

REGOLAMENTO



GINNASTICA RITMICA 2025

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 Csen 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 della categoria YOUNG che compiranno gli 8 anni durante l'anno in corso, potranno continuare a gareggiare in categoria Young fino alla fase nazionale.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e agli istruttori societari (maggioresenni), 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 specialità e tipologia di 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) per ogni categoria ed ogni attrezzo + 1 ginnasta/coppia/squadra/successione 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)

CAMPIONATO 1°-2°-3° LIVELLO



REGOLAMENTO GENERALE

ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE

YOUNG: 2017 e successivi

ESORDIENTI: 2017*- 2016 - 2015

ALLIEVE: 2014-2013-2012

JUNIOR: 2011-2010

SENIOR: 2009 e precedenti

N.B. Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore (solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione), 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)

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 del Silver CUP senza ancora confrontarsi con chi gareggia già in FGI)

PASSAGGIO DI LIVELLO

Per l'anno sportivo 2024/2025 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 e/o abbiano le capacità per salire di livello, anche come stimolo personale.

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.

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)

MUSICA

La musica è di libera scelta anche cantata, nel rispetto dell'etica.

La musica dovrà avere durata compresa tra:

Percorso Motorio: 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 (Solo individuale)
- Min 1 Scambio di Lancio (anche piccolo) (Coppia e Squadra)
- Min 1 COLLABORAZIONE (squadra corpo libero) 5 ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO (Vedi tabella pag 16)

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 16)

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. Quindi, 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)

Penalità: Segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2025/2028.

Calcolo Valore punteggio finale: 10 - Penalità falli tecnici e falli artistici / 2

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 pag14)

ESECUZIONE: punti 10,00

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 (**tipologia diversa**)
- max due esercizi tipologia Coppia (**tipologia diversa**)
- max **un esercizio** tipologia Successione

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

- max 10 Individualiste per ogni attrezzo (30 Individualiste Percorso Motorio 1^a Livello)
- max 5 Coppie per ogni attrezzo
- max 5 Squadre per ogni attrezzo
- max 8 Successioni per ogni attrezzo

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

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.

ATTREZZI

Per tutte le categorie (Allieve/Junior/Senior):

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
60cm (**SOLO PER CATEGORIA YOUNG E ESORDIENTI 1/2 LIVELLO**)
- palla: dimensioni 18-20 cm
16cm (**SOLO PER CATEGORIA YOUNG E ESORDIENTI 1/2 LIVELLO**)
- clavette: lunghezza 40-50 cm
mini clavette (**SOLO PER CATEGORIA YOUNG 1/2 LIVELLO**)
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m
4m (**SOLO PER CATEGORIA YOUNG E ESORDIENTI 1/2 LIVELLO**)

ATTREZZI DI RISERVA

Ciascuna Ginnasta o Società, qualora la società organizzatrice non avesse già provveduto, prima dell'inizio del proprio esercizio, deve provvedere a posizionare un attrezzo di riserva in qualsiasi punto del lato più vicino all'entrata alla pedana.

In tutti i casi, la ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.

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.

PERCORSO MOTORIO (SOLO 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

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascun attrezzo.

Ogni DB (Salto, Equilibrio, Rotazione) per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo (attrezzo in movimento). Gli elementi tecnici d'attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le DB.

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 3 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 elenco delle collaborazioni pag 15) 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 0.20 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 (esempio: enjambè 180°): non saranno considerate valide (Pen. 0,20 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 (No penalità).
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito (Pen. 0,20 per ogni Gruppo Corporeo mancante, giudice di D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Serie di passi di danza (Pen. 0,20 giudice D).
- Non verrà applicata nessuna penalità dal giudice Artistico per la seconda serie di passi ritmici mancante.
- Nelle categorie 1° e 2° Livello non potranno essere eseguiti Elementi dinamici con rotazione (R), neanche se eseguiti con una rotazione. (Pen. di 0,20 giudice di D).
- Per ogni elemento imposto attrezzo mancante (Pen. di 0,20 giudice di D).
- Nell'esercizio di coppia e squadra è obbligatorio che siano presenti almeno 2 formazioni differenti (Pen. 0,20 dal giudice di E).
- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà di scambio (Pen. 0,20 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Collaborazioni (Pen. 0,20 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 plongè ecc). Penalità 0,20 giudice D

