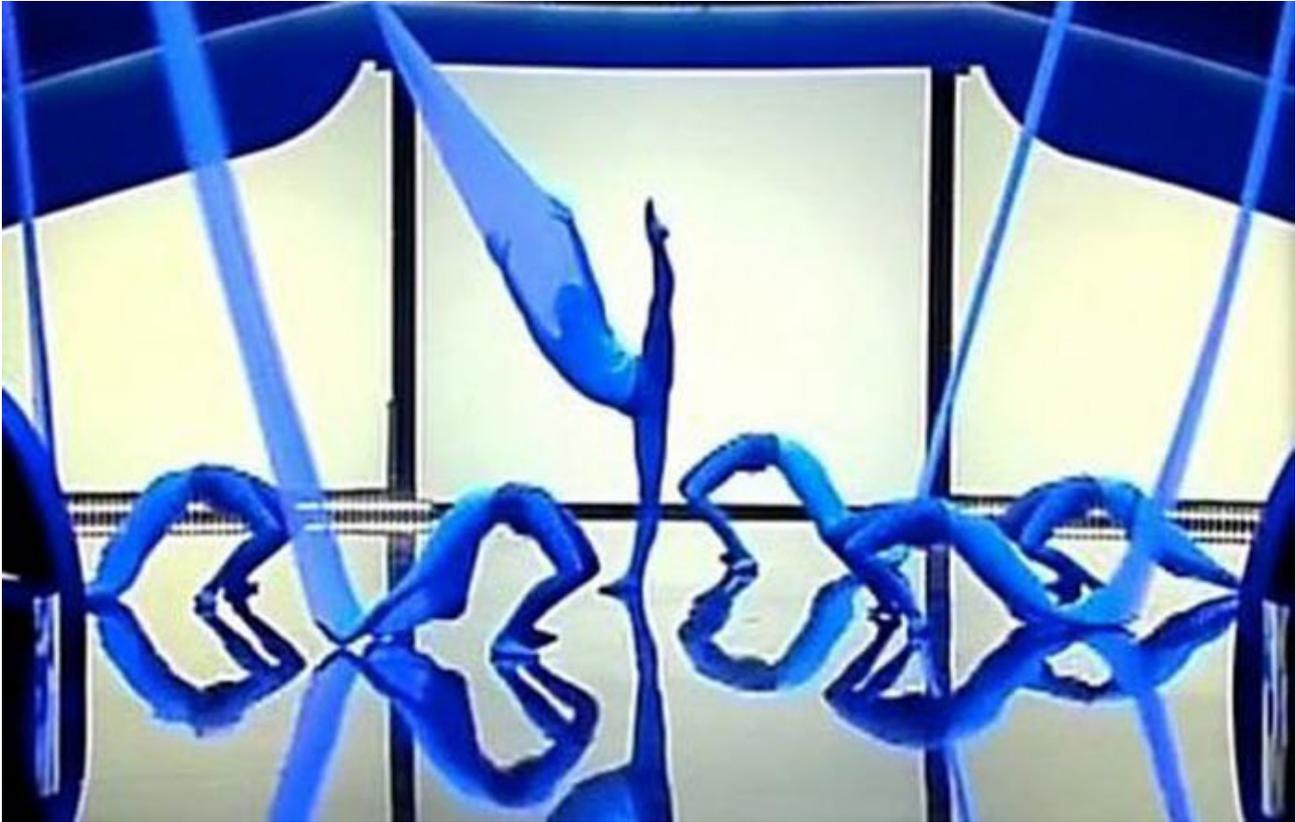


RITMICA COREOGRAFATA

2015/2016



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.

Vengono presentate tre categorie divise per età: la categoria SOLE (2007 e successivi), la categoria LUNA (2006-2005-2004) e la categoria TERRA (2003 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 o con gli attrezzi della ginnastica ritmica (funi, cerchio, palla, clavette e nastro) ed attrezzi sperimentali e/o occasionali ammissibili alla ginnastica ritmica per forma o tipologia di movimento/maneggio.

I partecipanti della coreografia possono uscire ed entrare dalla pedana, alternando momenti di gruppo e momenti individuali.

REGOLAMENTO GENERALE

Possono partecipare tutte le Società e associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso.

• ISCRIZIONE ALLE GARE/MANIFESTAZIONI

Possono partecipare solo atleti in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo 2015/2016. L'iscrizione deve essere effettuata entro 15 giorni dalla data della gara per garantire la stesura di un ordine di passaggio il prima possibile.

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e cognome di ogni partecipante
- Data di nascita
- Numero di tessera
- Categoria
- **Nome squadra**

Le iscrizioni devono essere redatte sull'apposito modulo allegato ed inviate via e-mail all'indirizzo booth.scarlet@gmail.com

• PAGAMENTO ISCRIZIONE E CONTROLLO TESSERE

Il pagamento dell'iscrizione degli atleti al campionato potrà essere effettuato un ora prima dell'inizio del campionato stesso.

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

• ACCESSO AL CAMPO GARA

E' consentito l'accesso al campo gara ai soli atleti partecipanti ed ai propri istruttori (maggioresi) tesserati e in abbigliamento sportivo.

• PUNTEGGI E RICORSI

Alla fine del campionato gli istruttori potranno chiedere al responsabile di giuria i punteggi dei propri gruppi. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla giuria sono **INAPPELLABILI** per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. E' possibile chiedere spiegazioni relative ai punteggi al responsabile di giuria.

• PREMIAZIONI

Tutti gli atleti saranno premiati. In particolare le prime 3 squadre classificate con coppa. Inoltre sarà assegnato il premio per: MIGLIORE SINCRONIA, MIGLIORE ORIGINALITA', MIGLIORE PUNTEGGIO ARTISTICO, PREMIO "MIA NERI".

