

REGOLAMENTO



GINNASTICA RITMICA 2023

CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA 2023

INTRODUZIONE

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

Per questo motivo, vengono presentati i seguenti livelli di gara:

- 1°/ 2°/3° livello per le ginnaste che accedono per la prima volta o poco più al mondo della ginnastica ritmica.
- Silver Cup 1/Silver Cup 2/Silver Cup 3: livello promozionale (Silver Cup 1 e 2) e pre-agonistico (Silver Cup 3)
- Golden Cup 1/Golden Cup 2: livello pre-agonistico (Golden Cup 1) e agonistico (Golden Cup 2)

In tutti i Campionati verranno utilizzati tutti gli attrezzi della ginnastica ritmica, quindi si potrà scegliere tra esercizi a corpo libero o esercizi con Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro. Si potranno scegliere diverse tipologie di gara: INDIVIDUALE - COPPIA – SQUADRA – SUCCESSIONE e RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA.

Il Campionato di Ginnastica Ritmica è sia femminile che maschile, ed in caso di partecipazione di ginnasti questi entreranno regolarmente nella classifica.

TIPOLOGIA ESERCIZI

Una ginnasta può scegliere se partecipare con tipologia di esercizio:

- **INDIVIDUALE:** a scelta tra quelli consentiti dal programma.
- **SUCCESSIONE:** 2 ginnaste si alternano in un unico esercizio con attrezzi stabiliti dal programma.
- **COPPIA/SQUADRA:** a scelta tra quelli consentiti dal programma.
- **RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA:** min. 2 max 4 ginnaste si alternano in quattro esercizi individuali tra quelli consentiti dal programma.

ATTREZZI:

FUNE: proporzionata all'altezza della ginnasta CERCHIO: 70-90 cm

PALLA: diametro 18-20 cm

CLAVETTE: Lunghezza 40-50 cm

NASTRO: Bacchetta lunghezza 50-60 cm; Stoffa minimo 5 metri

REGOLAMENTO GENERALE

PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSEN

Il settore Ginnastica Ritmica del CSEN propone 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.

Per partecipare alle gare è obbligatorio il certificato medico:

- Agonistico per tutte le ginnaste sopra gli 8 anni
- Non Agonistico per le ginnaste sotto gli 8 anni

ISCRIZIONE ALLE GARE

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo in corso ed il certificato medico agonistico in corso di validità.

L'iscrizione alla gara deve essere effettuata entro i termini stabiliti per ogni competizione indicati di volta in volta, per garantire la stesura di un ordine di passaggio il prima possibile: **NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO OLTRE LA SCADENZA INDICATA.**

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- Data di nascita (completa di giorno/mese/anno);
- Codice Fiscale;
- Numero tessera;
- Livello, categoria ed attrezzo.

Le iscrizioni al campionato Regionale/Nazionale debbono essere redatte sull'apposito modulo EXCEL ed inviate via e-mail alla propria responsabile regionale.

Le ginnaste che al momento del Campionato Nazionale non abbiano ancora compiuto 8 anni, dovranno **OBBLIGATORIAMENTE** iscriversi alla categoria Young. Per il Campionato Regionale, una ginnasta del 2014 che non abbia ancora compiuto 8 anni può gareggiare nella categoria Esordienti solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione e Rappresentativa, ma non Individuale.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggioresi), in possesso della tessera CSEN e in abbigliamento sportivo adeguato.

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 accetteranno ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relativamente ai punteggi al presidente di giuria.

PREMIAZIONI

La classifica sarà per attrezzo sia per individuali che per le squadre. In caso di pari merito, verranno premiate entrambe le ginnaste. I due punteggi occuperanno un unico posto in classifica (es. due primi posti, la ginnasta con il punteggio immediatamente seguente verrà premiata come seconda, la successiva come terza ecc.)

Nei campionati regionali e nazionali le premiazioni di tutte le categorie del 1° Livello e Young saranno effettuate per fasce: oro, argento e bronzo.

QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

Si qualificano le prime 10 classificate (individuali, coppie, squadre, successioni e rappresentative di squadra) per ogni categoria ed ogni attrezzo + 1 ginnasta/coppia/squadra/successioni/ rappresentative di squadra per ogni società partecipante non qualificata.

La classifica per l'ammissione verrà redatta considerando il miglior punteggio delle due prove regionali. Non è prevista la fase Nazionale per la categoria Young del 1° livello (Percorso Motorio).

ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE

YOUNG: 2015 e successivi

ESORDIENTI: 2015*- 2014 - 2013

ALLIEVE: 2012-2011

JUNIOR: 2010-2009-2008

SENIOR: 2007 e precedenti

N.B. Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore (solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione e Rappresentativa), ma non ad una categoria inferiore alla propria. Non è consentito il passaggio di categoria per gli esercizi individuali.

La ginnasta NON potrà in alcun modo cambiare Livello nella medesima gara. Potrà nella gara successiva passare ad un livello superiore, ma non inferiore (NO retrocedere)

***Le ginnaste del 2015 che al momento della gara Nazionale hanno compiuto 8 anni, dovranno gareggiare nella categoria ESORDIENTI.**

PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI

1° LIVELLO: possono partecipare le ginnaste che:

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (Gpt né GR)
- NON partecipano ad altri enti sportivi (ad esclusione di gare amatoriali/non competitive)

2° LIVELLO: possono partecipare le ginnaste che:

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (Gpt né GR)
- partecipano ad altri enti sportivi (gare promozionali/livello base)

3° LIVELLO: possono partecipare le ginnaste che:

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (Gpt né GR)
- partecipano ad altri enti sportivi (gare promozionali/livello base)

(Questo livello nasce per dare spazio alle atlete che vogliono cimentarsi su un programma affine a quello della silver CUP senza ancora confrontarsi con chi gareggia già in fgi)

SILVER CUP: possono partecipare le ginnaste che:

- partecipano ad altri enti sportivi
- hanno gareggiato nell'anno sportivo in corso o negli anni anno precedenti in FGI (GPT O GR)

SILVER CUP 1: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LA

SILVER CUP 2: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LB

SILVER CUP 3: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LC

GOLDEN CUP: possono partecipare le ginnaste che:

- partecipano ad altri enti sportivi
- sono tesserate Gpt o GR

GOLDEN CUP 1: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LD

GOLDEN CUP 2: ginnaste che partecipano ai campionati FGI SILVER LE/GOLD

PASSAGGIO DI LIVELLO

Per l'anno sportivo 2022/2023 è stato deciso che una ginnasta non avrà l'obbligo del passaggio di categoria, MA è FORTEMENTE RACCOMANDATO qualora le ginnaste siano state campionesse Nazionali.

Le ginnaste dovranno essere inserite nel livello più consono alle proprie capacità.

