

REGOLAMENTO TROFEO PRIMAVERA (aperto a tutte le società di twirling ginnastica e danza)

31 MARZO 2019 presso palasport di Moie via Torino

Introduzione: il trofeo primavera nasce per permettere a tutte le bambine/i del settore amatoriale e pre-agonismo di esibirsi in modo da stimolare e gratificare questo settore.

1.0 REGOLE GENERALI:

> Specialità :

- 1 - ESERCIZIO A CORPO LIBERO individuale senza attrezzi ,musica obbligatoria durata 1.10 minuti
- 2- ESERCIZIO A SQUADRE (da 3 a 15 componenti) corpo libero con o senza attrezzi ,musica libera durata max 2,30 minuti (margine 10 secondi in più) max 15 elementi per ogni squadra presentata.
- 3 - SOLO bastone musica obbligatoria 1.49 min. , durata minima esercizio 1.10
- 4 - DUO tecnico bastone, costruzione come solo (2 atlete) musica obbligatoria 1.57 minuti

La competizione verrà suddivisa in due momenti : 1- competizione twirling: solo e duo tecnico

2-competizione aperta a tutte le società di ginnastica ,twirling, danza ecc : esercizio corpo libero e squadre

CATEGORIE: In base all'età le atlete saranno suddivise in categorie (sulla base dell'anno solare):

- PULCINI 4-5-6 ANNI
- ESORDIENTI 7-8-9
- GIOVANISSIMI 10-11-12
- AVANZATO 13 -18

1.1- ABBIGLIAMENTO e ACCONCIATURA:

L'abbigliamento è libero, è consigliato body con o senza maniche ,possibilmente aderente, con o senza gonnellino non più lungo di metà coscia. Sono permessi due pezzi che coprano però completamente le zone intime. Il trucco è libero (nei limiti del decoro)

1. 2- PAVIMENTAZIONE: la manifestazione verrà svolta all'interno di un palazzetto con pavimentazione parquet o gomma. non saranno presenti pedane o moquette. Sarà presente un tappeto puzzle per la categoria 3-6 anni se necessario e se richiesto in anticipo.

1. 3- RESTRIZIONI/PENALITA'

Sono vietati tutti i salti con rotazione in volo (es. ruota o rovesciata senza mani, flic..) ,pena squalifica dell'atleta.

1. 4- ISCRIZIONE:

- L'iscrizione va effettuata entro e non oltre 7 giorni precedenti la competizione inviando l'elenco di tutte le atlete partecipanti alla competizione individuale con data di nascita , e il / gruppo partecipanti all'esercizio di squadra con num. Atlete, nome e data di nascita e utilizzo o meno di un attrezzo/accessorio e se si quale.

-Dovrà inoltre essere inviata copia dell'assicurazione di ogni atleta e copia del certificato medico con elettrocardiogramma.

-Nome e cognome del dirigente e del/degli allenatori con numero di telefono .

-In caso di assenza di una o più atlete si invierà tempestivamente la comunicazione alla società organizzatrice.

Il costo di iscrizione al trofeo primavera è di 3 € ad atleta a specialità. Ogni società deve inviare tramite mail tessera assicurativa di ogni atleta iscritta alla società organizzativa un mese prima della data della competizione e nome tecnico e accompagnatore .

1.5- CONTATTI:

mail:lg2vallesinatwirling@hotmail.com tel :Alice 380-7260134

2.0. **ESERCIZIO BASTONE INDIVIDUALE e DUO:**

Durata solo musica obbligatoria 1.49 min , durata minima esercizio 1.10 min.

Duo tecnico con bastone , musica obbligatoria durata 1.57 min

L'esercizio con il bastone deve avere la base corretta della tecnica twirling con lo sviluppo delle tre aree(lanci, rolls, contatti), Non ci sono tetti massimi, è solo necessario e obbligatorio seguire l'ordine della scheda:

1-parte verticale, (lanci –contatti-collegamenti)

2- rolls e o dita

3-parte orizzontale,

4-parte verticale.(lanci –contatti- collegamenti)

5-VOCE PER DUO: collaborazione /passaggi /scambi tra le atlete

*Inoltre verrà valutato l'esercizio complessivamente con la voce:

EFFETTO GENERALE con un punteggio da 0 a 5 stelline. In questa voce sarà valutata la precisione e fluidità d'esecuzione, postura, linee gambe braccia-piedi, professionalità, contatto visivo, grazia fluidità.