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

PERCORSO MOTORIO solo per cat. YOUNG (vedi programma specifico)

N.B: le ginnaste Young dovranno scegliere se partecipare al percorso motorio o al livello 1 (no entrambi)

1° Livello

Categoria YOUNG

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

Coppia – Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI (A SCELTA TRA CERCHIO O PALLA)

2° Livello

Categoria YOUNG

Individuale: CORPO LIBERO - CERCHIO - PALLA - **CLAVETTE**

Coppia – Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI (A SCELTA TRA CERCHIO O PALLA)

1° e 2° Livello

Categoria ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

Individuale:

CORPO LIBERO (SOLO PER ESORDIENTI E ALLIEVE)

FUNE (SOLO PER JUNIOR E SENIOR)

CERCHIO - PALLA – CLAVETTE – NASTRO

Successione: **ATTREZZI MISTI A SCELTA**

Coppia: ATTREZZO UGUALE – ATTREZZO MISTO

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

3° Livello

Categoria YOUNG - ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

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

Successione: ATTREZZO MISTO A SCELTA

Coppia: ATTREZZO UGUALE – ATTREZZO MISTO

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 attrezzo.

Per coppia e squadra sono previste 2 classifiche tra le 2 tipologie previste.

ESEMPIO: una Classifica squadra Corpo Libero e una Classifica squadra Attrezzo a scelta.

PERCORSO MOTORIO

Categoria YOUNG

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

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

<i>P. 6,00</i>	ELEMENTI IMPOSTI
<i>Corpo Libero</i>	➤ Capovolta avanti o indietro o laterale ➤ Equilibrio passè su pianta
<i>Fune</i>	➤ Serie di Giri ➤ Un Saltello
<i>Cerchio</i>	➤ Giri intorno alla vita (min. 2) ➤ Passaggio attraverso il cerchio
<i>Palla</i>	➤ Serie di palleggi (min. 3) ➤ Rotolamento al suolo
<i>Clavette</i>	➤ Serie di Battute (min. 3) ➤ Grande circonduzione di entrambe le Clavette
<i>Nastro</i>	➤ Serie di Serpentine ➤ Grande Circonduzione

NB: non possono essere inseriti altri elementi corpo o attrezzo nel percorso, sono permessi solo dei piccoli collegamenti per dare fluidità alla sequenza.

RICHIESTE TECNICHE 1°/ 2°/3° LIVELLO

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 COPPIA E SQUADRA

ESERCIZIO INDIVIDUALE - SUCCESSIONE – 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	Scambio Di lancio (anche piccolo)
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) Solo COPPIA E SQUADRA

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

Non è possibile ripetere la stessa DB.

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 YOUNG/ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

Musica da 30" a 45"

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

ESERCIZIO INDIVIDUALE

<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)	Vedi Lista Livelli	/
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)
Attrezzo misto a scelta	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)	Vedi Lista Livelli	(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)	Vedi Lista Livelli	Min 1 C

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

Non è possibile ripetere la stessa DB.

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 – SUCCESSIONE	COPPIA - SQUADRA
FUNE	➤ Serie di saltelli in avanti (min. 3) ➤ Giri fune doppia (min. 3) ➤ Echappè o abbandono ➤ Avvolgimento ➤ Saltello della fune per dietro	➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 3 Collaborazioni differenti
CERCHIO	➤ Saltelli av. attraverso il cerchio (min. 3) ➤ Giri sulla mano (min. 3) ➤ Rotolamento al suolo ➤ Prillo al suolo ➤ Lancio e ripresa	➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 3 Collaborazioni differenti
PALLA	➤ Rotolamento al suolo ➤ Rotolamento sul corpo (anche solo un segmento) ➤ Serie di palleggi (min. 3) ➤ Movimento ad otto (anche a 2 mani) ➤ Lancio e ripresa	➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 3 Collaborazioni differenti
CLAVETTE	➤ Grande circonduzione delle clavette ➤ Min. 3 giri ➤ Min. 3 battute ➤ Rotolamento al suolo (anche di una sola clavetta) ➤ Lancio e ripresa	➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 3 Collaborazioni differenti
NASTRO	➤ Spirali ➤ Serpentine ➤ Passaggio sopra o attraverso il nastro ➤ Movimento ad otto ➤ Ampia circonduzione sul piano sagittale	➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 3 Collaborazioni differenti

