



SEZIONE GINNASTICARITMICA

Regolamento Tecnico 2019



Programmi Tecnici 2019

1. FASCE D' APPARTENEZA

coccinelle 2013-2012

esordienti 2011

allieve 1^fascia 2010-2009

allieve 2^fascia 2008-2007

junior 2006-2005

senior 2004 e precedenti

2. La competizione è divisa in due livelli **LEVEL A** e **LEVEL B**. Ciascun livello presenta una competizione individuale, coppia e collettivo.

3. Classifica **attrezzo 1** (Palla, Cerchio) **attrezzo 2** (Clavette, Fune e Nastro) e **Corpo libero** per le competizioni **individuali**, per ogni fascia d'età.

Classifica **corpo libero** e con **attrezzo** per le competizioni a **coppie**, per ogni fascia d'età.

Classifica **corpo libero**, con **attrezzo** e **generale** (somma di corpo libero ed attrezzo) per le competizioni ai **collettivi**, per ogni fascia d'età.

4. Sono previste min. una fase regionale e una fase nazionale.

5. Alla fase nazionale saranno ammesse le prime **5 posizioni** di diritto più eventuali ripescaggi.

6. Ogni ginnasta può partecipare con **max 3 esercizi**.

7. La quota di partecipazione è per singola ginnasta che dovrà pagare **10 euro** per **un** esercizio, **15 euro** per **due** esercizi e **18 euro** per **tre** esercizi

8. Una ginnasta più piccola può gareggiare nella categoria superiore e non viceversa.

9. Non possono prendere parte al Level A e B le ginnaste che prendono parte ai campionati FGI. Per queste ginnaste sono previste apposite categorie e premiazioni.

LEVEL A

Individuale

1. La scelta musicale può essere cantata o non cantata con durata min **1 minuto** a max **1 minuto e 30 sec.**
2. Difficoltà da **0.10-0.20** scelte nella Griglia Difficoltà 2019 (Silver)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un **movimento dell'attrezzo** se a corpo libero è richiesto un **movimento corporeo** sugli equilibri.
4. **Min 1** sequenza di **passi ritmici** (min. 6 sec) valore 0.50
5. **max 2** elementi di **lancio da 0.10 o 0.20** tuttavia è possibile eseguire lanci di valore fino a 0.50 ma verranno valutati come da valore max (0.20) per la categoria di appartenenza level A

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^ FASCIA Corpo libero ,attrezzo 1 (palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

ALLIEVE 2^ FASCIA Corpo libero ,attrezzo 1 (palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

JUNIOR Corpo libero ,attrezzo 1 (palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

SENIOR Corpo libero ,attrezzo 1 (palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

COMPOSIZIONE ESERCIZIO

COCCINELLE

Corpo libero 3 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio), min 1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec): $D 2.10+E 10=TOT 12.10$

ESORDIENTI

Corpo libero 4 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio ed una a scelta),min 1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec) : $D 2.30+E 10=TOT 12.30$

ALLIEVE 1^FASCIA

Corpo libero 5 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio e due a scelta),min 1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec): $D 2.50+E 10=TOT 12.50$

Attrezzo 5 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio e due a scelta),min 1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec), max 2 elementi di lancio: $D 2.90+E 10=TOT 12.90$

ALLIEVE 2^FASCIA

Corpo libero 5 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio e due a scelta),min 1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec): $D 3.00+E 10=TOT 12.50$

Attrezzo 5 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio e due a scelta),min 1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec), max 2 elementi di lancio: $D 2.90+E 10=TOT 12.90$

JUNIOR

Corpo libero 6 difficoltà 2 per ogni gruppo corporeo,min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec): $D 3.20+E 10=TOT 13.20$

Attrezzo 6 difficoltà 2 per ogni gruppo corporeo ,min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec), max 2 elementi di lancio: $D 3.60+E 10=TOT 13.60$

SENIOR

Corpo libero 6 difficoltà 2 per ogni gruppo corporeo, min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec): D 3.20+E 10=TOT 13.20

Attrezzo 6 difficoltà 2 per ogni gruppo corporeo, min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec), max 2 elementi di lancio: D 3.60+E 10=TOT 13.60

7. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,20 per gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico

Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un minimo di 3 a un max di 6 ginnaste
2. Durata della musica min 1 minuto e 15 sec max 1 minuto e 45 sec
3. Le componenti dell'esercizio sono:
DIFFICOLTA'
COLLABORAZIONI
SCAMBI
FORMAZIONI
SEQ PASSI RITMICI
4. **DIFFICOLTA'** num 4 difficoltà tra 0.10-0.20 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed una a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. **COLLABORAZIONI** num 4 coll. Valore 0.50 ognuna.
6. **SCAMBI** num 2 scambi di valore 1 punto ciascuno. Gli scambi potranno essere effettuati per lancio, trasmissione, rotolamento ecc. di tutti gli attrezzi o contemporaneamente o in rapida successione diversi tra loro per modalità di uscita dell'attrezzo, ripresa, formazione o spostamento (min 1 tra i due di lancio)
7. **FORMAZIONI** num 4 valore 0.50 ciascuna.
18. **PASSI RITMICI** num 1 sequenza valore 0.50
19. Difficoltà e scambi non potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti diversamente vale per seq di passi, formazioni e collaborazioni che potranno essere inseriti ma non valutati.
20. Esigenza mancante penalità 0.20

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

COMPOSIZIONE ESERCIZIO

COCCINELLE-ESORDIENTI

Corpo libero 4 difficoltà, 4 collaborazioni, 4 formazioni, 1 seq di passi ritmici :
D 5.30+ E10= 15.30

ALLIEVE 1^FASCIA-ALLIEVE 2^FASCIA –JUNIOR- SENIOR

Corpo libero 4 difficoltà, 4 collaborazioni, 4 formazioni, 1 seq di passi ritmici :
D 5.30+ E10= 15.30

Attrezzo 4 difficoltà, 4 collaborazioni, 4 formazioni, 2 scambi, 1 seq di passi ritmici : D 7.30+ E10= 17.30

COPPIA

1. Durata della musica da 1 min a max 1 min30 sec

2. Le componenti dell'esercizio sono:

DIFFICOLTA'

COLLABORAZIONI

SCAMBI

FORMAZIONI

SEQ PASSI RITMICI

3. **DIFFICOLTA' num 4** difficoltà tra 0.10-0.20 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed una a scelta) .Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione

4. **COLLABORAZIONI num 4 collaborazioni** valore **0.50** ognuna .

5. **SCAMBI num 2** scambi di valore **1 punto** ciascuno .Gli scambi potranno essere effettuati per lancio, trasmissione, rotolamento ecc. di tutti gli attrezzi o contemporaneamente o in rapida successione diversi tra loro per modalità di uscita dell'attrezzo, ripresa, formazione o spostamento (min 1 tra i due di lancio)
6. **FORMAZIONI num 3** valore **0.50** ciascuna
7. **PASSI RITMICI num 1** sequenza valore **0.50**
8. Difficoltà e scambi non potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti diversamente vale per seq di passi ,formazioni e collaborazioni che potranno essere inseriti ma non valutati.
9. Esigenza mancante o eccedente **penalità 0.20**

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

COMPOSIZIONE ESERCIZIO

COCCINELLE -ESORDIENTI

Corpo libero 4 difficoltà, 4 collaborazioni, 3 formazioni, 1 seq di passi ritmici :
D 4.80+ E 10= 14.80

ALLIEVE 1^FASCIA- ALLIEVE 2^FASCIA –JUNIOR- SENIOR

Corpo libero 4 difficoltà, 4 collaborazioni, 3 formazioni, 1 seq di passi ritmici :
D 4.80+ E 10= 14.80 Attrezzo 4 difficoltà, 4 collaborazioni, 3 formazioni, 2 scambi, 1 seq di passi ritmici : D 6.80+ E 10= 16.80

LEVEL B

Individuale

1. Durata della musica min 1 minuto a max 1 minuto e 30 sec.
2. Difficoltà da 0.10-0.50 scelte nella Griglia Difficoltà 2019 (silver)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento dell'attrezzo se a corpo libero è richiesto un movimento corporeo sugli equilibri.
4. Min 1 sequenza di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.50
5. Min 1 max 3 elementi di lancioda 0.10 o 0.50
6. Dovranno essere inseriti ed eseguiti nell'esercizio i seguenti elementi d'attrezzo dal valore di 0.10 ciascuno min 1 max 3

FUNE: Seq di saltelli (min 3 salti), echapè, attraversamento durante un salto

CERCHIO: Prillo, rotolamento al suolo , giri del cerchio

PALLA: Palleggi, piccolo rotolamento al suolo e piccolo rotolamento su almeno un segmento corporeo

CLAVETTE: Giri delle clavette, piccolo lancio di una o 2 clavette, battute

NASTRO: Spirali, serpentine , attraversamento , superamento del nastro

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ,attrezzo 1(palla e cerchio),attrezzo 2 (clavette,fune e nastro)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ,attrezzo 1(palla e cerchio),attrezzo 2 (clavette,fune e nastro)

JUNIOR Corpo libero ,attrezzo 1(palla e cerchio),attrezzo 2 (clavette,fune e nastro)

