOLTA' CORPOREE

Tutte le BD hanno valore 0,50

Campionato Silver Cup (BD 0,05)

SALTI:

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto groupè (raccolto)
- Salto pennello con ½ giro
- Salto passè con ½ giro
- Salto con gamba libera in posizione all'orizzontale (avanti – laterale – arabesque)
- Balzo e rimbalzo sullo stesso piede, a destra e a sinistra
- Galoppi laterali (4) con un cambio di fronte

EQUILIBRI:

- Gamba al di sotto dell'orizzontale e busto flesso in avanti (su pianta)
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale
- Equilibrio sul bacino
- Equilibrio con arto libero sollevato avanti – laterale – dietro (su pianta)
- Equilibrio passè (su pianta)

ROTAZIONI:

- Giro a passi (min. 4 passi)
- Pivot passè 180°
- Pivot 360°, arto sollevato (avanti – laterale – dietro)
- Due chainèe (senza lancio)
- Capovolta laterale (senza lancio)
- Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)

TABELLA COLLABORAZIONI CORPO LIBERO

Tutte le C hanno valore 0,50

0,10	0,20	0,30	0,40	TIPI DI COLLABORAZIONE
C1				➤ Collaborazione semplice: con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste
	C2			➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione
		C3		➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione
			C4	➤ Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO VALIDI **PER 1^ e 2^ LIVELLO E SILVER CUP 1-2-3**

FUNE

1. Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune.
2. Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.
3. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
4. Echappé di un capo
5. Giri della fune
6. Maneggio:
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - vele
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note

La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.

È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi e moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.

I salti ed i saltelli nella fune possono effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc.

CERCHIO

1. Rotolamenti:
 - sul corpo
 - al suolo
2. Rotazioni:
 - intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
 - intorno ad un asse del cerchio: tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione.
3. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
4. Passaggi attraverso il cerchio
5. Elementi al di sopra del cerchio
6. Maneggio:
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

PALLA

1. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
2. Palleggi
3. Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo
4. Maneggio:
 - slanci
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
 - rotazioni della mano attorno alla palla

- piccoli rotolamenti
- rotolamenti accompagnati
- ecc. (es. passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note

E' ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nella composizione.

CLAVETTE

1. Giri
2. Moulinets
3. Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)
4. Battute
5. Maneggio:
 - slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
 - slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
 - movimenti ad otto
 - rotazione libera delle clavette
 - rotolamento delle clavette
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
6. Movimenti asimmetrici

Note

La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa

I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.

I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.

Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

NASTRO

1. Serpentine (4 - 5 onde)
2. Spirali (4 – 5 anelli)
3. Maneggio:
 - slanci
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - rotazioni della mano attorno alla bacchetta
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
4. Lanci, lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)
5. Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.

Note

E' ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.

CAMPIONATO GOLDEN CUP 1-2



REGOLAMENTO GOLDEN CUP 1

Le squadre possono essere composte da min. 3 e max. 5 ginnaste. Una ginnasta può presentare al max. 3 esercizi (anche 3 individuali).

Per questo livello di gara non è ammessa la categoria Young, possono partecipare invece le ginnaste appartenenti alla categoria esordiente, solo e soltanto se hanno compiuto 8 anni.

ESORDIENTI: 2013 – 2012 - 2011

ALLIEVE: 2010 - 2009

JUNIOR: 2008 – 2007 – 2006

SENIOR: 2005 e precedenti

MUSICA

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. La durata degli esercizi è specificata all'inizio delle tabelle dei programmi tecnici.

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l' attrezzo corrispondente.

CLASSIFICA

Per gli individuali la classifica sarà per attrezzo, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio.

Per le squadre, le coppie e le successioni si avranno due classifiche unificate:

- Cat. Esordienti/Allieve
- Cat. Junior/Senior

PENALITA'

Le penalità applicate dai giudici di Difficoltà e di Esecuzione sono quelle da Codice dei Punteggi Internazionale 2017-2020.