Ad ogni voce verrà attribuito un punteggio da 0 a 5 stelline

Parametri per la classifica: media delle 4-5 voci più effetto generale es .media 4 stelline +3 effetto generale = 7 (gruppo argento)

-gruppo oro da 8,1 a 10 stelline

-gruppo argento da da 6,1 a 8 stelline

-gruppo bronzo da 0 a 6 stelline

3.0-PROGRAMMA TECNICO ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO SENZA ATTREZZO

La costruzione dell'esercizio è libera: i Movimenti possono essere collegati tra loro liberamente con movimenti artistici ma è obbligatorio presentare almeno 1 elemento per ogni categoria, nell'ordine della scheda.

L'esercizio verrà eseguito di fronte al giudice della propria categoria ,in contemporanea a una o più atlete a seconda delle iscrizioni pervenute. L'atleta si può muovere liberamente senza andare ad invadere lo spazio della categoria a fianco.

Durata 1,10 minuti musica obbligatoria.

Movimenti obbligatori: salti, equilibri, giri, pre-acrobatica e/o acrobatica senza fase di volo

1-SALTI: Caratteristiche di base:

- Una forma fissata e ben definita durante il volo
- Una buona altezza (elevazione) del salto (una buona altezza si riferisce ad un'elevazione sufficiente a realizzare il salto con forma definita e fissata).es. salto apro e chiuso, salto pennello, salto del gatto, salto del cervo (biche), sforbiciata, carpiato divaricato , enjambée frontale ,sagittale, salto del gatto , sforbiciata ,cosacco ,cervo(biche) ,biche à boucle flesso o teso o entrambe le gambe, cambrè (parentesi) ,cabriole avanti dietro laterale, groupé, salto cosacco...

2-EQUILIBRI: Caratteristiche di base:

- Devono essere eseguiti sull'avampiede o su un ginocchio ed avere una forma ben definita e fissata (senza movimenti della gamba libera o della gamba d'appoggio, durante la difficoltà),e devono essere mantenuti per almeno 2 secondi. Con un arto sollevato piegato o teso avanti dietro laterale, gran écart con o senza aiuto ,attitude, arabesque con o senza flessione busto indietro, planche .

3-GIRI O PIVOTS O PIROUETTE :Caratteristiche di base: • Essere eseguiti sull'avampiede, con il tallone ben sollevato • Avere una forma ben definita e fissata fino alla fine della rotazione. La base di tutte le difficoltà di pivot è sempre una rotazione di 360°,es. giro twirling ,giro arabesque/ attitude, giro danza-ritmica-artistica.

4-PREACROBATICA : Si intende una corretta preparazione all'equilibrato impiego di forza e slancio, coraggio e misura per giungere alla precisa esecuzione di una rapida sequenza di movimenti o di posizioni. Es. spaccata(destra o sinistra , a boucle, frontale) candela, verticale, ponte da terra o dall'alto, cestino, scorpione , impennata mantenuta senza rovesciamenti, sgambata, orologio..

5- ACROBATICA SENZA FASE DI VOLO: sono compresi in questa voce tutte le rotazioni del corpo attorno all'asse trasversale o sagittale, in appoggio, successivo sugli arti inferiori e superiori. Si può raggiungere la posizione ritta rovesciata (rotazioni di 180°) o questa può rappresentare solo una fase di passaggio (rotazioni di 360°). Appartengono ai rovesciamenti: capovolta avanti, capovolta sulla spalla, capovolta pesce, capovolta indietro, cap. indietro verticale, ruota dx o sn o sugli avambracci, rovesciata avanti o indietro con 2 o una mano, rondata .

5- ROVESCIAIMENTI/ROTOLAMENTI sono intendono tutti quei movimenti in cui la maggior parte del corpo è a contatto con il suolo (non solo mani o piedi) . Appartengono a questa voce: illusion o vela diritto e/o rovescio, rotolino ,sventagliata, orologio, spiedino, impennata con rovesciamento ..

Altro/collegamenti liberi: qualsiasi movimento coreografico usato per collegare i vari elementi obbligatori con braccia, gambe ,piedi ,testa ,corpo che non faccia parte delle categorie citate sopra. ES.chassé, Slanci laterale frontale indietro o a boucle -Couché (da prone iperestensione del busto ,tenuta dorsali), -penchè con o senza mani a terra, -onda da terra o in piedi, ronds de jambe.