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

	COLLABORAZIONI
CORPO LIBERO	➤ 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	• Collaborazione con trasmissione dell'attrezzo tra tutte le componenti • Collaborazione con passaggio di 1 o più ginnaste sopra, sotto, attraverso le compagne; il proprio attrezzo deve essere in movimento. • Collaborazione con passaggio di 1 o più ginnaste sopra, sotto, attraverso, gli attrezzi delle compagne senza rotazione; il proprio attrezzo deve essere in movimento. • Collaborazione con passaggio di 1 o più ginnaste sopra, sotto, attraverso, gli attrezzi delle compagne con una rotazione; il proprio attrezzo deve essere in movimento: <u>no lancio</u>. • Collaborazione con lancio (anche piccolo) di 2 o più attrezzi lanciati da una ginnasta alle sue compagne.

- Per essere convalidata la collaborazione prevede che tutte le ginnaste debbano partecipare (essere coinvolte) l'una con l'altra nell'azione principale.
- Le collaborazioni divise in sottogruppi devono essere identiche.
- Quando l'ostacolo è l'attrezzo, non deve essere abbandonato al suolo ma essere sempre in movimento.
- La collaborazione di trasmissione può essere eseguita anche in rapida successione.
- Le collaborazioni con rischio non sono ammesse.
Esempio: lancio dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo. (NO)
- Le collaborazioni con superamento della ginnasta distesa al suolo, richiede che l'altezza del superamento sia almeno all'altezza del ginocchio della compagna che tiene l'attrezzo, mentre se la ginnasta è in movimento tale requisito non è richiesto.

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 2025-2028
- 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 2025-2028
- TUTTE LE PRE-ACROBATICHE DEL 1° e 2° LIVELLO

CAMPIONATO SILVER CUP 1-2-3



REGOLAMENTO GENERALE SILVER CUP 1 – 2 – 3

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 (entro il 31/05/24) non abbiano ancora compiuto 8 anni dovranno **OBBLIGATORIAMENTE** iscriversi alla categoria Young. Per il Campionato Regionale, una ginnasta del 2017 che non abbia ancora compiuto 8 anni può gareggiare nella categoria Esordienti solo per gli esercizi Coppia, Squadra e Successione ma non Individuale.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggioresenni), 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 tipologia di 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.)

La categoria Young sarà premiata a fasce.

QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

Si qualificano le prime 10 classificate (individuali, coppie, squadre, successioni) per ogni categoria ed ogni attrezzo + 1 ginnasta/coppia/squadra/successioni per ogni società partecipante non qualificata. La classifica per l'ammissione verrà redatta considerando il miglior punteggio delle due prove regionali.

ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE

YOUNG: 2017 e successivi

ESORDIENTI: 2017*- 2016 - 2015

ALLIEVE: 2014- 2013-2012

JUNIOR: 2011-2010

SENIOR: 2009 e precedenti

N.B. Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore (solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione), 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 2017 potranno continuare a gareggiare nella categoria Young fino alla fase nazionale inclusa.**

PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI

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

PASSAGGIO DI LIVELLO

Per l'anno sportivo 2024/2025 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 e/o abbiano le capacità per salire di livello, anche come stimolo personale.