N.B. Qualora il Presidente di giuria e/o Responsabile regionale giudicassero errato il livello in cui è stata inserita l'atleta, si dovrà immediatamente passare nella categoria indicata. In caso contrario, nella gara successiva, la ginnasta verrà messa fuori classifica, al fine di tutelare le prove delle altre ginnaste.

Si potrà retrocedere ad un livello inferiore a quello dove si è già gareggiato, SOLO per validi motivi e previo accordo e autorizzazione della propria Responsabile Regionale.

CAMPIONATO 1°-2°-3° LIVELLO



REGOLAMENTO DEI CAMPIONATI DI 1°/2°/3° LIVELLO

Gli esercizi potranno essere svolti individualmente, in successione, a coppia, a squadra (min. 3 max. 8 ginnaste) oppure Rappresentativa di squadra (min. 2 max 4 ginnaste).

MUSICA

La musica è di libera scelta anche cantata, nel rispetto dell'etica. La musica dovrà avere durata compresa tra:

1 livello categoria Young: da 1'00" a 1'30"

1° e 2° Livello: da 30" a 45"

3° Livello: da 30" a 45"

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** indicando:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l'attrezzo corrispondente.

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

VALORE DIFFICOLTA'

1° e 2° Livello

In ogni esercizio dovranno essere inseriti:

- Max 3 ELEMENTI CORPO (DB)
- Min 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA
- Min 1 ELEMENTO PRE ACROBATICO
- Min 1 COLLABORAZIONE (squadra corpo libero) 5 ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO (Vedi tabella pag 15)

Ogni elemento ha il valore di 0,50

3° Livello

In ogni esercizio dovranno essere inseriti:

- Max 3 ELEMENTI CORPO (DB)
- Min 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA
- Min 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (DA)
- Min 1 COLLABORAZIONE (squadra corpo libero) 5 ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO (Vedi tabella pag 15)

Ogni elemento ha il valore di 0,50

Le componenti del punteggio D verranno valutate in ordine cronologico, indipendentemente dall'esecuzione tecnica. È possibile inserire più di un passo di danza, ma verrà riconosciuto unicamente il primo in ordine di esecuzione; gli altri avranno valore solo per il punteggio del Valore Artistico e non potranno sostituire eventuali altre componenti D fallite o non inserite. Parimenti, una ginnasta del 3° Livello potrà inserire due o più DA senza essere penalizzata, ma qualora fallisse la prima eseguita, le altre non verranno "recuperate" per raggiungere il massimo valore D.

Per gli esercizi di Coppia e Squadra il numero di Collaborazioni e di Scambi è libero, fermo restando che solo il numero richiesto dalle specifiche di ciascuna categoria verrà riconosciuto dal Giudice D.

VALORE ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici)

Segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2022/2024.

Massimo PUNTI 10,00.

Non è consentito inserire più di 3 DB.

DIFFICOLTA': punti 5,00 di cui 2,50 elementi corpo + 2,50 elementi imposti attrezzo (Vedi tabella pag15)

ESECUZIONE: punti 10,00 Penalità falli tecnici e falli artistici

TOTALE: D 5,00 + E 10,00 = 15,00 PUNTI (12,50 per categorie al Corpo Libero)

Per 1°- 2° - 3° LIVELLO una stessa ginnasta può partecipare al max con 3 esercizi di cui:

- max due esercizi tipologia Individuale
- max due esercizi tipologia Squadra
- max due esercizi tipologia Coppia
- max due esercizi tipologia Successione
- max due esercizi di tipologia Rappresentativa di Squadra all'interno della medesima Rappresentativa

Per 1°- 2° - 3° LIVELLO una società può portare per ogni categoria:

- max 10 Individualiste per ogni attrezzo (30 Individualiste Percorso Motorio 1[^] Livello)
- max 5 Coppie per ogni attrezzo
- max 5 Squadre per ogni attrezzo
- max 5 Successioni
- max 5 Rappresentativa di Squadra

La squadra può essere composta da minimo 3 massimo 8 ginnaste.

Le ginnaste che eseguono un esercizio individuale NON potranno gareggiare nella RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA.

Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.

INDICAZIONI TECNICHE 1°/2°/3° LIVELLO

VALORE DIFFICOLTA' CORPOREE

Tutte le difficoltà del campionato 1°-2°-3° livello hanno valore di 0,50.

Gli elementi corpo possono essere scelti solo tra le difficoltà indicate per ciascun livello, i quali hanno tutti valore 0,50.

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le DB

N.B. EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e squadra) devono essere eseguiti con un movimento ampio degli arti superiori.

In tutti gli esercizi per ogni livello e categoria devono essere presenti **2 onde** del corpo (**anche parziali**). Penalità: **0,20** per 1 o 2 onde mancanti (Giuria **Artistico**/Esecuzione)

PERCORSO MOTORIO (SOLO 1°LIVELLO – Cat. Young)

Il seguente programma prevede un percorso motorio a corpo libero e con tutti gli attrezzi della ginnastica ritmica. Ogni società può presentare un massimo di 3 bambine contemporaneamente che eseguiranno il percorso motorio individualmente sulla pedana. Ogni insegnante deve disporre i propri attrezzi partendo da in fondo la pedana (di fronte la giuria) per eseguire il percorso in linea dritta.

Ogni esigenza corporea e di attrezzo ha il valore di 0,50.

- Valore tecnico **punti 6.00**
- Valore esecuzione **punti 10.00**

Il punteggio di ogni percorso motorio è max **punti 16.00**.

Vedere Richieste tecniche per gli elementi d'attrezzo. Tali elementi possono essere eseguiti anche durante le difficoltà corporee e/o eseguiti con collegamenti di vario genere, il loro valore rimane invariato.

Gli attrezzi possono essere non regolamentari. Il nastro può essere lungo 3 metri e si possono usare le mini clavette.

INDIVIDUALE e RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascun attrezzo.

Ogni BD (Salto, Equilibrio, Rotazione) per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo (attrezzo in movimento)

Nella Rappresentativa di squadra ogni ginnasta può eseguire massimo 2 esercizi dei 4 proposti dal programma. Le ginnaste della stessa rappresentativa devono avere lo stesso body.

COPPIA/SQUADRA

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascuna specialità.

Nell'esercizio di coppia e di squadra tutti gli elementi corpo ed elementi imposti attrezzo, per essere validi, devono essere eseguiti CONTEMPORANEAMENTE, correttamente, senza gravi falli tecnici da tutte le componenti della Coppia/Squadra. Non è permesso inserire difficoltà che non siano tra quelle proposte dal programma, neanche nelle Collaborazioni anche se eseguite da una sola ginnasta.

NEGLI ESERCIZI DI COPPIA E SQUADRA LE GINNASTE DEVONO ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE LA MEDESIMA DIFFICOLTA' (NO DIFF MISTE, NO SUCCESSIONE).

