

Ginnastica Ritmica



CAMPIONATO PROMOZIONALE

Programmi tecnici e regolamento a.s. 2018

Campionato Primule

Riservato alle ginnaste piccolissime

Campionato Margherite

Riservato alle ginnaste principianti

Campionato Narcisi

Riservato ai ginnasti

Campionato Orchidee

Riservato alle ginnaste più esperte

Campionato Violette

Riservato alle ginnaste con disabilità intellettive e relazionali

A cura di *Angela Anelo*

REGOLAMENTO GENERALE

Il Campionato ACSE nasce per dare spazio a tutte le ginnaste che, con le proprie potenzialità e capacità, vogliono entrare ed impegnarsi nel magnifico mondo della Ginnastica Ritmica.

Per questo motivo vengono presentati **2 Campionati**

Campionato promozionale che esclude la partecipazione alle ginnaste/i che hanno preso parte alle gare FGI anche Silver

Campionato agonistico riservato alle ginnaste/i che hanno esperienza federale

N.B. Una ginnasta non può accedere ad una categoria inferiore o superiore alla propria, ad eccezione nelle coppie o nelle squadre dove la ginnasta più giovane può accedere alla categoria superiore.

• Iscrizione alle Gare

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento e la certificazione medica.

L'iscrizione alla gara deve essere effettuata compilando il **modulo d'iscrizione** scaricabile sul sito www.acseitalia.it entro 15 giorni dalla stessa per garantire la stesura di un ordine di passaggio il prima possibile.

Le **iscrizioni** debbono essere inviate via e-mail a:

ritmica@acseitalia.it e angelaacse@virgilio.it (Angela Anelo ,Referente Nazionale)

e al proprio referente di regione

Lazio: martinaalicatateranova@hotmail.it (Martina Alicata Terranova, Referente regionale e Referente Nazionale di giuria)

Sicilia: miriana.barone@libero.it (Miriana Barone, Referente regionale e Referente Nazionale di giuria)

Veneto: fabygi@hotmail.it (Fabiana Gobbato, referente regionale)

Piemonte: gaia.mistura@libero.it (Gaia Mistura, referente regionale)

Sardegna : serrarita@gmail.com (Rita Serra , referente regionale)

• Quota d'iscrizione

La quota di partecipazione è fissata in € **10.00 per un esercizio**, € **15.00 per due esercizi**, € **18.00 per tre esercizi**.

La ginnasta che , nel campionato promozionale, completa la coppia integrata o la squadra integrata, se partecipa anche ad un suo campionato non paga queste gare.

Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste potrà essere effettuato il giorno stesso della gara, prima dell'inizio della manifestazione.

Qualora una ginnasta, regolarmente iscritta alla gara, non si presentasse in gara sarà tenuta comunque al pagamento della quota d'iscrizione, salvo il caso di comunicazione di assenza entro 5 giorni dalla data della competizione.

Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici si fa riferimento al NUOVO CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. 2017

CALENDARIO GARE: Ogni Campionato avrà **2 prove Regionali, 1 finale Nazionale**

IL CAMPIONATO PROMOZIONALE comprende il

Campionato Primule	riservato alle ginnaste piccolissime
Campionato Margherite	riservato alle ginnaste principianti
Campionato Orchidee	riservato alle ginnaste più esperte
Campionato Violette	riservato alle ginnaste con disabilità intellettive e relazionali
Campionato Narciso	riservato ai ginnasti

IL CAMPIONATO AGONISTICO comprende il

Campionato Rose,	riservato alle ginnaste che partecipano alle gare Silver FGI (4 Divisione-3 Divisione- Serie D4-Serie D3)
Campionato Ginestre	riservato alle ginnaste che partecipano alle gare Silver FGI (2 Divisione-1 Divisione - Serie D2-Serie D1- Serie D eccellenza)
Campionato Mimose	riservato alle ginnaste che partecipano alle gare serie c-torneo allieve-specialità FGI
Campionato Gardenie	riservato alle ginnaste che partecipano -alle gare serie B- serie A- categoria FGI