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 INDIVIDUALE

- Esercizi Individuali

Prevede solo esercizi individuali e non sono ammessi passaggi ad una categoria inferiore o superiore alla propria. La ginnasta NON potrà in alcun modo cambiare Livello nella medesima gara tra un attrezzo e l'altro. Potrà nella gara successiva passare ad un livello superiore, ma non inferiore (NO retrocedere)

CAMPIONATO A SQUADRE

- Coppia
- Successione
- Squadra

Non è vincolato al livello di gara scelto per il campionato individuale, ma una volta scelto il livello dovrà restare il medesimo per tutte le tipologie di gara (coppia, squadra e successione).

ES: se una ginnasta gareggia nel campionato individuale in Silver 1, potrà, per gli esercizi di squadra, coppia e successione, gareggiare nel silver 2, ma dovrà mantenere il medesimo livello per tutti.

ATTREZZI

Per tutte le categorie (Allieve/Junior/Senior):

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
- palla: dimensioni 18-20 cm
- clavette: lunghezza 40-50 cm
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m

ATTREZZI DI RISERVA

Ciascuna Ginnasta o Società, qualora la società organizzatrice non avesse già provveduto, prima dell'inizio del proprio esercizio, deve provvedere a posizionare un attrezzo di riserva in qualsiasi punto del lato più vicino all'entrata alla pedana.

In tutti i casi, la ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.

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 DIFFICOLTÀ

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)

Punti 10,00

Per la valutazione delle penalità segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2025/2028.

Calcolo Valore punteggio finale: 10 - Penalità falli tecnici più penalità falli artistici / 2

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 (**tipologia diversa**)
- max due esercizi tipologia Coppia (**tipologia diversa**)
- max **un esercizio** tipologia Successione

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 8** Successioni

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

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 2025-2028), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata.

INDIVIDUALE

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascun attrezzo.

Ogni DB (Salto, Equilibrio, Rotazione) per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo (attrezzo in movimento). Gli elementi tecnici d'attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le DB, eccetto durante la serie di salti o pivot.

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. (0,50)

DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (DA)

Valore 0.50. Fare riferimento al CdP 2025-2028 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.(0,50)

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. (diversi tra loro).

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 potranno inserire le pre-acrobatiche adeguate a ciascun livello e non potranno essere ripetute (la seconda in ordine cronologico non verrà convalidata), ma in presenza di falli tecnici saranno penalizzati a livello esecutivo.

Per le Difficoltà di Scambio (DE) fare riferimento al CdP 2025-2028. 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 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:

- Lanci (piccoli) se di supporto all'idea della danza

Non si possono eseguire:

- Grandi lanci

• DA

- 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. 0,30 dal giudice A)

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Silver Cup 1

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

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

Successione: ATTREZZI MISTI A SCELTA

Coppia: ATTREZZI UGUALI – ATTREZZI DIVERSI

Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI - ATTREZZI DIVERSI (MAX 2)

Silver Cup 2

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

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

Successione: ATTREZZI MISTI A SCELTA

Coppia: ATTREZZI UGUALI – ATTREZZI DIVERSI

Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI - ATTREZZI DIVERSI (MAX 2)

Silver Cup 3

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO (solo per YOUNG - ESORDIENTI - ALLIEVE)

FUNE - CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

Successione: ATTREZZI MISTI A SCELTA

Coppia: ATTREZZI UGUALI – ATTREZZI DIVERSI

Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI - ATTREZZI DIVERSI (MAX 2)

SILVER CUP 1

INDIVIDUALI

Musica: **da 45" a 1'**

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 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 S (6/8 secondi)	Ruota o capovolta avanti	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 S (6/8 secondi)	/	Max 1 DA

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)
Attrezzi a scelta diversi tra loro	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 4DB	Salto Entrambi gli attrezzi 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1°Attrezzo o 2°Attrezzo a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	Max 1 DA 1°Attrezzo Max 1 DA 2°Attrezzo

COPPIA

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)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 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)

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)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,05 (vedi lista) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 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	Da 0,05 (vedi lista) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)