Ogni esercizio prevede minimo 1 scambio di lancio. Per essere valido lo scambio, ogni ginnasta deve lanciare il proprio attrezzo e ricevere quello di un'altra ginnasta. Distanza minima 3 metri, altezza minima una volta la ginnasta in piedi dal punto in cui l'attrezzo lascia la mano.

Ogni esercizio prevede minimo 2 Collaborazioni diverse tra loro.

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. E' possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi. Se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Sono validi tutti i tipi di collaborazione (vedi griglia delle collaborazioni) e tutte le ginnaste devono partecipare all'azione di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non sarà considerata valida. Nelle collaborazioni si potranno inserire solo le pre acrobatiche adeguate a ciascun livello e non potranno essere ripetute (no penalità), ma in presenza di falli tecnici saranno penalizzati a livello esecutivo. Le ginnaste della stessa coppia o squadra devono avere lo stesso body.

SUCCESSIONE

Nella successione le ginnaste si alternano con i due attrezzi imposti in un unico esercizio. La ginnasta deve attendere il suo turno fuori dalla pedana. È indifferente la sequenza degli attrezzi. Le due ginnaste dovranno eseguire le 3 DB e l'elemento Pre-acrobatico. Esempio: 1^a ginnasta esegue difficoltà di Salto e difficoltà di Equilibrio, la 2^a ginnasta esegue la difficoltà di Rotazione e l'elemento Pre-acrobatico. Le ginnaste non potranno eseguire difficoltà corporee (DB) in esubero. Entrambe le ginnaste possono eseguire la serie di Passi di Danza ma verrà conteggiata solo una volta.

Le ginnaste della stessa successione devono avere lo stesso body.

PASSI DI DANZA (S)

Devono essere eseguiti con durata minima di 6 secondi, partendo dal primo movimento con spostamento parziale o completo, in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica. Non possono essere eseguiti interamente al suolo. Devono essere continui e collegati ed avere minimo 1 varietà differente di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo in movimento.

ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO

Gli elementi imposti attrezzo hanno valore 0,50. Possono essere eseguiti isolati, durante una combinazione di passi di Danza o durante le difficoltà corporee. Possono essere eventualmente ripetuti (no penalità). Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti correttamente senza GRAVI FALLI TECNICI. Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Gli elementi pre-acrobatici inseriti negli esercizi devono rispettare 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.
- Non è consentito eseguire elementi pre-acrobatici non presenti in elenco (rovesciate, passaggi sul petto, pesce, tour plongé ecc). **Penalità 0.50 giudice D**

PENALITA' GENERALI

- Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna Penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.
- NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (Pen. 0,50 per esigenza non rispettata, giudice di D).1 sola volta
- Non è possibile eseguire difficoltà corporee in esubero relativamente al numero massimo consentito in ogni gara specifica. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico (Pen. 0,50 per ogni difficoltà in esubero, giudice di D).
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito (Pen. 0,50 per ogni Gruppo Corporeo mancate, giudice di D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Serie di passi di danza (Pen. 0,50 giudice D).
- Nelle categorie 1° e 2° Livello non potranno essere eseguiti Elementi dinamici con rotazione (R), neanche se eseguiti con una rotazione. (Pen. di 0,50 giudice di D).
- Per ogni elemento imposto attrezzo mancante (Pen. di 0,50 giudice di D).
- Nell'esercizio di coppia e squadra è obbligatorio che siano presenti almeno 2 formazioni differenti (Pen. 0,50 dal giudice di E).
- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà di scambio (Pen. 0,50 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Collaborazioni (Pen. 0,50 giudice D).
- Se lo stesso elemento tecnico d'attrezzo viene ripetuto identico su due DB, la seconda in ordine cronologico non sarà valida (Nessuna Penalità)
- Non è consentito eseguire elementi pre-acrobatici non presenti in elenco (rovesciate, passaggi sul petto, pesce, Tour plongé ecc). Penalità 0.50 giudice D
- In tutti gli esercizi per ogni livello devono essere presenti 2 onde del corpo (anche parziali). Penalità: 0,20 per 1 o 2 onde mancanti (Giuria Artistico/Esecuzione)

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

1° Livello

Categoria YOUNG

PERCORSO MOTORIO*

2° Livello

Categoria YOUNG

Individuale: CORPO LIBERO - CERCHIO - PALLA

Coppia – Squadra: CORPO LIBERO

1° e 2° Livello

Categoria ESORDIENTI/ALLIEVE

Individuale: CORPO LIBERO – CERCHIO - PALLA - CLAVETTE

Rappresentativa di squadra: CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

Successione: CERCHIO/PALLA – CERCHIO/CLAVETTE

Coppia: CERCHIO - PALLA/CERCHIO

Squadra: CORPO LIBERO - ATTREZZO A SCELTA (TUTTI UGUALI)

1° e 2° Livello

Categoria JUNIOR/SENIOR

Individuale: CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

Rappresentativa di squadra: CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

Successione: CERCHIO/PALLA – CERCHIO/NASTRO

Coppia: PALLA - PALLA/CLAVETTE

Squadra: CORPO LIBERO - ATTREZZO A SCELTA (TUTTI UGUALI)

3° Livello

Categoria ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO - CERCHIO - PALLA – CLAVETTE

Rappresentativa di squadra: CERCHIO – PALLA - CLAVETTE – NASTRO

Successione: FUNE/PALLA - CERCHIO/CLAVETTE

Coppia: PALLA - FUNE/PALLA

Squadra: CORPO LIBERO - ATTREZZO A SCELTA (TUTTI UGUALI)

* Percorso motorio: è prevista solo la fase Regionale.

Le classifiche sono per categoria Esordienti/Allieve/Junior/Senior e per tipologia di gara.

Unica eccezione per la Rappresentativa di squadra: classifica per ESORDIENTI/ALLIEVE e JUNIOR/SENIOR

RICHIESTE TECNICHE 1°/ 2°/3° LIVELLO

1° Livello Categoria YOUNG

Musica: da 1'00" a 1'30"

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

PERCORSO MOTORIO

P. 6,00	ELEMENTI IMPOSTI
Corpo Libero	<ul style="list-style-type: none">➤ Capovolta avanti o indietro o laterale➤ Equilibrio passè su pianta
Fune	<ul style="list-style-type: none">➤ Serie di Giri➤ Un Saltello
Cerchio	<ul style="list-style-type: none">➤ Giri intorno alla vita (min. 2)➤ Passaggio attraverso il cerchio
Palla	<ul style="list-style-type: none">➤ Serie di palleggi (min. 3)➤ Rotolamento al suolo
Clavette	<ul style="list-style-type: none">➤ Serie di Battute (min. 3)➤ Grande circonduzione di entrambe le Clavette
Nastro	<ul style="list-style-type: none">➤ Serie di Serpentine➤ Grande Circonduzione

ESIGENZE ELEMENTI CORPO

1°e 2° Livello

Categoria YOUNG/ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

Musica da 30" a 45"

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

ESERCIZIO INDIVIDUALE E SQUADRA CORPO LIBERO

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico	Collaborazioni
ELEMENTI CORPO	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	0,50 (Lista Livelli) 1 a scelta solo INDIVIDUALE	0,50 (Lista Livelli) Min 1 C solo SQUADRA

ESERCIZIO INDIVIDUALE - RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA - SUCCESIONE – COPPIA E SQUADRA CON GLI ATTREZZI

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico
ELEMENTI CORPO	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	0,50 Min 1 S (6/8 secondi)	0,50 (Lista Livelli) 1 a scelta

Nell'esercizio in Successione le due ginnaste devono eseguire le 3 BD.