IL CAMPIONATO NARCISI SEGUE I PROGRAMMI DEL CAMPIONATO PRIMULE O MARGHERITE O ORCHIDEE , IN BASE AL LIVELLO TECNICO

CAMPIONATO PRIMULE

CATEGORIE (FASCIA D'ETA')

- **CUCCIOLE:** ANNI 2011 E SUCCESSIVI

MUSICA : INDIVIDUALE da 45'' a 1'30'
 COPPIA da 1'15 a 1'40
 SQUADRA da 1'30 a 2'30

PROGRAMMA TECNICO: OGNI GINNASTA PUO' ESEGUIRE MASSIMO 2 ESERCIZI A SCELTA TRA:
 CORPO LIBERO IND./COPPIA/SQUADRA (min.3 max 6 ginnaste)
 PALLA IND./COPPIA /SQUADRA (min.3 max 6 ginnaste)
 FUNE IND./COPPIA /SQUADRA (min.3 max 6 ginnaste)
 CERCHIO IND./COPPIA /SQUADRA (min.3 max 6 ginnaste)

ESIGENZE TECNICHE: TUTTE LE ESIGENZE HANNO VALORE 0,50.

LE DIFFICOLTA' CORPOREE PER ESSERE VALIDE DEVONO ESSERE COORDINATE AD UN MOVIMENTO DELL'ATTREZZO (no attrezzo statico).

	CORPO LIBERO	PALLA	CERCHIO	FUNE	Coppia/Squadra
PUNTI	4.00	5.50	5.50	5.50	7.50
Difficoltà corporee BD	3 <i>1 salto</i> <i>1 giro</i> <i>1 equilibrio</i>	3 <i>1 salto</i> <i>1 giro</i> <i>1 equilibrio</i>	3 <i>1 salto</i> <i>1 giro</i> <i>1 equilibrio</i>	3 <i>1 salto</i> <i>1 giro</i> <i>1 equilibrio</i>	3 <i>1 salto</i> <i>1 giro</i> <i>1 equilibrio</i>
Combinazione di passi di danza S	Min 1 (6''-8'')	Min 1 (6''-8'')	Min 1 (6''-8'')	Min 1 (6''-8'')	Min 1 (6''-8'')
Elemento Pre-acrobatico	Min 1 Max 3	Min 1 Max 3	Min 1 Max 3	Min 1 Max 3	Min 1 Max 3
Maneggio d'attrezzo		3 a scelta tra fondamentali e non	3 a scelta tra fondamentali e non	3 a scelta tra fondamentali e non	3 a scelta tra fondamentali e non
Collaborazioni C					Min 3
Scambi ED					Min 1

CAMPIONATO MARGHERITE

CATEGORIE (FASCIA D'ETA)

- **BAMBINE:** ANNI 2011 - 2010 (che non hanno compiuto otto anni)
- **GIOVANISSIME:** ANNI 2010-2009
- **GIOVANI:** ANNI 2008 - 2007 - 2006
- **RAGAZZE:** ANNI 2005-2004-2003
- **JUNIORES:** ANNI 2002- 2001- 2000 -1999 E PRECEDENTI

MUSICA : INDIVIDUALE da 45'' a 1'30'
 COPPIA da 1'15 a 1'40
 SQUADRA da 1'30 a 2'30

PROGRAMMA TECNICO: OGNI GINNASTA PUO' ESEGUIRE **MASSIMO 3 ESERCIZI** di tipo diverso (Individuale-Coppia-Squadra)

ATTREZZI : CORPO LIBERO-PALLA- FUNE-CERCHIO-NASTRO-CLAVETTE
 INDIVIDUALE-COPPIA (anche con 2 attrezzi diversi)- SQUADRA (da 3 a 6 ginnaste-anche con 2 attrezzi diversi)

ESIGENZE TECNICHE: TUTTE LE ESIGENZE HANNO **VALORE 0.50**.
 LE DIFFICOLTA' CORPOREE PER ESSERE VALIDE DEVONO ESSERE COORDINATE AD UN MOVIMENTO DELL'ATTREZZO (no attrezzo statico).

