



# ***Ginnastica Ritmica***

## **CSEN**



## ***REGOLAMENTO***

## ***2015 / 2016***



## CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA 2015/2016

### INTRODUZIONE

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

Per questo motivo vengono presentati quattro trofei, uno di 1° livello per le ginnaste che accedono per la prima volta al mondo della ginnastica ritmica, uno di 2° livello per le ginnaste con un livello tecnico più alto (entrambi i livelli sono strettamente promozionali), Silver Cup (pre-agonistico – ginnaste provenienti da enti promozionali o dalla F.G.I.) e Golden Cup per le ginnaste provenienti dalla F.G.I. (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 palla, cerchio, fune, clavette, nastro.

Gli esercizi potranno essere svolti individualmente, a coppia, oppure a squadra (min. 3 max. 5 ginnaste). Per la categoria coccinelle è possibile svolgere l'esercizio a coppia oppure a squadra (min. 3 max.4).

**N.B. Per il I Livello e il II Livello una stessa ginnasta può partecipare al max con 3 esercizi di cui:**

- ✓ max un esercizio tipologia coppia
- ✓ max due esercizi tipologia squadra
- ✓ max due esercizi tipologia individuale

**Una società può portare per ogni categoria:**

- ✓ max 6 individualiste per ogni attrezzo
- ✓ max 5 coppie per ogni attrezzo



## REGOLAMENTO GENERALE

- **PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSEN**

Il settore Ginnastica Ritmica 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 ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo 2015/2016.

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;
- categoria e attrezzo.

Le iscrizioni debbono essere redatte sull'apposito modulo allegato ed inviate via e-mail all'indirizzo [erika.motta@libero.it](mailto:erika.motta@libero.it)

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

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

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.

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 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 particolare le prime 3 classificate 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 alla ginnasta più "anziana".

## **ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE.**

### **CAMPIONATO 1° LIVELLO:**

CAT. COCCINELLE: anni 2010 e successivi

1° CAT: anni 2009-2008-2007

2° CAT: anni 2006-2005-2004

3° CAT: anni 2003 e precedenti

### **CAMPIONATO 2° LIVELLO:**

1° CAT: anni 2009-2008-2007

2° CAT: anni 2006-2005-2004

3° CAT: anni 2003 e precedenti

### **SILVER CUP:**

ESORDIENTI : anni 2008-2007-2006

ALLIEVE: anni 2005-2004

JUNIOR: anni 2003-2002-2001

SENIOR : anni 2000 e precedenti

### **GOLDEN CUP:**

ESORDIENTI : anni 2008-2007-2006

ALLIEVE: anni 2005-2004

JUNIOR: anni 2003-2002-2001

SENIOR : anni 2000 e precedenti

**N.B. Una ginnasta INDIVIDUALISTA non può accedere ad una categoria inferiore o superiore alla propria. Unica eccezione è per la categoria coccinelle che possono partecipare alla 1° cat. del I livello.**

**Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore SOLO per i programmi a squadre.**

### **PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI:**

Le ginnaste tesserate Gpt possono partecipare al campionato di II LIVELLO e superiore (SILVER/GOLDEN CUP).

Le ginnaste tesserate FGI possono partecipare soltanto alla SILVER CUP o GOLDEN CUP.

#### **• PASSAGGIO DA I LIVELLO A II 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) l'anno successivo passano automaticamente dal I LIVELLO al II LIVELLO, oltre alle ginnaste che al Campionato Nazionale si sono classificate nei primi 3 posti come individualiste (anche in uno solo degli attrezzi possibili).

Inoltre passano al II LIVELLO anche le ginnaste che al Campionato Nazionale (2015/2016) si sono classificate nei primi 3 posti negli esercizi di tipologia coppia e squadra.