SENIOR Corpo libero ,attrezzo 1(palla e cerchio),attrezzo 2 (clavette,fune e nastro)

COMPOSIZIONE ESERCIZIO

COCCINELLE

Corpo libero 3 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio), min 1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec):D 3.00+E 10=TOT 13.00

ESORDIENTI

Corpo libero 4 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio ed una a scelta),1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec) : D 3.50+E 10=TOT 13.50

ALLIEVE 1^FASCIA

Corpo libero 5 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio e due a scelta),min 1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec): D 4.00+E 10=TOT 14.00

Attrezzo5 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio e due a scelta),min 1 max 3 sequenze di passi ritmici (min 6 sec), min 1 max 3 elementi di lancio,elementi d'attrezzo del valore di 0,10 ciascuno min 1 max 3: D 4.90+E 10=TOT 14.90

ALLIEVE 2^FASCIA

Corpo libero 5 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio e due a scelta),min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec): D 4.50+E 10=TOT 14.50

Attrezzo5 difficoltà (1 Salto,1 Rotazione, 1 Equilibrio e due a scelta),min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec), min 1 max 3 elementi di lancio,elementi d'attrezzo del valore di 0,10 ciascuno min 1 max 3: D 5.40+E 10=TOT 15.40

JUNIOR

Corpo libero 6 difficoltà 2 per ogni gruppo corporeo,min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec): D 5.00+E 10=TOT 15.00

Attrezzo6 difficoltà 2 per ogni gruppo corporeo ,min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec), min 1 max 3 elementi di lancio,elementi d'attrezzo del valore di 0,10 ciascuno min 1 max 3: D 5.90+E 10=TOT 15.90

SENIOR

Corpo libero 6 difficoltà 2 per ogni gruppo corporeo, min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec): D 5.0+E 10=TOT 15.00

Attrezzo 6 difficoltà 2 per ogni gruppo corporeo, min 1 max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec), min 1 max 3 elementi di lancio, elementi d'attrezzo del valore di 0,10 ciascuno min 1 max 3: D 4.10+E 10=TOT 15.90

7. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,20 per gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico

Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un minimo di 3 a un max di 6 ginnaste
2. Durata della musica min 1 minuto e 15 sec max 1 minuto e 45 sec
3. Le componenti dell'esercizio sono
DIFFICOLTA'
COLLABORAZIONI
SCAMBI
FORMAZIONI
SEQ PASSI RITMICI
4. **DIFFICOLTA'** num 4 difficoltà tra 0.10-0.50 (1 salto 1 equilibrio 1 rotazione una a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione
5. **COLLABORAZIONI** num 4 coll. Valore 0.50 ognuna
6. **SCAMBI** num 2 scambivalore 1 punto ciascuno. Gli scambi dovranno essere effettuati per lancio di tutti gli attrezzi o contemporaneamente o in rapida successione diversi tra loro per modalità di uscita dell'attrezzo, ripresa, formazione o sostamento, NOTRASMISIONE, NO ROTOLAMENTO.
7. **FORMAZIONI** num 4 valore 0.50 ciascuna
8. **PASSI RITMICI** num 1 sequenza valore 0.50
9. Difficoltà e scambi non potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti diversamente vale per seq di passi, formazioni e collaborazioni che potranno essere inseriti ma non valutati.
10. Esigenza mancante o eccedente penalità 0.20

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

COMPOSIZIONE ESERCIZIO

COCCINELLE -ESORDIENTI

Corpo libero 4 difficoltà, 4 collaborazioni, 4 formazioni, 1 seq di passi ritmici :
D 6.50+ E10= 16.50

ALLIEVE 1^FASCIA- ALLIEVE 2^FASCIA –JUNIOR- SENIOR

Corpo libero 4 difficoltà, 4 collaborazioni, 4 formazioni, 1 seq di passi ritmici :
D 6.50+ E10= 16.50

Attrezzo 4 difficoltà, 4 collaborazioni, 4 formazioni, 2 scambi, 1 seq di passi ritmici : D 8.50+ E10= 18.50

COPPIA

1. Durata della musica da 1 min a max 1 min30 sec

2. Le componenti dell'esercizio sono

DIFFICOLTA'

COLLABORAZIONI

SCAMBI

FORMAZIONI

SEQ PASSI RITMICI

3. **DIFFICOLTA' num 4** difficoltà tra 0.10-0.50 (1 salto 1 equilibrio 1 rotazione una a scelta) .Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione