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 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2S –max 3S (6/8 secondi)	/	Ruota o Capovolta Indietro	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 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)
Attrezzi a scelta diversi tra loro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P2025-28) 4DB	Salto Entrambi gli attrezzi 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1°Attrezzo o 2°Attrezzo a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	Max 1 R (R: 1 rotazione) (1°Attrezzo o 2°Attrezzo)	Max 1 DA 1°Attrezzo Max 1 DA 2°Attrezzo

COPPIA

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

P. 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2025-28) 2BD	2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Max 2 DE	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (Tabella collaborazioni attrezzo)

SQUADRA

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

P. 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2025-28) 2BD	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	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 3 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)

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)	Elemento Pre-acrobatico	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero (Solo per Young esordienti allieve)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 4DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 2S –Max 3S (6/8 secondi)	/	Ruota sui gomiti o rovesciata	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 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)
Attrezzi a scelta diversi tra loro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 4DB	Salto Entrambi gli attrezzi 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1°Attrezzo o 2°Attrezzo a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	Max 1 R (R: 2 rotazioni) (1°Attrezzo o 2°Attrezzo)	Max 1 DA 1°Attrezzo Max 1 DA 2°Attrezzo

COPPIA

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)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 2DB	Min 2DB Max 3DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Max 3 DE	Min 2 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (tabella collaborazioni attrezzo)	No Min-Max 1 R (tutte le ginnaste) (R: 2 rotazioni)

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)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 3DB	Min 2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione) Max 3	Max 2 DE	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (tabella collaborazioni attrezzo)	No Min-Max 1 R (tutte le ginnaste) (R: 2 rotazioni)
Corpo Libero	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 3DB	Min 2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione) Max 3	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 3 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)	

LISTA DIFFICOLTA' CORPOREE

Tutte le BD hanno valore 0,50

Campionato Silver Cup 1 (DB 0,05) (solo silver cup 1)

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)

Per tutte le DB da 0.10 in su vedi C.d.P.

TABELLA COLLABORAZIONI CORPO LIBERO

Tutte le DC hanno valore 0,50

0.10	0.20	0.30	0.40	Tipi di Collaborazione
C1				<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			<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		<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	<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(dei) piede(i) - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Nel Corpo Libero Collettivo:

- è 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
- In una Collaborazione con passaggio **sopra** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi
- In una Collaborazione con passaggio **sotto** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sotto una ginnasta sollevata
 - Passaggio sotto una ginnasta in volo
- In una Collaborazione con passaggio attraverso le ginnaste, questa può avvenire con: - qualsiasi soluzione possibile

Elementi corporei dinamici con rotazione:

i tipi di Rotazioni del Corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati nelle tabelle degli:

- Elementi pre-acrobatici (CdP #4.4)
- Rotazioni Verticali (incluse DB con rotazione 360° o più, con valore 0.10 p.) (CdP #4.5) DB con rotazione di 360° o più, valore 0.20 p. o più

TABELLA COLLABORAZIONI ATTREZZI

Tutte le DC hanno valore 0,50

Attenzione: LE COLLABORAZIONI NON SI POSSONO Più COMBINARE TRA LORO, SOLO ISOLATE (ES. NO LANCIO MULTIPLO+CR)

0.50	Tipi di Collaborazione
CC	<u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta):</u> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
$c \nearrow$	<u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
$c \Downarrow$	<u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u> • 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.
CR (1 ginn.)	<u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u> Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo 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.
Note per $c \nearrow$ e $c \Downarrow$: • 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 $c \nearrow$ e anche ripresi per $c \Downarrow$. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.	

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	Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC
	Fuori campo visivo
	Senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, 1 volta per CR
CR2 o CR3	+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l'azione principale
Nota	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida. Nota*: "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna.
Simbolo	Criteri per la ginnasta che esegue l'azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio
S	Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1.) identici* e ininterrotti sotto il volo: lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione. Nota*: "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Per questo criterio, la ginnasta dell'azione principale deve lanciare e riprendere il suo attrezzo. +0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida.