### • **PASSAGGIO DA II LIVELLO A SILVER CUP**

Le ginnaste che al Campionato Nazionale si classificano nei primi 3 posti come individualiste, anche in uno solo degli attrezzi possibili, passano automaticamente dal II LIVELLO alla Silver Cup per l'anno sportivo successivo, oltre alle le ginnaste che al Campionato Nazionale (2015/2016) si sono classificate al primo posto negli esercizi di tipologia coppia e squadra.

### • **PASSAGGIO DA SILVER CUP A GOLDEN CUP**

Le ginnaste che al Campionato Nazionale si classificano al primo posto come individualiste passano automaticamente dalla SILVER CUP alla GOLDEN CUP per l'anno sportivo successivo.

## **RICHIESTE TECNICHE E ARTISTICHE CAMPIONATO 1° LIVELLO**

### **CAT. COCCINELLE**

#### **Esercizio a squadra a corpo libero.**

Elementi obbligatori:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- ✓ Salto verticale con ½ giro (gambe tese)
- ✓ Giro a passi (min. 4 passi)
- ✓ Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)

### **1° CATEGORIA**

#### **Esercizio individuale / 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 individuale / coppia con il nastro (4 metri)**

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 il nastro:

- ✓ Serie di serpentine
- ✓ Serie di spirali
- ✓ Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro
- ✓ Movimento ad otto
- ✓ Rotazione della bacchetta intorno alla mano (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

### **Esercizio individuale / squadra con la palla**

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 palla:

- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Rotolamento sul corpo
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Serie di palleggi (min.3)
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (squadra)

### **Esercizio coppia mista palla / 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 palla / fune:

- ✓ Serie di palleggi della palla / Serie di giri della fune piegata in due
- ✓ Ampia circonduzione
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

## **Esercizio a squadra corpo libero**

Elementi obbligatori:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ Salto Ciseaux (sforbiciata gambe tese)
- ✓ Equilibrio Arabesque su pianta a 45° o Equilibrio a squadra
- ✓ Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)
- ✓ 1 collaborazione tra le ginnaste

## **2° CATEGORIA**

### **Esercizio individuale / coppia / squadra con la fune**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro
- ✓ Salto 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 la fune:

- ✓ Salto attraverso la fune
- ✓ Serie di saltelli (min.3)
- ✓ Giri della fune durante un equilibrio
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Echappè (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia / squadra)

### **Esercizio individuale / coppia clavette**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro
- ✓ Salto 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 le clavette:

- ✓ Grande circonduzione (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di giri (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di battute
- ✓ Piccolo rotolamento al suolo (anche una sola clavetta)
- ✓ Lancio e ripresa (anche una sola clavetta)

### **Esercizio individuale con la palla**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro
- ✓ Salto 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 la palla:

- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Rotolamento sul corpo
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Serie di palleggi (min.3)
- ✓ Maneggio senza mani

### **Esercizio coppia mista/ squadra mista con palla (min. 2) / clavette (min. 1)**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro
- ✓ Salto 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 la palla / clavette:

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

## **3° CATEGORIA**

### **Esercizio individuale / squadra con il cerchio**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta indietro o ruota
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ Salto Enjambè con apertura a meno di 180°
- ✓ 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
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (squadra)



### **Esercizio individuale / coppia con le clavette**

Elementi obbligatori corpo:

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

Con le clavette:

- ✓ Serie di moulinets (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di giri (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di battute
- ✓ Piccolo rotolamento al suolo (anche una sola clavetta)
- ✓ Lancio e ripresa (anche una sola clavetta) Ind. / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

### **Esercizio individuale / coppia con la fune**

Elementi obbligatori corpo:

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

Con la fune:

- ✓ Salto attraverso la fune
- ✓ Serie di saltelli (min.3)
- ✓ Giri della fune durante un equilibrio
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

### **Esercizio coppia mista/ squadra mista con fune (min.2) / cerchio (min.1)**

Elementi obbligatori corpo:

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

Con fune / cerchio:

- ✓ Serie di giri
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Maneggio senza mani
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione tra le ginnaste