CATEGORIA	BAMBINE	GIOVANISSIME	GIOVANI	RAGAZZE	JUNIORES	Coppia/Squadra
PUNTI	8.00	10.00	11.00	12.00	12.00	15.00
Difficoltà corporee BD	Min 3 Max 4 Minimo 1 per ogni GC	Min 3 Max 5 Minimo 1 per ogni GC	Min 3 Max 6 Minimo 1 per ogni GC	Min 4 Max 6 Minimo 1 per ogni GC	Min 4 Max 6 Minimo 1 per ogni GC	Min 3 Max 6 Minimo 1 per ogni GC
Combinazione di passi di danza S	Min 1 (6''-8'')	Min 1 (8'')	Min 1 (8'')	Min 1 (8'')	Min 1 (8'')	Min 1 (8'')
Elemento Pre-acrobatico	Min 1 Max 3	Min 1 Max 3	Min.2 Max 4			
Elemento dinamico di rotazione R				1 è suff. una sola rotazione	1 è suff. una sola rotazione	1 è suff. una sola rotazione
Maneggio d'attrezzo AD	4 a scelta tra fondamentali e non	4 a scelta tra fondamentali e non	5 a scelta tra fondamentali e non	6 a scelta tra fondamentali e non	6 a scelta tra fondamentali e non	6 a scelta tra fondamentali e non
Collaborazioni C						Min. 4
Difficoltà di Scambio ED						Min.1 Max 2

Per il Corpo Libero non tenere conto di R / AD/ ED

CAMPIONATO ORCHIDEE

CATEGORIE (FASCIA D'ETA)

- **BAMBINE** : ANNI 2011 - 2010 (che non hanno compiuto otto anni)
- **GIOVANISSIME** : ANNI 2010-2009
- **GIOVANI** : ANNI 2008 - 2007 - 2006
- **RAGAZZE** : ANNI 2005-2004-2003
- **JUNIORES** : ANNI 2002- 2001- 2000 -1999 E PRECEDENTI

MUSICA : INDIVIDUALE da 45'' a 1'30'
 COPPIA da 1'15 a 1'40
 SQUADRA da 1'30 a 2'30

PROGRAMMA TECNICO: OGNI GINNASTA PUO' ESEGUIRE **MASSIMO 3 ESERCIZI** di tipo diverso
(Individuale-Coppia-Squadra)

ATTREZZI : CORPO LIBERO-PALLA- FUNE-CERCHIO-NASTRO-CLAVETTE
 INDIVIDUALE-COPPIA (anche con 2 attrezzi diversi)- SQUADRA (da 3 a 6 ginnaste-anche con 2 attrezzi diversi)

ESIGENZE TECNICHE: UTILIZZARE QUELLE DEL VALORE RICHIESTO PER OGNI CATEGORIA D'ETA'
 (SEGUIRE IL NUOVO CODICE DEI PUNTEGGI FGI 2017)
 LE DIFFICOLTA' CORPOREE PER ESSERE VALIDE DEVONO ESSERE COORDINATE AD UN MOVIMENTO DELL'ATTREZZO (no attrezzo statico).

CATEGORIA	BAMBINE	GIOVANISSIME	GIOVANI	RAGAZZE	JUNIORES	Coppia/Squadra
PUNTI	2.50	3.50	4.00	4.50	5.00	10.00
Difficoltà corporee BD	Min 3 Max 5 Valore Max 0.10	Min 3 Max 5 Valore Max 0.20	Min 3 Max 6 Valore max 0.30	Min 3 Max 6 Valore max 0.30	Min 3 Max 6 Valore max 0.30	Min 3 Max 4 Valore max 0,30
Combinazione di passi di danza S	Min1	Min1	Min1	Min1	Min1	Min1
Elemento dinamico di rotazione R	Max 1 è suff. una sola rotazione	Max 1 è suff. una sola rotazione	Max 1 è suff. una sola rotazione	Max 1 Valore max 0,50	Max 1 Valore max 0,50	Max 1 Valore max 0,50
Difficoltà d'attrezzo AD	Max 1	1	Min 1 Max 2	Min 1 Max 3	Min 1 Max 4	
Collaborazioni C						Min 2 Max 6
Collaborazioni d'attrezzo						Min 2 Max 6 Valore max 0.20
Scambi ED						Min.1 Max 3 Valore max 0.20

Per il Corpo Libero non tenere conto di R / AD/ ED

Si ricorda che per il C.L. la Combinazione di Passi di Danza ha il valore di 0.40

BD di valore superiore a quello previsto verranno valutate secondo il valore stabilito.