SUDDIVISIONE DELLE CATEGORIE

CATEGORIA SOLE: Anni 2007 e successivi

CATEGORIA LUNA: Anni 2006-2005-2004

CATEGORIA TERRA: Anni 2003 e precedenti

Le ginnaste della categoria SOLE possono partecipare alla categoria LUNA ma non viceversa. Le ginnaste della categoria LUNA possono partecipare alla categoria TERRA ma non viceversa.

ESIGENZE TECNICHE DELLE COREOGRAFIE

CATEGORIA SOLE

- Max 5 difficoltà corporee (minimo 1 per gruppo corporeo). Con valore 0.50
Sono valide tutte le difficoltà A del codice di ginnastica ritmica FGI più le difficoltà della tabella.

SALTI	EQUILIBRI	PIVOT
Salto del gatto	Flessione del busto indietro anche da posizione in ginocchio	Passè ½ giro
Ciseaux (sforbiciata)	Eq. squadra	Attitude ½ giro
Enjambe (apertura meno 180°)	Staccata sagittale o frontale	Arabesque ½ giro
Salto verticale mezzo giro	Eq. arabesque 45° (gamba dietro, avanti, laterale)	Giro sui glutei 360°
Salto groupè	Eq. passè su pianta	Giro a passi (min 4 passi)

- 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

Sono valide tutte le difficoltà A e B del codice di ginnastica ritmica FGI più le difficoltà della tabella.

SALTI	EQUILIBRI	PIVOT
Salto del gatto	Flessione del busto indietro anche da posizione in ginocchio	Passè ½ giro
Ciseaux (sforbiciata)	Eq. squadra	Attitude ½ giro
Enjambe (apertura meno 180°)	Staccata sagittale o frontale	Arabesque ½ giro
Salto verticale mezzo giro	Eq. arabesque 45° (gamba dietro, avanti, laterale)	Giro sui glutei 360°
Salto groupè	Eq. passè su pianta	Giro a passi (min 4 passi)

- 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

Sono valide tutte le difficoltà A, B e C del codice di ginnastica ritmica FGI più le difficoltà della tabella.

SALTI	EQUILIBRI	PIVOT
Salto del gatto	Flessione del busto indietro anche da posizione in ginocchio	Passè ½ giro
Ciseaux (sforbiciata)	Eq. squadra	Attitude ½ giro
Enjambe (apertura meno 180°)	Staccata sagittale o frontale	Arabesque ½ giro
Salto verticale mezzo giro	Eq. arabesque 45° (gamba dietro, avanti, laterale)	Giro sui glutei 360°
Salto groupè	Eq. passè su pianta	Giro a passi (min 4 passi)

- 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

Le difficoltà dovranno essere inserite nella “ Scheda di Dichiarazione” rispettando le esigenze di ogni categoria. Ogni difficoltà non può essere ripetuta.

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

Le difficoltà dovranno 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.

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 E VALUTAZIONE DELLE COREOGRAFIE

Per rendere più agevole la lettura delle coreografie è stato deciso di far compilare ai tecnici una Scheda di Dichiarazione dell'Esercizio, 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, sulla scheda allegata. **Ogni coreografia può contenere altri passi ritmici e altre collaborazioni ma saranno giudicate esclusivamente quelle dichiarate.**

Gli elementi dovranno essere scritti nella scheda di dichiarazione con i relativi simboli riportati sul Codice dei Punteggi della ginnastica ritmica FGI. **Per gli elementi della tabella bisogna usare i simboli generici della categoria di appartenenza.** Per tutte quelle esigenze non contemplate sul codice internazionale far riferimento a questo programma.

Ogni coreografia verrà valutata valutando le esigenze tecniche riportate sulla “Scheda di Dichiarazione degli Esercizi” 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 5,00
- Difficoltà punti 5,00 (scheda dichiarazione esercizio)

Le ginnaste che non sono momentaneamente impegnate in pedana devono sostare in posizione libera e/o organizzarsi fuori dalle linee di delimitazione del campo gara senza intralciare il lavoro delle compagne e della giuria.
 E' importante che al termine della coreografia tutti i componenti di essa siano presenti all'interno della pedana.

PENALITA' VALORE ESECUZIONE-ARTISTICO

0,10	0,20	0,30
Assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante una parte dell'esercizio		Limiti della musica non rispettati
Assenza di armonia tra il ritmo ed il carattere della musica e i movimenti durante una parte dell'esercizio	Mancanza di varietà nell'uso della pedana, negli spostamenti e nei movimenti	Esigenza tecnica mancante (ogni volta)
Mancanza di elementi estetici-emozionali	Mancanza di dinamismo	Ginnaste fuori dalla pedana alla fine della coreografia
Mancanza di ampiezza nella forma delle difficoltà	Organizzazione del lavoro non logica	Collisione tra le ginnaste e/o attrezzi
Collaborazione non logica	Assenza totale di espressione corporea	Lavoro non organizzato fuori dalla pedana
Perdita attrezzo	Sincronismo nei passi ritmici	
	Abbandono del campo gara non giustificato	0,50 scelta musicale non attinente al tema



SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZIO

RITMICA COREOGRAFATA

SOCIETA' _____

TITOLO COREOGRAFIA _____

CAT. _____ NOME SQUADRA _____

	DIFFICOLTA' CORPOREE	GIUDICE		PASSI RITMICI & COLLABORAZIONI	GIUDICE	
		SI	NO		SI	NO
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

TOTALE _____

TOTALE _____

PUNTEGGIO FINALE

FIRMA GIUDICE