## **RICHIESTE TECNICHE E ARTISTICHE CAMPIONATO 2° LIVELLO**

### **1° CATEGORIA**

#### **Esercizio individuale / 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 cosacco
- ✓ 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
- ✓ Avvolgimento (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

#### **Esercizio individuale / coppia con il nastro (4 metri)**

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 cosacco
- ✓ Giro passè 180°

Con il nastro:

- ✓ Serie di serpentine
- ✓ Serie di spirali
- ✓ Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro
- ✓ Movimento ad otto
- ✓ Rotazione della bacchetta attorno alla mano (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

### **Esercizio individuale / squadra con la palla**

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 cosacco**
- ✓ Giro passè 180°

Con la palla:

- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Rotolamento sul corpo
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Serie di palleggi (min.3)
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (squadra)

### **Esercizio coppia mista palla / 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 cosacco**
- ✓ Giro passè 180°

Con la palla / fune:

- ✓ Serie di palleggi della palla / Serie di giri della fune piegata in due
- ✓ Ampia circonduzione
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

### **Esercizio a squadra corpo libero**

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 cosacco**
- ✓ Giro passè 180°

## **2° CATEGORIA**

### **Esercizio individuale / coppia / squadra con la fune**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Salto Cervo
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ In ginocchio, flessione del busto indietro oltre l'orizzontale
- ✓ Equilibrio Passè
- ✓ Giro Passè 360°

Con la fune:

- ✓ Salto attraverso la fune
- ✓ Serie di saltelli (min.3)
- ✓ Serie di giri della fune durante un equilibrio
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Echappè (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia / squadra)

### **Esercizio individuale / coppia clavette**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Salto Cervo
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ In ginocchio, flessione del busto indietro oltre l'orizzontale
- ✓ Equilibrio Passè
- ✓ Giro Passè 360°

Con le clavette:

- ✓ Grande circonduzione (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di giri (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di battute
- ✓ Piccolo rotolamento al suolo (anche una sola clavetta)
- ✓ Lancio e ripresa (anche una sola clavetta)

### **Esercizio individuale con la palla**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Salto Cervo
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ In ginocchio, flessione del busto indietro oltre l'orizzontale
- ✓ Equilibrio Passè
- ✓ Giro Passè 360°

Con la palla:

- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Rotolamento sul corpo
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Serie di palleggi (min.3)
- ✓ Maneggio senza mani

### **Esercizio coppia mista/ squadra mista con palla (min.2) / clavette (min.1)**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Salto Cervo
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ In ginocchio, flessione del busto indietro oltre l'orizzontale
- ✓ Equilibrio Passè
- ✓ Giro Passè 360°

Con la palla / clavette:

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

### **3° CATEGORIA**

#### **Esercizio individuale / squadra con il cerchio**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Pencheè (su pianta con o senza mani/o a terra) o Planche su pianta (gamba all'orizzontale indietro e busto avanti)
- ✓ Salto Biche con boucle (cervo flesso)
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ Grand ècart laterale o avanti (con mano)
- ✓ Giro Arabesque o Attitude 360° con gamba a 90°

Con il cerchio:

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

#### **Esercizio individuale / coppia con le clavette**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Pencheè (su pianta con o senza mani/o a terra) o Planche su pianta (gamba all'orizzontale indietro e busto avanti)
- ✓ Salto Biche con boucle (cervo flesso)
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ Grand ècart laterale o avanti (con mano)
- ✓ Giro Arabesque o Attitude 360° con gamba a 90°

Con le clavette:

- ✓ Serie di moulinets (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di giri (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di battute
- ✓ Lancio e ripresa (anche una sola clavetta)
- ✓ Maneggio senza mani (ind.) / 1 collaborazione (coppia)

### **Esercizio individuale / coppia con la fune**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Pencheè (su pianta con o senza mani/o a terra) o Planche su pianta (gamba all'orizzontale indietro e busto avanti)
- ✓ Salto Biche con boucle (cervo flessa)
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ Grand ècart laterale o avanti (con mano)
- ✓ Giro Arabesque o Attitude 360° con gamba a 90°