GOLDEN CUP 1

INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,50	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Corpo libero <u>(Solo per esordienti ed allieve)</u>	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2017-20) Min 3 Max 6 BD	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2017-20) Min 3 Max 6 BD	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 1 S (8 secondi)	Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No min/Max

SUCCESSIONE

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,50	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
Due Attrezzi a scelta	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2017-20) 6BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione (in ciascun attrezzo)	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 in ciascun attrezzo	Max 1 R (in ciascun attrezzo)	0,20/0,30/0,40 Max 1 AD (in ciascun attrezzo)

COPPIA/ SQUADRA

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,50	Diff Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (ED)	Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (C)
Fune/ Palla (Coppia)	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 ED	Min 1 S 8 secondi	Max 1 R Di entrambe le ginnaste	Min 3 C (C.d.P 2017-20)
Cerchio (Squadra)	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2017-20) 3BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 ED	Min 1 S 8 secondi	Max 1 R Di tutte le ginnaste	Min 3 C (C.d.P 2017-20)

REGOLAMENTO GOLDEN CUP 2

Le squadre devono essere composte da 5 ginnaste (eccetto per l'esercizio al corpo libero delle esordienti – allieve, min 3 max 5 ginnaste). Una ginnasta può presentare al max. 3 esercizi (anche 3 individuali).

Per questo livello di gara non è ammessa la categoria Young, possono partecipare invece le ginnaste appartenenti alla categoria esordiente, solo e soltanto se hanno compiuto 8 anni.

ESORDIENTI: 2013 – 2012 - 2011

ALLIEVE: 2010 - 2009

JUNIOR: 2008 – 2007 – 2006

SENIOR: 2005 e precedenti

MUSICA

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. La durata degli esercizi è specificata all'inizio delle tabelle dei programmi tecnici.

Durata musica

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l' attrezzo corrispondente.

CLASSIFICA

La classifica sarà per attrezzo sia per gli individuali che squadre, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio.

Per le squadre si avranno tre classifiche unificate:

Cat. Esordienti/Allieve

Cat. Junior

Cat Senior

PENALITA'

Le penalità applicate dai giudici di Difficoltà e di Esecuzione sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2017-2020.

GOLDEN CUP 2

ESORDIENTI - ALLIEVE

INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" a 1'30"

	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
CORPO LIBERO	6 BD di valore più alto	Min 2 Salti Min 2 Equilibri Min 2 Rotazioni	0,30 Min 2 S	/	/
CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	Min 3 max 7 di valore più alto	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 1 Max 4 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD

SQUADRA

Musica : da 1' 45" a 2'00"

	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (ED)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (C)
CORPO LIBERO	Min 3 max 6	Salti Min 1 max 2 Equilibri Min 1 max 2 Rotazioni Min 1 max 2	/	0,30 Min 2 S	/	0,10-0,20-0,30-0,40 Min 4 C (max 6 da 0,30 max 6 da 0,40)
5 FUNI	3 BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	3 ED	0,30 Min 2 S	Max 1 R di tutte le ginnaste	Min 4 C (C.d.P 2017-20) Max 8 C con rischio (CR CR2 CRR CRR2 CRRR)

JUNIOR

INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" a 1'30"

	(BD)	Gruppi Corporei (GC)	Passi di Danza (S)	(R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	Min 3 Max 7 BD di valore più alto	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 1 Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min No Max

SQUADRA

Musica: da 2' 15" a 2'30"

	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (ED)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (C)
5 PALLE	Min 3 BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 3 ED	0,30 Min 2 S	Max 1 R di tutte le ginnaste	Min 4 C (C.d.P 2017-20) Max 12 C con rischio (CR CR2 CRR CRR2 CRRR)
		Max 7 Difficoltà (1 a scelta)				

SENIOR

INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" a 1'30"

	(BD)	Gruppi Corporei (GC)	Passi di Danza (S)	(R)	Difficoltà d'attrezzo (AD)
CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	Min 3 Max 9 BD di valore più alto	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 1 Max 5 R	0,20/0,30/0,40 No Min No Max

SQUADRA

Musica: da 2' 15" a 2'30"

	Difficoltà Corporee (BD)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (ED)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (C)
5 CERCHI	Min 4 BD	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 4 ED	0,30 Min 1 S	Max 1 R di tutte le ginnaste	Min 4 C (C.d.P 2017-20) Max 15 C con rischio (CR CR2 CRR CRR2 CRRR)
		Max 9 Difficoltà (1 a scelta)				

TABELLA COLLABORAZIONI CORPO LIBERO

0,10	0,20	0,30	0,40	TIPI DI COLLABORAZIONE
C1				➤ Collaborazione semplice: con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste
	C2			➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione
		C3		➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione
			C4	➤ Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

REGOLAMENTO DI GINNASTICA RITMICA

A cura di

Martina Alicata Terranova

Scarlet Booth – Paola Gobbi – Susanna Marchesi

Componenti Commissione Tecnica Nazionale



Aggiornato 4 Gennaio 2021

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale
Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma
Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702
info@csen.it
www.csen.it