Non è possibile ripetere la stessa BD.

Es. la 1° ginnasta esegue il salto la 2° ginnasta esegue l'equilibrio e la rotazione.

NB: nel 1° Livello NON possono essere inseriti elementi corpo relativi al 2° Livello

NB: nel 2° Livello NON possono essere inseriti elementi corpo relativi al 3° Livello

3° Livello

Categoria ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

Musica da 30" a 45"

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

ESERCIZIO INDIVIDUALE - RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento pre-acrobatico	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Capovolta avanti o ruota	/
Cerchio Palla Clavette Nastro	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	/	Max 1 DA (di qualsiasi valore)

ESERCIZIO IN SUCCESSIONE

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Fune e Palla Cerchio e Clavette	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 DA (di qualsiasi valore)

ESERCIZIO COPPIA E SQUADRA

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento pre-acrobatico	Collaborazioni
Attrezzi (Coppia/squadra)	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Capovolta avanti o ruota	(Vedi tabella ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO)
Corpo Libero (Squadra)	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Capovolta avanti o ruota	Min 1 C

Nell'esercizio in Successione le due ginnaste devono eseguire le 3 BD.

Non è possibile ripetere la stessa BD.

Es. la 1° ginnasta esegue il salto la 2° ginnasta esegue l'equilibrio e la Rotazione.

ESIGENZE ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

<u>p. 2,50</u>	INDIVIDUALE – SUCCESIONE – RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA	COPPIA - SQUADRA
FUNE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Serie saltelli in avanti (min. 3) ➤ Giri fune doppia (min. 3) ➤ Echappè o abbandono ➤ Avvolgimento ➤ Saltello della fune per dietro 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
CERCHIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltelli av. attraverso il cerchio (min. 3) ➤ Giri sulla mano (min. 3) ➤ Rotolamento al suolo ➤ Prillo al suolo ➤ Lancio e ripresa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
PALLA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotolamento al suolo ➤ Rotolamento sul corpo (anche solo un segmento) ➤ Serie palleggi (min. 3) ➤ Movimento ad otto (anche a 2 mani) ➤ Lancio e ripresa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
CLAVETTE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grande circonduzione delle clavette ➤ Min. 3 giri ➤ Min. 3 battute ➤ Rotolamento al suolo (anche di una sola clavetta) ➤ Lancio e ripresa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
NASTRO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spirali ➤ Serpentine ➤ Passaggio sopra o attraverso il nastro ➤ Movimento ad otto ➤ Ampia circonduzione sul piano sagittale 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio

NB: Per la successione devono essere presenti almeno minimo 2 elementi imposti per attrezzo

	COLLABORAZIONI
CORPO LIBERO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Collaborazione semplice: con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste ➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione ➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione ➤ Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione
ATTREZZI	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Collaborazione con trasmissione dell'attrezzo ➤ Collaborazione con scambio o lancio dell'attrezzo

DIFFICOLTA' DA INSERIRE COME ELEMENTI LIBERI CORPO

Campionato 1° livello

SALTI:

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto del gatto con ½ giro (sforbiciata flessa)
- Salto Groupè (raccolto)
- Salto Enjambè con apertura a meno di 180°

EQUILIBRI:

- Equilibrio Arabesque su pianta a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio passè su pianta
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale

ROTAZIONI:

- Giro a passi (min. 4 passi)
- Giro passè 180°
- Giro Arabesque 180° con gamba a 45°

PRE-ACROBATICHE:

- Capovolta (avanti laterale o dietro)
- Passaggio a terra con rotazione (rotolino)
- Ruota

Campionato 2° livello:

- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DEL 1° LIVELLO**
- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 DEL CDP 2022-2024**
- **TUTTE LE PRE-ACROBATICHE DEL I LIVELLO**
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Giro Arabesque 360° con gamba a 45°
- Rovesciata avanti
-

Campionato 3° livello:

- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DEL 1° E 2° LIVELLO**
- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 DEL CDP 2022-2024**
- **TUTTE LE PRE-ACROBATICHE DEL 1° e 2° LIVELLO**

CAMPIONATO SILVER CUP 1-2-3



REGOLAMENTO SILVER CUP 1 – 2 – 3

MUSICA:

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. La durata degli esercizi è specificata all'inizio delle tabelle dei programmi tecnici.

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l'attrezzo corrispondente.

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

VALORE DIFFICOLTA'

In ogni esercizio dovranno essere inserite le richieste relative di ogni categoria e livello che andranno a formare il valore difficoltà (vedi tabelle di seguito).

Ogni elemento ha il valore di 0,50.

Per il massimo consentito di ogni categoria vedi richieste tecniche SILVER CUP 1-2-3.

VALORE ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici)

Segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2022/2024.

Massimo punti 10,00.

Per SILVER CUP 1-2-3 una stessa ginnasta può partecipare al max con 3 esercizi di cui:

- max due esercizi tipologia Individuale
- max due esercizi tipologia Squadra
- max due esercizi tipologia Coppia
- max due esercizi tipologia Successione
- max due esercizi tipologia Rappresentativa di Squadra, nella medesima Rappresentativa

Per SILVER CUP 1-2-3 una società può portare per ogni categoria:

- max 10 Individualiste per ogni attrezzo
- max 5 Coppie per ogni attrezzo
- max 5 Squadre per ogni attrezzo
- max 5 Successioni
- max 5 Rappresentativa di Squadra

La squadra può essere composta da minimo 3 massimo 8 ginnaste.

Le ginnaste che eseguono un esercizio individuale **NON** potranno gareggiare nella RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA.

Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.

INDICAZIONI TECNICHE SILVER CUP 1 – 2 – 3

VALORE DIFFICOLTA' CORPOREE

Tutte le difficoltà del campionato Silver Cup 1 2 3 hanno valore di 0,50.

Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Le componenti del punteggio D saranno valutate in Ordine Cronologico.

Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (nessuna penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.