Con la fune:

- ✓ Salto attraverso la fune
- ✓ Serie di saltelli (min.3)
- ✓ Giri della fune durante un equilibrio
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

### **Esercizio coppia mista/ squadra mista con fune (min.2) / cerchio (min.1)**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Pencheè (su pianta con o senza mani/o a terra) o Planche su pianta (gamba all'orizzontale indietro e busto avanti)
- ✓ Salto Biche con boucle (cervo flessa)
- ✓ Salto Cosacco
- ✓ Grand ècart laterale o avanti (con mano)
- ✓ Giro Arabesque o Attitude 360° con gamba a 90°

Con fune / cerchio:

- ✓ Serie di giri
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Maneggio senza mani
- ✓ 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).**

Per la categoria COCCINELLE la durata della musica è min. 45" e max. 1'.15"

Per tutte le altre categorie la musica dovrà avere:

- durata compresa tra 1'.15" e 1'.30" per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 1'.30" e 2'.00" per COPPIE e SQUADRE

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

- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra
- 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 TECNICO (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)

## 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.

## ATTREZZI:

- Fune e cerchio proporzionati all'altezza della ginnasta
- Palla 18-20 cm diametro peso 400 gr.
- Clavette min.40 cm., proporzionati 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 Passeè
- 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

### Campionato 2° livello:

- 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 Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 90° (gamba avanti, laterale, dietro)
- Equilibrio Attitude su avampiede (gamba avanti, laterale, dietro)
- Equilibrio a squadra (a terra sui glutei gambe unite)
- Giro a passi (min. 4 passi)
- Giro 360° sui glutei
- Giro Arabesque 360° con gamba a 90° (gamba avanti, laterale, dietro)
- Giro Attitude 360° (gamba avanti, laterale, dietro)
- 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)**
- Penchè (su pianta con appoggio mano a terra)
- Sgambata
- Staccata sagittale e frontale
- Onda del corpo avanti o indietro con partenza / arrivo al suolo
- Tutte le difficoltà da 0,10 del Codice dei Punteggi Internazionale 2013-2016
- Tutte le difficoltà da 0,20 del Codice dei Punteggi Internazionale 2013-2016



## **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 2013 – 2016)

- **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**

# REGOLAMENTO SILVER CUP

## MUSICA:

La musica deve avere:

- durata compresa tra 1'15" e 1'30" per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 2'00" e 2'30" per SQUADRE

Un solo esercizio individuale ed un solo esercizio di squadra possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. L'allenatore deve evidenziare quale esercizio usa la musica con voce e parole e scriverlo nella S.D.E.

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

- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra
- Livello
- Categoria
- Attrezzo

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

## CLASSIFICA:

La classifica sarà per attrezzo; quindi sarà possibile eseguire uno solo dei due esercizi individuali tra quelli a scelta oppure entrambi, ed uno solo o più esercizi squadra tra quelli a scelta.

## COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

### CATEGORIA ESORDIENTI

- ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA CORPO LIBERO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA CERCHIO

DIFFICOLTA': max punti 4.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE**
  - composte da max. 6 difficoltà
  - di cui **min. 1 e max 2** difficoltà 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. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO**
- **max. 1 MAESTRIA**
- **min. 1 COLLABORAZIONE**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

## **CATEGORIA ALLIEVE**

- **ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA CERCHIO**
- **ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA FUNE**
- **SQUADRA CORPO LIBERO**

**DIFFICOLTA'** max punti 5.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE**
  - composte da max. 8 difficoltà di cui **min. 1** per ogni Gruppo Corporeo
  - valore delle difficoltà da 0.10 a 0.50 con massimo n. 1 difficoltà con valore fino a 1.00 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO**
- **max. 1 MAESTRIA**
- **min. 1 COLLABORAZIONE**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