Simbolo	Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR
	Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
	Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri aggiuntivi per  : +0.10 p.
	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri aggiuntivi per  : +0.10 p.
	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Le Collaborazioni:

- saranno valutate secondo l'ordine di esecuzione. Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo
- non sono obbligatorie le Collaborazioni con Sollevamento (CL)

NB: La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme simultaneamente (non in rapida successione) ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.
Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP GR 2025-2028.

SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO

VALIDI PER 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, rimbalzi 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 GENERALE GOLDEN CUP 1 -2

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.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggioresenni), 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 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/ per ogni società partecipante non qualificata.

La classifica per l'ammissione verrà redatta considerando il miglior punteggio delle due prove regionali.

ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE

YOUNG: 2017 e precedenti (solo Golden cup 1)

ESORDIENTI: 2017- 2016 - 2015

ALLIEVE: 2014 - 2013-2012

JUNIOR: 2011-2010

SENIOR: 2009 e precedenti

N.B. Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore (solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione), 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 2017 potranno continuare a gareggiare nella categoria Young fino alla fase nazionale inclusa (solo Golden cup 1)**

PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI

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/ **LC2**

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

PASSAGGIO DI LIVELLO

Per l'anno sportivo 2024/2025 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 INDIVIDUALE

- Esercizi Individuali

Prevede solo esercizi individuali e non sono ammessi passaggi ad una categoria inferiore alla propria. La ginnasta NON potrà in alcun modo cambiare Livello nella medesima gara tra un attrezzo e l'altro. Potrà nella gara successiva passare ad un livello superiore, ma non inferiore (NO retrocedere)

CAMPIONATO A SQUADRE

- Coppia
- Successione
- Squadra

Non è vincolato al livello di gara scelto per il campionato individuale, ma una volta scelto il livello dovrà restare il medesimo per tutte le tipologie di gara (coppia, squadra e successione).

ES: se una ginnasta gareggia nel campionato individuale in Silver 3, potrà, per gli esercizi di squadra, coppia e successione, gareggiare nel GOLDEN 1, ma dovrà mantenere il medesimo livello per tutti.

N.B:

Le ginnaste che gareggiano negli individuali Golden cup 1 potranno partecipare alle gare di squadra/coppia o successione solo nella cat. Silver cup 3.

ATTREZZI

Per tutte le categorie (Allieve/Junior/Senior):

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
- palla: dimensioni 18-20 cm
- clavette: lunghezza 40-50 cm
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m

ATTREZZI DI RISERVA

Ciascuna Ginnasta o Società, qualora la società organizzatrice non avesse già provveduto, prima dell'inizio del proprio esercizio, deve provvedere a posizionare un attrezzo di riserva in qualsiasi punto del lato più vicino all'entrata alla pedana.

In tutti i casi, la ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.

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).

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

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 young/esordienti/allieve ha un valore fisso di **0.30**

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

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.

Le DB devono essere coordinate con minimo un gruppo tecnico d'attrezzo del Cdp GR 2025-2028
Gli elementi tecnici d'attrezzo non sono limitati ma NON possono essere eseguiti in modo identico durante le DB eccetto durante la serie di salti e pivot.

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. Young (premiazione a fasce)
- 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 2025-2028.

Lo stemma applicato sul body non è obbligatorio.

Calcolo Valore punteggio finale: 10 - Penalità falli tecnici e falli artistici / 2

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Golden Cup 1

Categoria YOUNG - ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO (solo young, esordienti e allieve)

FUNE -PALLA – CERCHIO – CLAVETTE -NASTRO

Successione: **2 ATTREZZI A SCELTA DIFFERENTI**

Coppia: **2 ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI**

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

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 young esordienti ed allieve)	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) Min 3 Max 6 DB	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	/	Rovesciata indietro o Serie ruota + capovolta	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) Min 3 Max 5 DB	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Max 2R	/	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 differenti	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) 6DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione (in ciascun attrezzo)	0,30 Min 2 S (6/8 secondi) 1 in ciascun attrezzo	Max 1 R (in ciascun attrezzo)	Max 1 DA (in ciascun attrezzo)

COPPIA

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	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 DE	Min 2 S 6/8 secondi	Max 1 R di entrambe le ginnaste	Min 2 DC (tabella collaborazione attrezzo)