Non è possibile eseguire DB combinate. Eventuali inserimenti di DB combinate saranno valutate come DB isolate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo

N.B. EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e squadra) devono essere eseguiti con un ampio movimento di un segmento corporeo degli arti superiori. Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le DB

GRUPPI TECNICI ATTREZZO: NON è richiesto l'inserimento di minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale Attrezzo (CdP 2022-2024), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata.

ONDE: In tutti gli esercizi per ogni livello e categoria devono essere presenti **2 onde** del corpo (**anche parziali**).

Penalità: **0,20** per 1 o 2 onde mancanti (Giuria **Artistico**/Esecuzione)

INDIVIDUALE e RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascun attrezzo.

Le ginnaste che eseguono un esercizio individuale NON potranno gareggiare nella RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA.

La Rappresentativa di squadra prevede 4 esercizi individuali, a scelta tra Corpo Libero - Fune - Cerchio-Palla-Clavette -Nastro. Ogni ginnasta può eseguire massimo 2 esercizi dei 4 scelti.

Le ginnaste della stessa rappresentativa devono avere lo stesso body.

ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R)

Valore 0.50.

Gli elementi dinamici di rotazione R saranno valutati secondo l'ordine di esecuzione. Eventuali R in esubero saranno annullati (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.

I tipi di Rotazioni del Corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa.

L'elemento dinamico di rotazione (R) se effettuato in un livello dove non è richiesto non verrà conteggiato (Nessuna Penalità).

Laddove fossero eseguiti R di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (DA)

Valore 0.50. Fare riferimento al CdP 2022-2024 per Criteri e Valutazione.

Vedere le esigenze di ciascuna gara. Le DA saranno valutate secondo l'ordine cronologico, eventuali DA in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici, penalizzate a livello esecutivo. Laddove fossero eseguite DA di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

COPPIA/SQUADRA

La DB è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti. Ogni DB per essere convalidata, dovrà essere eseguita in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2022-2024.

I Passi di danza (S), possono essere eseguiti in modo uguale o differente da parte di tutte le ginnaste o in sottogruppi. Minimo 6 - 8 secondi.

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne.

Sono validi tutti i tipi di collaborazione (vedi griglia delle collaborazioni) e tutte le ginnaste devono partecipare all'azione di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non sarà considerata valida.

E' possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi. Se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Nelle collaborazioni si potrà inserire le pre acrobatiche adeguate a ciascun livello e non potranno essere ripetute (no penalità), ma in presenza di falli tecnici saranno penalizzati a livello esecutivo.

Per le Difficoltà di Scambio (DE) fare riferimento al CdP 2022-2024. Lo Scambio sarà valido solo con lancio medio/alto (1 o 2 volte l'altezza della ginnasta), lungo (6/8 metri) o grande (NO Boomerang). Altezza minima richiesta una volta la ginnasta in piedi, dal punto in cui l'attrezzo lascia la mano.

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

Le ginnaste della stessa coppia o squadra devono avere lo stesso body.

SUCCESSIONE

Nella successione le ginnaste si alternano con i due attrezzi imposti in un unico esercizio. La ginnasta deve attendere il suo turno fuori dalla pedana. È indifferente la sequenza degli attrezzi.

Può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti. Le ginnaste della stessa successione devono avere lo stesso body.

PASSI DI DANZA (S)

Valore 0,50

Passi di danza, coreografati secondo il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica, che mostrino:

- minimo 2 modalità di spostamento (varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti)
- con l'attrezzo obbligatoriamente in movimento durante l'intera combinazione
- eseguiti con durata minimo di 6 secondi partendo dal primo movimento di danza
- con spostamento parziale o completo

È possibile eseguire:

- DB del valore di 0.05 (Lista difficoltà Silver Cup)
- DA senza elementi pre-acrobatici o Tour plongé (calcolate nei 6 secondi) che non interrompano il carattere del movimento;
- Lanci (piccoli) se di supporto all'idea della danza

Non si possono eseguire:

- Grandi lanci
- Elementi pre-acrobatici
- Rischi
- L'intera combinazione eseguita al suolo

ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Gli elementi pre-acrobatici inseriti negli esercizi devono rispettare 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.

PENALITA' GENERALI

- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà Corporee (Penalità 0,50 giudice Difficoltà).
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al Consentito (Pen. 0,50 giudice D).
- Le DB se ripetute non saranno valide (Nessuna Penalità).
- Nessuna penalità per DB in esubero, ma saranno convalidate solo quelle indicate in tabella
- Se lo stesso elemento tecnico d'attrezzo viene ripetuto in modo identico su due DB, la seconda in ordine cronologico non sarà valida (Nessuna Penalità).
- Assenza del numero minimo richiesto di Serie di passi di danza (Pen. 0,50 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà di scambio (Pen. 0,50 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Collaborazioni (Pen. 0,50 giudice D).
- L'elemento dinamico di rotazione (R) se effettuato in un livello dove non è richiesto non verrà conteggiato (Nessuna Penalità).
- Nell'esercizio di coppia e squadra è obbligatorio che siano presenti almeno 2 formazioni differenti (Pen. 0,50 dal giudice E)
- In tutti gli esercizi per ogni livello devono essere presenti **2 onde** del corpo (anche parziali). Penalità: **0,20** per 1 o 2 onde mancanti (Giuria Artistico/Esecuzione)

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Silver Cup 1

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO – PALLA – CERCHIO – CLAVETTE

Successione: FUNE/PALLA

Coppia: PALLA

Squadra: CORPO LIBERO – CERCHIO

Rappresentativa di squadra: *4 a scelta tra:*

CORPO LIBERO - FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

Silver Cup 2

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO – CERCHIO – PALLA – FUNE - NASTRO

Successione: CERCHIO/NASTRO

Coppia: CERCHIO

Squadra: CORPO LIBERO – CERCHIO

Rappresentativa di squadra: *4 a scelta tra:*

CORPO LIBERO - FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

Silver Cup 3

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO (solo per YOUNG - ESORDIENTI - ALLIEVE) – FUNE - CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

Successione: PALLA/NASTRO

Coppia: CERCHIO

Squadra: CORPO LIBERO – PALLA

Rappresentativa di squadra: *4 a scelta tra:*

CORPO LIBERO - FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

SILVER CUP 1

INDIVIDUALI

Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento pre-acrobatico	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 S (6/8 secondi)	Ruota o capovolta avanti	/
Cerchio Palla Clavette	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	/	Max 1 DA (di qualsiasi valore)

SUCCESSIONE

Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Fune e Palla	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 4DB	Salto 1 Fune e 1 Palla 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1 Fune e 1 Palla a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) (o Fune o Palla o entrambi)	Max 1 DA Fune Max 1 DA Palla