**ESECUZIONE:** max punti 10.00

## **CATEGORIA JUNIOR**

- **ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA FUNE**
- **ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA NASTRO (5 metri)**
- **SQUADRA CORPO LIBERO**

**DIFFICOLTA'** max punti 6.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE**
  - composte da max 9 difficoltà di cui minimo 2 per Gruppo Corporeo
  - valore delle difficoltà da 0.10 a 1.00 (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

## **CATEGORIA SENIOR**

- **ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA PALLA**
- **ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA CLAVETTE**
- **SQUADRA CORPO LIBERO**

### **DIFFICOLTA' max punti 7.00 di cui:**

- **DIFFICOLTA' CORPOREE**
  - composte da max 9 difficoltà di cui minimo 2 per Gruppo Corporeo
  - valore delle difficoltà da 0.10 a 1.00 (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**

### **PENALITA':**

Le penalità applicate dai giudici di esecuzione e difficoltà sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2013-2016.

### **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.

**Penalità giudice D di 0,50 per ogni difficoltà corporea supplementare e per ogni esigenza richiesta e non rispettata.**

**L'esecuzione dei gruppi fondamentali del lavoro dell'attrezzo può non essere predominante nell'esercizio. Se il minimo del 50% non è rispettato non c'è penalità del giudice delle difficoltà.**

## REGOLAMENTO GOLDEN CUP

### MUSICA:

La musica deve avere:

- durata compresa tra 1'15" e 1'30" per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 2'00" e 2'30" per SQUADRE

Un solo esercizio individuale ed un solo esercizio di squadra possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. L'allenatore deve evidenziare quale esercizio usa la musica con voce e parole e scriverlo nella S.D.E.

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

- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra
- Livello
- Categoria
- Attrezzo

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

### CLASSIFICA:

Il punteggio che concorre alla formazione della classifica è dato dalla somma dei punteggi dei 2 esercizi individuali a scelta tra quelli proposti.

Mentre per le squadre il punteggio sarà per attrezzo, pertanto si può fare un solo esercizio a squadra tra quelli proposti o entrambi.

## COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

### CATEGORIA ESORDIENTI

- ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (5 METRI)
- SQUADRA CORPO LIBERO
- SQUADRA FUNE

DIFFICOLTA: max punti 5.00 di cui:

- DIFFICOLTA' CORPOREE
  - composte da max. 5 difficoltà di cui minimo 1 difficoltà per Gruppo Corporeo
- min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA
- min. 1 MAESTRIA D'ATTREZZO
- ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO: non obbligatorio

- min. 1 COLLABORAZIONE
- min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

**ESECUZIONE:** max punti 10.00

### **CATEGORIA ALLIEVE**

- ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (5 metri)
- SQUADRA CORPO LIBERO
- SQUADRA CERCHIO

**DIFFICOLTA** max punti 6.00 di cui:

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

**ESECUZIONE:** max punti 10.00

### **CATEGORIA JUNIOR**

- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (5 metri)
- SQUADRA PALLA
- SQUADRA CLAVETTE

**DIFFICOLTA** max punti 7.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE**
  - composte da max 7 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

## **CATEGORIA SENIOR**

- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (6 metri)
- SQUADRA CERCHIO
- SQUADRA NASTRO (6 metri)

**DIFFICOLTA** max punti 8.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE**
  - 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

### **PENALIZZAZIONI:**

Le penalizzazioni applicate dai giudici di esecuzione e difficoltà sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2013-2016.

### **SCHEDA DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:**

Tutte le difficoltà dovranno essere dichiarate in ordine di esecuzione sulla S.D.E. della Golden Cup.



# MODULO DI ISCRIZIONE CAMPIONATO GINNASTICA RITMICA C.S.E.N.



SOCIETA':

INDIRIZZO:

REFERENTE:

CONTATTO:

COGNOME	NOME	DATA NASCITA	NUMERO TESSERAMENTO	LIVELLO CAMPIONATO	CATEGORIA	ATTREZZO