SQUADRA ATTREZZI

Musica: da 2' A 2'15"

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)
Attrezzi a scelta, uguali o differenti	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 DE	Min 3 S 6/8 secondi	Max 1 R di tutte le ginnaste	Min 2 –Max 10 (tabella collaborazione attrezzo)

SQUADRA CORPO LIBERO

Musica: da 1'15 A 1'30"

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Corpo libero	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) 4DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 S 6/8 secondi	Min 4 DC (tabella collaborazione attrezzo)

TABELLA COLLABORAZIONI ATTREZZO

Attenzione: LE COLLABORAZIONI NON SI POSSONO PIÙ COMBINARE TRA LORO, SOLO ISOLATE (ES. NO LANCIO MULTIPLO+CR)

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	<u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta):</u> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
$c \nearrow$	<u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
$c \Downarrow$	<u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u> • 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.
CR (1 ginn.)	<u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u> Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo 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.
Note per $c \nearrow$ e $c \Downarrow$: • 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 $c \nearrow$ e anche ripresi per $c \Downarrow$. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.	

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	Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC
	Fuori campo visivo
	Senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, 1 volta per CR
CR2 o CR3	+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l'azione principale
Nota	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida. Nota* : "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna.
Simbolo	Criteri per la ginnasta che esegue l'azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio
S	Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1.) identici* e ininterrotti sotto il volo : lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione. Nota* : "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Per questo criterio, la ginnasta dell'azione principale deve lanciare e riprendere il suo attrezzo. +0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida.

Simbolo	Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR
	Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
	Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C [↗] : +0.10 p.
	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C [↓] : +0.10 p.
	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Le Collaborazioni:

- saranno valutate secondo l'ordine di esecuzione. Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo
- non sono obbligatorie le Collaborazioni con Sollevamento (CL)

NB: La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme simultaneamente (non in rapida successione) ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP GR 2025-2028

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 2025-2028

Calcolo Valore punteggio finale: 10 - Penalità falli tecnici e falli artistici / 2

NB

Le DB deve essere coordinate con minimo un gruppo tecnico d'attrezzo del Cdp GR 2025-2028

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

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Golden Cup 2

Categoria ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

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

Squadra: **CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI O DIVERSI**

GOLDEN CUP 2

ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

INDIVIDUALI

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

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero (solo esordienti e allieve)	6 DB di più alto valore	Min 1 Salti Min 1 Equilibri Min 1 Rotazioni	0,30 Min 2 S	/	/
Cerchio Palla Clavette Nastro Fune	Min 3 max 6 di più alto valore	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 1 Max 4 R	Min 1- Max 10

SQUADRA

Musica : da 2'15" a 2'30"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (DC)
attrezzi a scelta, uguali o differenti	4 DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 4 DE	0,30 Min 2 S	Max 1 R di tutte le ginnaste (Eseguito nella stessa direzione)	(C.d.P 2025-28) Max 15 DC di cui min 3 CC

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				<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			<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		<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	<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(dei) piede(i) • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

COLLABORAZIONI ATTREZZO: VEDI pag.42/43

CAMPIONATO OVER



REGOLAMENTO CAMPIONATO OVER

INTRODUZIONE

Con questo Campionato si vuole dare la possibilità alle EX GINNASTE di partecipare ad una competizione sportiva. La partecipazione a questo campionato esclude la partecipazione agli altri.

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.

Per partecipare alle gare è obbligatorio il certificato medico AGONISTICO

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.

La classifica sarà per specialità Individuale, Successione, Coppia e Squadra.

QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

Ammissione libera purchè si sia partecipato ad almeno una prova regionale

ANNI DI NASCITA

OVER: 2007 e precedenti (SE SI DECIDE PER QUESTO CAMPIONATO)

REGOLAMENTO

Si fa riferimento al regolamento tecnico di "Silver cup" o "Golden cup 1"

INDICAZIONI TECNICHE

Si fa riferimento alle indicazioni tecniche di "Silver cup" o "Golden cup 1"

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