COPPIA/ SQUADRA

Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Palla (Coppia) Cerchio (Squadra)	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 2DB	2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Min 1 DE Max 2 DE	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 1 DC (Tabella collaborazioni attrezzo)
Corpo Libero (Squadra)	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 DA (di qualsiasi valore)

SILVER CUP 2

INDIVIDUALI

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento Pre-acrobatico	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 S (6/8 secondi)	/	Ruota o rovesciata	/
Cerchio Fune Palla Nastro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 1 rotazione)	/	Max 1 DA

SUCCESSIONE

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Cerchio e Nastro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 4DB	Salto 1 Cerchio e 1 Nastro 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1 Cerchio e 1 Nastro a Scelta	Min 1 S (6/8 secondi) (o Cerchio o Nastro o entrambi)	Max 1 R (R: 1 rotazione) (Cerchio o Nastro)	Max 1 DA Cerchio Max 1 DA Nastro

COPPIA/ SQUADRA

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (DE)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Cerchio (Coppia/ Squadra)	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 2DB	2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Max 2 DE	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (Tabella collaborazioni attrezzo)
Corpo Libero (Squadra)	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 3 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 1 rotazione)	Max 1 DA

SILVER CUP 3

INDIVIDUALI

Musica: da 45" a 1'

Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elementi Pre-acrobatica	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero (Solo per esordienti ed allieve)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 4DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 2 S (6/8 secondi)	/	Ruota o rovesciata	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 4 DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 2 rotazioni)	/	Max 2 DA (di qualsiasi valore)

SUCCESSIONE

Musica: da 45" a 1'

Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Palla e Nastro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 4DB	Salto 1 Palla – 1 Nastro 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1 Palla e 1 Nastro a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) (o Palla o Nastro o entrambi)	Max 1 R (R: 2 rotazioni) (Palla o Nastro)	Max 1 DA Palla Max 1 DA Nastro

COPPIA/ SQUADRA

Musica: da 45" a 1'

Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Cerchio (Coppia)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 2DB	Min 2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione) Max 3	Max 2 DE	Min 2 S (6/8 secondi)	Min 2 DC, di cui min 1 con grande lancio (tabella collaborazioni attrezzo)
Corpo Libero (Squadra)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 4 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)
Palla (Squadra)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 3DB	Min 2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione) Max 3	Max 2 DE	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC, di cui min 1 con grande lancio (tabella collaborazioni attrezzo)

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 45" a 1'

Ogni esigenza ha il valore di 0,50

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 4 DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 2 rotazioni)	Max 2 DA (di qualsiasi valore)

LISTA DIFFICOLTA' CORPOREE

Tutte le BD hanno valore 0,50

Campionato Silver Cup (DB 0,05)

SALTI:

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto groupè (raccolto)
- Salto pennello con ½ giro
- Salto passè con ½ giro
- Salto con gamba libera in posizione all'orizzontale (avanti – laterale – arabesque)
- Balzo e rimbalzo sullo stesso piede, a destra e a sinistra
- Galoppi laterali (4) con un cambio di fronte

EQUILIBRI:

- Gamba al di sotto dell'orizzontale e busto flesso in avanti (su pianta)
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale
- Equilibrio sul bacino
- Equilibrio con arto libero sollevato avanti – laterale – dietro (su pianta)
- Equilibrio passée (su pianta)
- Movimento indietro fino sui gomiti

ROTAZIONI:

- Giro a passi (min. 4 passi)
- Pivot passè 180°
- Pivot 360°, arto sollevato (avanti – laterale – dietro)
- Due chainees (senza lancio)
- Capovolta laterale (senza lancio)
- Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)

TABELLA COLLABORAZIONI CORPO LIBERO

Tutte le DC hanno valore 0,50

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) • I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna
		C3		<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne • tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

NB: Nella Collaborazione **C4**, se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi. Tale requisito non è richiesto per ginnaste che sono in movimento al suolo.

TABELLA COLLABORAZIONI ATTREZZI

Tutte le DC hanno valore 0,50

0,10	0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
CC			<p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
	$c \rightarrow$		<p><u>Collaborazione con lancio (medio o alto) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
	$c \downarrow$		<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa. <p>Note per $c \rightarrow$ e $c \downarrow$:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") - Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per $c \rightarrow$ e anche ripresi per $c \downarrow$. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. - Possono essere inseriti in un esercizio per un totale massimo di 3. - Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR ($c \rightarrow$ CR = 1 Collaborazione / $c \downarrow$ CR = 1 collaborazione). - Il loro valore base è sempre 0.20.
	CR (1 ginn.)		<p><u>Collaborazione con lancio alto dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u></p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa.</p> <p>Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <p>Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.</p>

NB: per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): la Pre-Acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, è considerata una Pre-Acrobatica differente.

Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi

Simbolo	Ogni criterio + 0.10, una volta per CC
	Fuori dal campo visivo
	Senza l'aiuto delle mani

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per + 0.10 per lancio
	Lancio di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
	Lancio di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
	Lancio di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per + 0.10 sulla ripresa
	Ripresa di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
	Ripresa di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
	Ripresa di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteri solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)
Serie + 0.20 (indipendentemente dal numero di ginnaste)	2 o più elementi pre-acrobatici identici e ininterrotti attorno all'asse frontale o sagittale, tour plongé (in qualsiasi direzione) eseguiti sotto il volo dell'attrezzo

Simbolo	Criteri Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR
	Fuori dal campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Senza l'aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Sotto la gamba/le gambe per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Ripresa con un lungo rotolamento su minimo 2 segmenti corporei, per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è supportata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri Generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10, una volta per CR
	<p>Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta, una volta è possibile effettuarlo con l'aiuto della compagna e/o l'attrezzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o attrezzo(i) <p>Nota per il passaggio sopra:</p> <p>quando l'ostacolo è l'attrezzo: deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissa; il livello rialzato non è richiesto quando l'attrezzo superato sta muovendosi liberamente al suolo</p> <ul style="list-style-type: none"> - quando l'ostacolo è la ginnasta, può essere: <ul style="list-style-type: none"> ● In piedi, o in ginocchio, o su mani e ginocchia ● Sdraiata al suolo

Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	Passaggio attraverso l'attrezzo della compagna durante il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo o dall'altra ginnasta

SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO

VALIDI PER 1°/2°/3° LIVELLO E SILVER CUP 1-2-3

FUNE

1. Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.
2. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
3. Echappé di un capo
4. Giri della fune
5. Maneggio:
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - vele
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note: La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.

È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbaldi e moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.

I salti ed i saltelli nella fune possono effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc.