3.1-COSTRUZIONE ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO : SEQUENZA MOVIMENTI OBBLIGATORI :

- 1- SALTO (suggerimenti: salto gatto, sforbicata, enjambée...)
- 2- EQUILIBRIO (gran écart, arabesque, planche...)
- 3- GIRO
- 4- PREACROBATICA (spaccata, candela, ponte...)
- 5- ACROBATICA (ruota, capovolta, rovesciata...)
- 6- ROVESCIAIMENTI/ROTOLAMENTI (rotolino, spiedino, sventagliata...)
- 7- LIBERO
- 8- LIBERO
- 9- LIBERO

Dopo aver seguito l'ordine in scheda fino al movimento num. 8, si può continuare liberamente l'esercizio fino a 1.20 minuti ,(margine 10 secondi) o terminare dopo il 8° movimento.

Gli 8 elementi tecnici presentati saranno valutati in scheda con le stelline ,la restante parte dell'esercizio verrà valutata nella voce **effetto generale**.

Ogni elemento della scheda riceverà una valutazione da 1 a 5 stelline. se uno o più elementi saranno omessi verranno attribuite 0 stelline.

EFFETTO GENERALE con un punteggio da 0 a 5 stelline. In questa voce sarà valutata la precisione e fluidità d'esecuzione, postura, linee gambe braccia-piedi, professionalità, contatto visivo, grazia fluidità.

Tutte le bambine partecipanti riceveranno una medaglia e in base al punteggio saranno divise in gruppo oro argento e bronzo.

IMPORANTE: E' consigliabile inserire 4 tempi di movimenti non codificati dopo ogni elemento obbligatorio e di mantenere gli elementi statici almeno 3 secondi. Ogni elemento va presentato sul piano frontale rispetto al giudice con spalle e bacino rivolti di lato ,(es spaccata o ruota verso dx e sn e non verso avanti,)in modo da presentare ai giudici il lato della gamba portante e lavorante.

Suggerimenti per movimenti liberi semplici: tenuta avanti dietro laterale ,slanci, attitude, arabesque ,tavolino gambe tese o piegate, candela, spaccata, cesto o cestino, spiedino, capovolta, ruota . Per la categoria pulcini (4 -6 anni) all'eventuale movimento omesso verrà attribuita 1 stellina.

Verranno valutati tutti i movimenti presentati in scheda (6 obbligatori e 3 liberi).Dopo aver seguito l'ordine in scheda è possibile continuare l'esercizio con costruzione libera fino al termine della base musicale. Questa parte dell'esercizio verrà valutata nella voce effetto generale.

4.0-PROGRAMMA TECNICO ESERCIZIO CORPO LIBERO SQUADRE CON O SENZA ATTREZZO

La squadra può essere composta da un minimo di 3 a un massimo di 15 elementi. La stessa società può partecipare con più gruppi per un massimo di 5 totali. L'esercizio sarà svolto a corpo libero, con l'impiego o meno di un attrezzo uguale per tutte le atlete. Tutto il campo è a disposizione. Sono ammessi oggetti ginnici codificati nella ginnastica o meno(sono ammessi strumenti ludici di creazione fantastica: es. ventagli, foulard ,pennelli, oggetti di cartone cartapesta carta velina o altro, pom pom, bacchette magiche, fiori ,farfalle ecc. L'importante è che non siano pericolosi.(non taglienti o appuntiti o troppo pesanti). E' comunque obbligatorio inviare mail alla società organizzatrice del materiale usato.

La costruzione è libera su base musicale libera. I movimenti possono essere collegati tra loro liberamente con movimenti artistici e dovrà essere inserito almeno 1 movimento obbligatorio di almeno 3 categorie: 1 salto a scelta, 1 equilibrio a scelta, 1 giro a scelta, 1 movimento pre-acrobatica, acrobatica o rotolamento a scelta.

CATEGORIE: In base alla media dell'età delle atlete(sulla base dell'anno solare),la squadra farà parte di una delle seguenti categorie:

- PULCINI 4-5-6 ANNI
- ESORDIENTI 7-8-9
- GIOVANISSIMI 10-11-12
- AVANZATI 13 -18

Tempi: la durata dell'esercizio è di 2,30 minuti massimo. Margine consentito 10 secondi .

