



# SEZIONE GINNASTICARITMICA

## Regolamento Tecnico 2020



# Programmi Tecnici 2020

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

## 2. FASCE D' APPARTENEZA

coccinelle 2014-2013 (solo level A e C)

esordienti 2012 (solo level A e C)

allieve 1^fascia 2011-2010

allieve 2^fascia 2009-2008

junior 2007-2006

senior 2005 e precedenti

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** e con **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, B e C le ginnaste che prendono parte ai campionati FGI nell'anno in corso. Per queste ginnaste sono previste apposite categorie e premiazioni.

10. La scelta musicale può essere anche accompagnata dall'utilizzo delle parole per tutte le categorie, livelli e tipologie di gara.

## LEVEL A

### Individuale

1. Durata min 1 minuto a max 1 minuto e 30 sec.

2. Difficoltà da 0.10-0.20 scelte nella Griglia Difficoltà 2020 (Silver).  
4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)

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 e Max 4 sequenze di passi ritmici (min 6 sec) valore 0.30 per gli esercizi a corpo libero e Min 1 sequenza di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.30 per gli esercizi con attrezzo

5. max 1 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

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

## 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)

## 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 max 1 minuto e 30 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 1 scambio di valore 1 punto.Lo scambio potrà essere effettuato per lancio,trasmissione,rotolamento ecc. di tutti gli attrezzi o contemporaneamente o in rapida successione
- 7.FORMAZIONI num 4 valore 0.50 ciascuna.
- 8.PASSI RITMICI num 1 sequenza valore 0.50
- 9.Difficoltà,scambi , seq di passi,formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
- 10.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)

## **COPPIA**

1. Durata della musica da 1 min a max 1 min 30 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 1** 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 .

6. **FORMAZIONI** num 4 valore **0.50** ciascuna.

7. **PASSI RITMICI** num 1 sequenza valore **0.50**

8. Difficoltà, scambi , seq di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.

9. 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)

# LEVEL B

## Individuale

1. Durata della musica **min 1 minuto a max 1 minuto e 30 sec.**
2. Difficoltà da **0.10 a 0.30** scelte nella Griglia Difficoltà 2020 (silver). 4 difficoltà ( 1 equilibrio, 1 rotazione , 1 equilibrio ed una a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un **movimento dell'attrezzo** a corpo libero è richiesto un **movimento corporeo** sugli equilibri.
4. **Min 1** e **Max 4** sequenze di **passi ritmici** (min. 6 sec) valore 0.30 a corpo libero **Min 1** sequenza di **passi ritmici** (min. 6 sec) valore 0.30 con attrezzi
5. **Min 1** e **Max 2** elementi di **lancio da 0.10 a 0.30** tuttavia è possibile eseguire lanci di valore fino a 0.50 ma verranno valutati come da valore max (0.30) per la categoria di appartenenza level B
6. **Max 1** AD del valore unico di 0.30 ( AD 0,20-0,30-0,40)
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

## SPECIALITA' PREVISTE

**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)

## Collettivo

1.La squadra potrà essere formata da un minimo di 3 a un max di 6 ginnaste

2.Durata della musica da 1 minuto a max 1 minuto e 30 sec

3.Le componenti dell'esercizio sono

DIFFICOLTA'

COLLABORAZIONI

SCAMBI

FORMAZIONI

SEQ PASSI RITMICI

4.**DIFFICOLTA'** num 4 difficoltà tra 0.10 a 0.30( 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 scambi valore 1 punto ciascuno .Gli scambi dovranno essere effettuati per lancio o trasmissione 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 di lancio)

7.**FORMAZIONI** num 4 valore 0.50 ciascuna

8.**PASSI RITMICI** num 1 sequenza valore 0.50

9.Difficoltà, scambi , seq di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.

10.Esigenza mancante penalità 0.20



## SPECIALITA' PREVISTE

**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)

## COPPIA

1. Durata della musica da 1 min a max 1 min 30 sec

2. Le componenti dell'esercizio sono

DIFFICOLTA'

COLLABORAZIONI

SCAMBI

FORMAZIONI

SEQ PASSI RITMICI

3. **DIFFICOLTA' num 4** difficoltà tra 0.10 a 0.30 ( 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** scambi valore **1 punto** ciascuno .Gli scambi dovranno essere effettuati per lancio o trasmissione 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 (min 1 di lancio)

6. **FORMAZIONI num 3** valore **0.50** ciascuna

7. **PASSI RITMICI num 1** sequenza valore **0.50**

8. Difficoltà, scambi , seq di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.

9. Esigenza mancante **penalità 0.20**

## SPECIALITA' PREVISTE

**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)

## LEVEL C

### Individuale

1. Durata della musica **min 1 minuto a max 1 minuto e 30 sec.**
2. Difficoltà da **0.10 a 0.50** scelte nella Griglia Difficoltà 2020 (silver).  
4 difficoltà ( 1 equilibrio, 1 rotazione , 1 equilibrio ed una a scelta)
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** e **Max 4** sequenze di passi ritmici (min 6 sec) di valore 0.30 a corpo libero , **Min 1** sequenza di **passi ritmici** (min. 6 sec) valore 0.30 con attrezzo
5. **Min 1** elementi di **lancio da 0.10 a 0.50**
6. **Min 1** AD del valore da Cdp 0,20,0,30,0,40
7. Esigenza mancante **penalità 0,20**

### SPECIALITA' PREVISTE

**COCCINELLE** Corpo libero , attrezzo 1 ( palla e cerchio)

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

**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)

## Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un minimo di 3 a un max di 6 ginnaste
2. Durata della musica da 1 minuto a max 1 minuto e 30 secondi
3. Le componenti dell'esercizio sono  
DIFFICOLTA'  
COLLABORAZIONI  
SCAMBI  
FORMAZIONI  
SEQ PASSI RITMICI
4. **DIFFICOLTA'** num 4 difficoltà tra 0.10 a 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 3 scambi valore 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 spostamento,  
NOTRASMISSIONE, NO ROTOLAMENTO.
7. **FORMAZIONI** num 4 valore 0.50 ciascuna
8. **PASSI RITMICI** num 1 sequenza valore 0.50
9. Difficoltà, scambi , seq di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
10. 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)

## 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 da 0.10 a 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 3** 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, scambi , seq di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.

9. 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)

## **ELEMENTI DI LANCIO**

### **0.10**

-Lancio e ripresa semplice

### **0.20**

-Una rotazione sotto il lancio (chainè ,saltello)

- Riprese senza mani

-Ripresa su rotazione

### **0.30**

- Capovolta durante/sotto il lancio

- Rovesciata durante/sotto il lancio

- Ruota durante/sotto il lancio

- Rotolino durante/sotto il lancio

## 0.40

- Due chainée 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

Note: Gli elementi di lancio possono essere combinati ( es. lancio capovolta e ripresa senza mani) ma non sommati e valutati come unico elemento di lancio. Ovvero verranno valutati come due elementi di lancio

## GRIGLIA DIFFICOLTA'

### Griglia Silver 2020

#### CARATTERISTICHE DI BASE DEI GRUPPI CORPOREI OBBLIGATORI

(D) Le difficoltà richiested al 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 potranno testare i loro esercizi in un campionato riservato esclusivamente a loro.

- MAX 1 ESERCIZIO (individuali)
- PROGRAMMA COMPLETO (Squadra allieve,serie D)
- 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