CERCHIO

1. Rotolamenti:
 - sul corpo
 - al suolo
2. Rotazioni:
 - intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
 - intorno ad un asse del cerchio: tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione.
3. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
4. Passaggi attraverso il cerchio
5. Elementi al di sopra del cerchio
6. Maneggio:
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

PALLA

1. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
2. Palleggi
3. Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo
4. Maneggio:
 - slanci, oscillazioni, circonduzioni e movimenti ad otto
 - rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
 - rotazioni della mano attorno alla palla
 - piccoli rotolamenti
 - rotolamenti accompagnati
 - ecc. (es. passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note: E' ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nella composizione.

CLAVETTE

1. Giri
2. Moulinets
3. Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)
4. Battute
5. Maneggio:
 - slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
 - slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
 - movimenti ad otto
 - rotazione libera delle clavette
 - rotolamento delle clavette
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
6. Movimenti asimmetrici

Note

La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa

I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.

I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.

Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

NASTRO

1. Serpentine (4 - 5 onde)
2. Spirali (4 – 5 anelli)
3. Maneggio:
 - slanci
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - rotazioni della mano attorno alla bacchetta
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
4. Lanci, lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)
5. Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.

Note

E' ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.

CAMPIONATO GOLDEN CUP 1-2



REGOLAMENTO GOLDEN CUP 1

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

Per questo livello di gara non è ammessa la categoria Young, possono partecipare invece le ginnaste appartenenti alla categoria esordiente, solo e soltanto se hanno compiuto 8 anni al momento della gara nazionale.

MUSICA

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. La durata degli esercizi è specificata all'inizio delle tabelle dei programmi tecnici.

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l'attrezzo corrispondente.

INDICAZIONI TECNICHE

Il valore di partenza di **TUTTI** gli esercizi è di punti 4.00

Non è possibile eseguire difficoltà in esubero relativamente al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica. Ad eccezione delle DB utilizzate come criterio per le DA.

Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico (no penalità), ma in presenza di falli tecnici saranno penalizzati a livello esecutivo.

Verranno considerate le DB di più alto valore fino al raggiungimento del punteggio max consentito.

E' possibile inserire DB combinate, ma saranno considerate come DB isolate.

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le DB, eccetto durante la serie di salti e di pivot.

Le DA verranno conteggiate in ordine cronologico.

L'acrobatica nel corpo libero esordienti/allieve, ha un valore fisso di **0.30**

La serie di passi ritmici ha valore **0.30**

Negli esercizi Golden sono obbligatorie: **min. 2 onde** del corpo. (anche parziali)

Penalità: **0,30** per **ogni onda (W) mancante (Giuria D)**

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione(i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida.

E' possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi. Se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Per coppie e squadre le DB è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti.

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

CLASSIFICA

Per gli individuali la classifica sarà per attrezzo, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio.

Per le squadre, le coppie e le successioni si avranno due classifiche unificate:

- Cat. Esordienti/Allieve
- Cat. Junior/Senior

SOLO per le squadre ci saranno due classifiche divise tra:

- attrezzi uguali
- 2 attrezzi diversi

PENALITA'

Le penalità applicate dai giudici di Difficoltà e di Esecuzione sono quelle da Codice dei Punteggi Internazionale 2022-2024.

Lo stemma applicato sul body non è obbligatorio.

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Golden Cup 1

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO (solo esordienti e allieve)

FUNE -PALLA – CERCHIO – CLAVETTE -NASTRO

Successione: **2 ATTREZZI A SCELTA**

Coppia: **2 ATTREZZI A SCELTA**

Squadra: **2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA o ATTREZZI UGUALI**

Rappresentativa di squadra: **4 a scelta tra:**

FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

GOLDEN CUP 1

INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento pre-acrobatico 0.30	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo libero (Solo per esordienti ed allieve)	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) Min 3 Max 6 DB	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	Rovesciata indietro o Serie ruota + capovolta	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) Min 3 Max 5	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S (8 secondi)	Max 2 R	/	0,20/0,30/0,40 No min Max 5

SUCCESSIONE

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Due Attrezzi a scelta	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) 6DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione (in ciascun attrezzo)	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 in ciascun attrezzo	Max 2 R (in ciascun attrezzo)	0,20/0,30/0,40 Max 1 DA (in ciascun attrezzo)

COPPIA/ SQUADRA

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (DC)
2 attrezzi a scelta, uguali o differenti (Coppia)	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 DE	Min 2 S 8 secondi	Max 2 R di entrambe le ginnaste	Min 2 DC (tabella collaborazione attrezzo)
attrezzi a scelta, uguali o differenti (Squadra)	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) 3 DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 DE	Min 2 S 8 secondi	Max 2 R di tutte le ginnaste	Min 2 DC (tabella collaborazione attrezzo)

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) Min 3 Max 5	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S (8 secondi)	Max 2 R	0,20/0,30/0,40 No min Max 5


TABELLA COLLABORAZIONI ATTREZZO


0,10	0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
CC			<p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
	$c \rightarrow$		<p><u>Collaborazione con lancio (medio o alto) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
	$c \downarrow$		<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa. <p>Note per $c \rightarrow$ e $c \downarrow$:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") - Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per $c \rightarrow$ e anche ripresi per $c \downarrow$. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. - Possono essere inseriti in un esercizio per un totale massimo di 3. - Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR ($c \rightarrow$ CR = 1 Collaborazione / $c \downarrow$ CR = 1 collaborazione). - Il loro valore base è sempre 0.20.
	CR (1 ginn.)		<p><u>Collaborazione con lancio alto dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u></p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa.</p> <p>Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <p>Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.</p>

NB: per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): la Pre-Acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, è considerata una Pre-Acrobatica differente.


Criteria aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi


Simbolo	Ogni criterio + 0.10, una volta per CC
☒	Fuori dal campo visivo
≠	Senza l'aiuto delle mani


Simbolo	Criteria Aggiuntivi per  + 0.10 per lancio
☒	Lancio di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
≠	Lancio di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
↘	Lancio di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteria Aggiuntivi per  + 0.10 sulla ripresa
☒	Ripresa di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
≠	Ripresa di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
↘	Ripresa di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteria solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)
Serie + 0.20 (indipendentemente dal numero di ginnaste)	2 o più elementi pre-acrobatici identici e ininterrotti attorno all'asse frontale o sagittale, tour plongé (in qualsiasi direzione) eseguiti sotto il volo dell'attrezzo

Simbolo	Criteria Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR
☒	Fuori dal campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
≠	Senza l'aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
↘	Sotto la gamba/le gambe per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Ripresa con un lungo rotolamento su minimo 2 segmenti corporei, per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è supportata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteria Generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10, una volta per CR
	<p>Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta, una volta è possibile effettuarlo con l'aiuto della compagna e/o l'attrezzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o attrezzo(i) <p>Nota per il passaggio sopra:</p> <p>quando l'ostacolo è l'attrezzo: deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissa; il livello rialzato non è richiesto quando l'attrezzo superato sta muovendosi liberamente al suolo</p> <ul style="list-style-type: none"> - quando l'ostacolo è la ginnasta, può essere: <ul style="list-style-type: none"> ● In piedi, o in ginocchio, o su mani e ginocchia ● Sdraiata al suolo

Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	Passaggio attraverso l'attrezzo della compagna durante il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo o dall'altra ginnasta

REGOLAMENTO GOLDEN CUP 2

Le squadre devono essere composte da 5 ginnaste (eccetto per l'esercizio al corpo libero delle esordienti – allieve, min 3 max 5 ginnaste). Una ginnasta può presentare al max. 3 esercizi (anche 3 individuali). Per questo livello di gara non è ammessa la categoria Young, possono partecipare invece le ginnaste appartenenti alla categoria esordiente, solo e soltanto se hanno compiuto 8 anni al momento della gara nazionale.

