



SEZIONE GINNASTICA RITMICA

Regolamento Tecnico 2022



Programmi Tecnici 2022

1. La competizione è divisa in tre livelli LEVEL A (livello base), LEVEL B (livello intermedio) e LEVEL C (livello avanzato).

Ciascun livello presenta una competizione individuale, coppia e collettivo.

2. FASCE D' APPARTENENZA

coccinelle 2016-2015 (solo esibizione)

esordienti 2014-2013 (partecipazione subordinata al compimento degli 8 anni)

allieve 1^ fascia 2012-2011

allieve 2^ fascia 2010-2009

junior 2008-2007

senior 2006 e precedenti

3. Classifica attrezzo 1(Palla, Cerchio) attrezzo 2 (Clavette, Fune e Nastro) e Corpo libero per le competizioni **individuali**, per ogni fascia d'età.

Classifica corpo libero e con attrezzo per le competizioni a **coppie**, per ogni fascia d'età.

Classifica corpo libero e con attrezzo per le competizioni ai **collettivi**, per ogni fascia d'età.

4. Sono previste min. una fase regionale e una fase nazionale.

5. Alla fase nazionale saranno ammesse le prime 5 posizioni di diritto più 1 individualista, coppia o squadra di ogni società partecipante non presente in esse, più eventuali ripescaggi.

6. Ogni ginnasta può partecipare con max. 3 esercizi.

7. La quota di partecipazione è per singola ginnasta che dovrà pagare 10 euro per un esercizio ,15 euro per due esercizi e 18 euro per tre esercizi.

8. Una ginnasta più piccola può gareggiare nella categoria superiore e non viceversa.

9. Non possono prendere parte al Level A, B e C le ginnaste che prendono parte ai campionati FGI nell'anno in corso. Per queste ginnaste sono previste apposite categorie e premiazioni.

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

LEVEL A

Individuale

1. Durata Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. Difficoltà da 0.10 - 0.20 scelte nella Griglia Difficoltà (Silver FGI).
4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento dell'attrezzo se a corpo libero è richiesto un movimento corporeo sugli equilibri.
4. Min. 1 e Max. 4 sequenze di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.30 a corpo libero e Min. 1 e Max. 2 sequenze di passi ritmici (min.6 sec) valore 0.30 con attrezzo.
5. 1 elemento di lancio da 0.10 o 0.20 tuttavia è possibile eseguire lanci di valore fino a 0.50 ma verranno valutati come da valore max. (0.20) per la categoria di appartenenza level A.
6. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,20 per gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero, attrezzo 1(palla e cerchio),

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero, attrezzo 1(palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero, attrezzo 1(palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

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

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

Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata della musica Min. 1 minuto e Max. 1 minuto e 30 sec.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
DIFFICOLTA'
COLLABORAZIONI
SCAMBI
FORMAZIONI
SEQ. PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 - 0.20 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI num. 4 di valore 0.50 ciascuna.
6. SCAMBI num. 1 di valore 1.00 punto ciascuno. Lo scambio potrà essere effettuato per lancio, trasmissione, rotolamento ecc. di tutti gli attrezzi o contemporaneamente o in rapida successione.
7. FORMAZIONI num. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
8. PASSI RITMICI num. 1 sequenza valore 0.50.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
10. Esigenza mancante penalità 0.20.

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

Coppia

1. Durata della musica da Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. Le componenti dell'esercizio sono:
DIFFICOLTA'
COLLABORAZIONI
SCAMBI
FORMAZIONI
SEQ. PASSI RITMICI
3. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 - 0.20 (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
4. COLLABORAZIONI num. 4 di valore 0.50 ciascuna.
5. SCAMBI num. 1 di valore 1.00 punto ciascuno. Gli scambi potranno essere effettuati per lancio, trasmissione, rotolamento ecc. di tutti gli attrezzi o contemporaneamente o in rapida successione.
6. FORMAZIONI num. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
7. PASSI RITMICI num. 1 sequenza valore 0.50.
8. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
9. Esigenza mancante penalità 0.20.

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

LEVEL B

Individuale

1. Durata della musica Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. DIFFICOLTA' da 0.10 - 0.30 scelte nella Griglia Difficoltà (Silver FGI).
4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento dell'attrezzo se a corpo libero è richiesto un movimento corporeo sugli equilibri.
4. Min. 1 e Max. 4 sequenze di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.30 a corpo libero e
Min. 1 e Max. 2 sequenze di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.30 con attrezzo.
5. Min. 1 e Max. 2 elementi di lancio da 0.10 a 0.30 tuttavia è possibile eseguire lanci di valore fino a 0.50 ma verranno valutati come da valore Max. (0.30) per la categoria di appartenenza level B.
6. Max. 1 DA del valore di 0.30 (DA 0,20-0,30-0,40-0,50)
7. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,20 per gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

ESORDIENTI Corpo libero, attrezzo 1 (palla e cerchio)