4. **COLLABORAZIONI num 4 coll** Valore **0.50** ognuna

5. **SCAMBI num 2** scambivalore **1 punto** ciascuno .Gli scambi dovranno essere effettuati per lancio di tutti gli attrezzi o contemporaneamente o in rapida successione diversi tra loro per modalità di uscita dell'attrezzo o ripresa o formazione o spostamento, NO TRASMISSIONE, NO ROTOLAMENTO.
6. **FORMAZIONI num 3**valore **0.50**ciascuna
7. **PASSI RITMICI num 1**sequenza valore **0.50**
8. Difficoltà e scambi non potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti diversamente vale per seq di passi ,formazioni e collaborazioni che potranno essere inseriti ma non valutati.
9. Esigenza mancante o eccedente **penalità 0.20**

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLECorpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

COMPOSIZIONE ESERCIZIO

COCCINELLE -ESORDIENTI

Corpo libero4 difficoltà,4 collaborazioni,3 formazioni,1 seq di passi ritmici :
D 6.00+ E 10= 16.00

ALLIEVE 1^FASCIA- ALLIEVE 2^FASCIA –JUNIOR- SENIOR

Corpo libero4 difficoltà,4 collaborazioni,3 formazioni,1 seq di passi ritmici :
D 6.00+ E10= 16.00

Attrezzo4 difficoltà,4 collaborazioni,3 formazioni,2 scambi,1 seq di passi ritmici : D 8.0+ E10= 18.00

ELEMENTI DI LANCIO

0.10

-Lancio e ripresa semplice

0.20

-Una rotazione sotto il lancio (chainè ,saltello)

- Riprese senza mani

0.30

-Capovolta sotto il lancio

0.40

-Due chainèe o saltelli sotto il lancio

-Lancio senza l'aiuto delle mani

0.50

-Due rotazioni diverse tra loro per diverso asse o livello sotto il lancio

GRIGLIA DIFFICOLTA'

Griglia Silver 2019

CARATTERISTICHE DI BASE DEI GRUPPI CORPOREI OBBLIGATORI

(D) Le difficoltà richieste dal tecnico sono attribuibili dal giudice di difficoltà solo se presentano le caratteristiche di base sottostanti.

SALTI

Tutte le difficoltà di salto devono avere le caratteristiche di base seguenti: una buona altezza* (elevazione) di salto una forma definita e fissata durante il volo una buona ampiezza nella forma stessa

*Nota : La « buona altezza » è quella che permette di realizzare la forma del salto definita e fissata.

EQUILIBRI

Tutte le difficoltà di equilibrio devono avere le caratteristiche di base seguenti: essere eseguite sull'avampiede o su un ginocchio

Devono essere mantenute sufficientemente a lungo per essere chiaramente visibili , avere una forma ben definita e fissata (senza movimenti della gamba in sospensione del piede d'appoggio , durante la difficoltà) ed essere coordinate con movimento tecnico dell'attrezzo.

Tutte le difficoltà eseguite su di un piede (piede piatto) o non nettamente mantenute o senza coordinazione con movimento tecnico d'attrezzo , non contano come difficoltà d'equilibrio. La gamba d'appoggio tesa o semiflessa non cambia il valore della difficoltà. I movimenti d'attrezzo devono essere contati a partire dal momento in cui la posizione d'equilibrio è fissata fino al momento in cui la posizione comincia a cambiare.

PIVOT

Rotazione di 360° minimo sull'avampiede. Tutte le difficoltà di pivots devono avere le

caratteristiche di base seguenti :

essere eseguite sull'avampiede (tallone ben sollevato) o altra parte del corpo, avere una forma ben definita e fissa durante la rotazione fino alla fine, avere una forma ampia.

I pivots eseguiti senza coordinazione con un movimento d'attrezzo non contano come difficoltà.

La gamba d'appoggio tesa o semiflessa non cambia il valore della difficoltà.

TROFEO TEAM

A fine della competizione verrà assegnato il trofeo team che si aggiudicherà la società che avrà conquistato più punti speciali. I punti speciali verranno attribuiti come segue:

1^posto:15 punti

2^posto:10 punti

3^ posto:5 punti

4^posto:3 punti

5^posto:1 punto

PROGRAMMA AGONISTICO SILVER E GOLD

Le ginnaste tesserate con la Federazione Ginnastica d'Italia e che nell'anno in corso partecipano alle gare SILVER e GOLD e ai Campionati di Serie D,C, Serie B e Specialità, potranno testare i loro esercizi in un campionato riservato esclusivamente a loro.

-

- MAX 2 ESERCIZI
- CLASSIFICA PER ATTREZZO ,PER FASCIA D'ETA' E PER PROGRAMMA
- GLI ESERCIZI SEGUIRANNO LE REGOLE DEI PROGRAMMI TECNICI FGI E VERRANNO GIUDICATI SECONDO IL CODICE DEI PUNTEGGI NAZIONALE.
- FASE REGIONALE E NAZIONALE