L'esercizio verrà valutato in base alle seguenti voci con un punteggio da 0 a 10 stelline:

- 1-costruzione ,coreografie, difficoltà, lavoro singolo ,in coppie ,insieme.
- 2-esecuzione(precisione ,tempo insieme, coordinazione con l'attrezzo se presente, fluidità..)
- 3-linee corpo braccia mani piedi gambe, postura, portamento
- 4-effetto generale esecuzione :grazia, contatto visivo, professionalità, interpretazione ,spettacolarità ,presenza.

PENALITA':

-verrà tolta una stellina qualora la caduta dell'attrezzo superi il numero delle atlete. Verrà tolta una stellina per ogni caduta in più. Es.su 6 atlete sono ammesse 6 cadute senza alcuna detrazione, alla 7a caduta dell'attrezzo si detrarrà una stellina, alla 8° caduta 2 stelline, alla 9° caduta 3 stelline ecc. La media delle 4 voci meno le penalità decreterà il gruppo per la classifica oro argento o bronzo

5.0-VALUTAZIONE E CLASSIFICA

5.1-Parametri corpo libero individuale

Ogni atleta verrà valutata da 1-2 giudici. Ogni società partecipante può richiedere alla società organizzatrice la partecipazione di un tecnico/giudice, altrimenti saranno la società a fornire i giudici necessari. Ogni elemento della scheda riceverà una valutazione da 1 a 5 stelline (è ammesso l'utilizzo della mezza stellina). Se uno o più elementi saranno omessi verranno attribuite 0 stelline, o 1 stellina per la categoria pulcini.

*Inoltre verrà valutato l'esercizio complessivamente con la voce:

EFFETTO GENERALE con un punteggio da 0 a 5 stelline. In questa voce sarà valutata la precisione e fluidità d'esecuzione, postura, linee gambe braccia-piedi, professionalità, contatto visivo, grazia fluidità.

Tutte le bambine partecipanti riceveranno una medaglia e in base al punteggio saranno divise in gruppo oro argento e bronzo.

Parametri per la classifica

- classifica Oro: Punteggio da 8,1 a 10 stelline (somma stelline diviso 9 voci,più le stelline effetto generale. Es. media di 4,45 stelline + 4 dell'effetto generale =8,45 gruppo oro)
- classifica Argento da 6,1 a 8 stelline
- classifica Bronzo da 0 a 6 stelline

5.2-Parametri corpo libero squadre con o senza attrezzo

L'esercizio verrà valutato in base alle seguenti voci con un punteggio da 0 a 10 stelline per ogni voce (è ammesso l'utilizzo della mezza stellina):

- 1-costruzione ,coreografie, difficoltà, lavoro singolo ,in coppie ,insieme.
- 2-esecuzione(precisione ,tempo insieme, coordinazione con l'attrezzo se presente, fluidità..)
- 3-linee corpo braccia mani piedi gambe, postura, portamento

4-effetto generale esecuzione :grazia, contatto visivo, professionalità, interpretazione ,spettacolarità ,presenza.

PENALITA':

-verrà tolta una stellina in caso la caduta dell'attrezzo superi il num. delle atlete e a seguire una stellina per ogni caduta in più . Es. se su 6 atlete complessivamente cade l'attrezzo 7 volte verrà tolta una stellina, , alla 8° caduta 2 stelline, alla 9° caduta 3 stelline ecc.

La media delle 4 voci (a cui saranno state detratte le penalità) decreterà il gruppo per la classifica oro argento o bronzo. Es. $7+7.5+7+8=29,5 - 1 \text{ penalità}=28.5$ diviso 4 =7,125 gruppo argento.

Parametri x la classifica:

-gruppo oro :Punteggio da 8,1 a 10 stelline

-classifica Argento da 6,1 a 8 stelline

-classifica Bronzo da 0 a 6 stelline

La premiazione avverrà alla fine della primo momento di competizione e alla fine della seconda parte della competizione (prima individuali poi squadra).

Tutte le bambine partecipanti riceveranno una medaglia e il foglio di valutazione con le stelline e in base al punteggio saranno divise in gruppo oro argento e bronzo.

Ps. il seguente trofeo è in via di sviluppo e in continua collaborazione e valutazione di proposte provenienti da diverse società. Pertanto in futuro potranno essere aggiunte altre specialità per un ottimale realizzazione della competizione .