CAMPIONATO VIOLETTE

Riservato alle ginnaste con disabilità intellettive e relazionali

CATEGORIE (FASCIA D'ETA)

- **BAMBINE:** ANNI 2011 -2010 - 2009 - 2008 - 2007 -
- **GIOVANI:** ANNI 2006 - 2005 - 2004 - 2003 - 2002
- **RAGAZZE:** ANNI 2001 - 2000-1999 -1998 – 1997 e precedenti

MUSICA: DA 45 A 1'30' ANCHE CANTATA

PROGRAMMA TECNICO: OGNI GINNASTA PUO' ESEGUIRE **MASSIMO 2 ESERCIZI** di tipo diverso (Individuale-Coppia-Squadra)

La Coppia e la Squadra (min.3 max 5) possono essere integrate

ESIGENZE TECNICHE: TUTTE LE ESIGENZE HANNO **VALORE 1.00**. LE DIFFICOLTA' CORPOREE PER ESSERE VALIDE DEVONO ESSERE COORDINATE AD UN MOVIMENTO DELL'ATTREZZO (no attrezzo statico).

LE DIFFICOLTA' VANNO SCELTE TRA QUELLE IN ELENCO

NON C'E' PENALITA' PER L'ASSENZA DI UN ELEMENTO

COPPIA INTEGRATA : LA COPPIA E' FORMATA DA 2 GINNASTE DI CUI 1 DIVERSAMENTE ABILE

SQUADRA INTEGRATA: LA SQUADRA E' COMPOSTA DA MIN. 3 MAX 5 GINNASTE DI CUI ALMENO 1 DIVERSAMENTE ABILE

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO VIOLETTE

BAMBINE	GIOVANI	RAGAZZE
DIFFICOLTA' CORPOREE: MAX 3 COMB. PASSI DI DANZA: Min.1(min.3'') MANEGGIO ATTREZZO : 3 ELEMENTI COLLABORAZIONE : MAX 4 SCAMBIO (per rotolamento e senza criteri) MAX 1	DIFFICOLTA' CORPOREE: MAX 5 COMB. PASSI DI DANZA: Min.1(min.4'') MANEGGIO ATTREZZO : 5 ELEMENTI COLLABORAZIONE : MAX 5 SCAMBIO (per rotolamento e senza criteri) MAX 2	DIFFICOLTA' CORPOREE: MAX 6 COMB. PASSI DI DANZA:Min.1(min.4'') MANEGGIO ATTREZZO : 6 ELEMENTI COLLABORAZIONE : MAX 6 SCAMBIO (per rotolamento e senza criteri) MAX 3

Gli elementi d'attrezzo si possono scegliere tra Elementi fondamentali e Non fondamentali.
Le Difficoltà Corporee si possono scegliere tra quelle in elenco.

DIFFICOLTA' CORPOREE

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto verticale
- Salto verticale con ½ giro
- Salto groupè (raccolto)
- Salto ciseaux (sforbiciata gambe tese)
- Salto cervo
- Salto cosacco
- Salto enjambèe a meno di 180°
- Salto enjambèe
- Equilibrio a squadra
- Equilibrio passè su pianta
- Equilibrio passè
- Equilibrio Arabesque su pianta a 45° (gamba tesa avanti o dietro)
- Equilibrio Arabesque su pianta a 90°
- Equilibrio Arabesque a 45° (gamba tesa avanti o dietro)
- Equilibrio Arabesque a 90
- Onda avanti/dietro/later.
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Flessione del busto indietro da in piedi
- Flessione del busto avanti da in piedi o da seduti
- Equilibrio in ginocchio avanti/laterale
- Equilibrio cosacco
- Staccata sagittale o frontale
- Penchèe mani a terra
- Giro a passi (min. 4)
- Giro 180° sui glutei
- Giro 360° sui glutei
- Giro passè 180°
- Giro passè 360°
- Giro arabesque 180°