MUSICA

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. La durata degli esercizi è specificata all'inizio delle tabelle dei programmi tecnici.

Durata musica

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l' attrezzo corrispondente.

CLASSIFICA

La classifica sarà per attrezzo sia per gli individuali che per le squadre, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio.

Per le squadre si avranno tre classifiche unificate:

Cat. Esordienti/Allieve Cat. Junior

Cat. Senior

PENALITA'

Le penalità applicate dai giudici di Difficoltà e di Esecuzione sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2022-2024

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Golden Cup 2

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

Squadra: CORPO LIBERO – CERCHIO

Rappresentativa di squadra: **4 a scelta tra:** FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

GOLDEN CUP 2

ESORDIENTI - ALLIEVE

INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" a 1'30"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde (W)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero	6 DB di valore più alto	Min 2 Salti Min 2 Equilibri Min 2 Rotazioni	0,30 Min 2 S	Min 2	/	/
Cerchio Palla Clavette Nastro	Min 3 max 6 di valore più alto Max 1 DB combinata	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 4 R	0,20/0,30/0,40 Min 1DA Max 15 Max 6 su DB

SQUADRA

Musica : da 1' 45" a 2'00"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde (W)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (DC)
Corpo Libero	Min 3 Max 6	Salti Min 1 Max 2 Equilibri Min 1 Max 2 Rotazioni Min 1 Max 2	/	0,30 Min 2 S	Min 2	/	0,10-0,20-0,30-0,40 Min 3 DC da 0,10 Max 6 da 0,30 Max 6 da 0,40
attrezzi a scelta, uguali o differenti	3 (No DB combinate)	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 3 DE	0,30 Min 2 S	Min 2	Max 1 R di tutte le ginnaste (Eseguito nella stessa direzione)	(C.d.P 2022-24) Max 10 DC di cui min 3 CC

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 1' 15" A 1'30"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde (W)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Min 3 max 6 di valore più alto Max 1 DB combinata	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 4 R	0,20/0,30/0,40 Min 1DA Max 15 Max 6 su DB

JUNIOR

INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" a 1'30"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde (W)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Cerchio Palla Clavette Nastro	Min 3 Max 7 DB di valore più alto Max 1 DB combinata	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 4	0,20/0,30/0,40 Min 1 Max 15

SQUADRA

Musica: da 1' 45" a 2'00"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde (W)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (DC)
attrezzi a scelta, uguali o differenti	3 DB (No DB combinate)	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 3 DE	0,30 Min 2 S	Min 2	Max 1 R di tutte le ginnaste (Eseguito nella stessa direzione)	(C.d.P. 2022-24) Max 15 DC di cui min 3 CC
	Max 8 Difficoltà (2 a scelta)						

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 1' 15" a 1'30"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde (W)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Cerchio Palla Clavette Nastro	Min 3 Max 7 DB di valore più alto Max 1 DB combinata	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 4	0,20/0,30/0,40 Min 1 Max 15

SENIOR

INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" a 1'30"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde (W)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Cerchio Palla Clavett e Nastro	Min 3 Max 9 DB di valore più alto Max 3 DB combinata	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 5	0,20/0,30/0,40 Min 1 Max 20

SQUADRA

Musica: da 1' 45" a 2'00"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde (W)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (C)
attrezzi a scelta, uguali o differenti	3 DB Max 1 DB combinata	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 4 DE	0,30 Min 2 S	Min 2	Max 1 R di tutte le ginnaste (Eseguito nella stessa direzione)	(C.d.P 2022-24) Max 18 DC di cui min 3 CC
	Max 10 Difficoltà (2 a scelta)						

RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 1' 15" a 1'30"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde (W)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Min 3 Max 9 DB di valore più alto Max 3 DB combinata	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 5	0,20/0,30/0,40 Min 1 Max 20

TABELLA COLLABORAZIONI CORPO LIBERO

Gli elementi di collaborazione per il **Corpo Libero** sono:

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<ul style="list-style-type: none"> · <u>Collaborazioni semplici:</u> valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) · I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. · È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<ul style="list-style-type: none"> · <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u> il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna
		C3		<ul style="list-style-type: none"> · <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<ul style="list-style-type: none"> · <u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di · rotazione è consentito un solo appoggio del piede · il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

COLLABORAZIONI ATTREZZO: VEDI C.d.P

CAMPIONATO OVER



REGOLAMENTO CAMPIONATO OVER

INTRODUZIONE

Con questo Campionato si vuole dare la possibilità alle ex ginnaste di partecipare ad una competizione sportiva

TIPOLOGIA ESERCIZI

Si potrà scegliere tra le diverse tipologie di gara: INDIVIDUALE - COPPIA – SQUADRA
Il Campionato è sia femminile che maschile.

ISCRIZIONE ALLE GARE

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo in corso.

L'iscrizione alla gara deve essere effettuata entro i termini stabiliti per ogni competizione indicati di volta in volta, per garantire la stesura di un ordine di passaggio il prima possibile: **NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO OLTRE LA SCADENZA INDICATA.**

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- Data di nascita (completa di giorno/mese/anno);
- Codice Fiscale;
- Numero tessera;
- Livello, categoria ed attrezzo.

Le iscrizioni al campionato Regionale debbono essere redatte sull'apposito modulo EXCEL ed inviate via e-mail alla propria responsabile regionale.

PREMIAZIONI

E' prevista una premiazione con classifica a fasce, delle ginnaste partecipanti alla competizione.

QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

Non è prevista la fase nazionale, pertanto le ginnaste potranno partecipare solo a livello regionale.

ANNI DI NASCITA

OVER: 2000 e precedenti

REGOLAMENTO

Si fa riferimento al regolamento tecnico di "Silver cup" o "Golden cup"

INDICAZIONI TECNICHE

Si fa riferimento alle indicazioni tecniche di "Silver cup" o "Golden cup"

REGOLAMENTO DI GINNASTICA RITMICA

A cura di

Paola Gobbi – Scarlet Booth

Commissione Tecnica Nazionale GR



C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

info@cse.it www.cse.it