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero, attrezzo 1 (palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero, attrezzo 1 (palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

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

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

Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata della musica Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
DIFFICOLTA'
COLLABORAZIONI
SCAMBI
FORMAZIONI
SEQ. PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 - 0.30 (1 salto, 1 rotazione ,1 equilibrio ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI num. 4 di valore 0.50 ciascuna.
6. SCAMBI num. 2 di valore 1.00 punto ciascuno. Gli scambi dovranno essere effettuati per lancio o trasmissione di tutti gli attrezzi contemporaneamente o in rapida successione diversi tra loro per modalità di uscita dell'attrezzo, ripresa, formazione o spostamento (Min. 1 lancio).
7. FORMAZIONI num. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
8. PASSI RITMICI num. 1 sequenza valore 0.50.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
10. Esigenza mancante penalità 0.20.

SPECIALITA' PREVISTE

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

Coppia

1. Durata della musica da Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. Le componenti dell'esercizio sono:
DIFFICOLTA'
COLLABORAZIONI
SCAMBI
FORMAZIONI
SEQ. PASSI RITMICI
3. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 - 0.30 (1 salto 1 rotazione, 1 equilibrio, una a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
4. COLLABORAZIONI num. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
5. SCAMBI num. 2 scambi valore 1 punto ciascuno. Gli scambi dovranno essere effettuati per lancio o trasmissione di tutti gli attrezzi contemporaneamente o in rapida successione diversi tra loro per modalità di uscita dell'attrezzo o ripresa o formazione o spostamento (min. 1 di lancio).
6. FORMAZIONI num. 3 del valore di 0.50 ciascuna.
7. PASSI RITMICI num. 1 sequenza valore 0.50.
8. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
9. Esigenza mancante penalità 0.20.

SPECIALITA' PREVISTE

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

LEVEL C

Individuale

1. Durata della musica Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. DIFFICOLTA' da 0.10 - 0.50 scelte nella Griglia Difficoltà (Silver FIGI).
4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta).
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento dell'attrezzo se a corpo libero è richiesto un movimento corporeo sugli equilibri.
4. Min. 1 e Max. 4 sequenze di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.30 a corpo libero e
Min. 1 e Max. 2 sequenze di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.30 con attrezzo.
5. Min. 1 elementi di lancio da 0.10 a 0.50.
6. Min. 1 DA del valore da Codice dei Punteggi (FIG) 0,20 - 0,30 - 0,40 - 0,50

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero, attrezzo 1 (palla e cerchio)

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

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero, attrezzo 1 (palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero, attrezzo 1 (palla e cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune e nastro)

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

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

Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. Di 6 ginnaste.
2. Durata della musica Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
DIFFICOLTA'
COLLABORAZIONI
SCAMBI
FORMAZIONI
SEQ. PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 - 0.50 (1 salto ,1rotazione,1 equilibrio ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI num. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
6. SCAMBI num. 3 del valore 1.00 punto ciascuno. Gli scambi dovranno essere effettuati per lancio di tutti gli attrezzi contemporaneamente o in rapida successione diversi tra loro per modalità di uscita dell'attrezzo, ripresa, formazione o spostamento, NO TRASMISSIONE, NO ROTOLAMENTO.
7. FORMAZIONI num. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
8. PASSI RITMICI num. 1 sequenza valore 0.50.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
10. Esigenza mancante penalità 0.20.

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

Coppia

1. Durata della musica da Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. Le componenti dell'esercizio sono:
DIFFICOLTA'
COLLABORAZIONI
SCAMBI
FORMAZIONI
SEQ. PASSI RITMICI
3. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 - 0.50 (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
4. COLLABORAZIONI num. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
5. SCAMBI num. 2 del valore di 1.00 punto ciascuno. Gli scambi dovranno essere effettuati per lancio di tutti gli attrezzi contemporaneamente o in rapida successione diversi tra loro per modalità di uscita dell'attrezzo o ripresa o formazione o spostamento, NO TRASMISSIONE, NO ROTOLAMENTO.
6. FORMAZIONI num. 3 del valore di 0.50 ciascuna.
7. PASSI RITMICI num. 1 sequenza valore 0.50.
8. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
9. Esigenza mancante penalità 0.20

SPECIALITA' PREVISTE

COCCINELLE Corpo libero

ESORDIENTI Corpo libero

ALLIEVE 1^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

ALLIEVE 2^FASCIA Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

JUNIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

SENIOR Corpo libero ed attrezzo (Uguali o misti)

Elementi di lancio

0.10

- Lancio e ripresa semplice
- Lancio/ripresa senza mani
- Lancio/ripresa su rotazione

I criteri avranno valore 0,10 da lancio semplice

0.20

- Una rotazione sotto il lancio (chainè, saltello)
- Lancio/ripresa senza mani
- Lancio/ripresa su rotazione

I criteri avranno valore 0,20 con min.1 rotazione sotto il lancio

0.30

- Capovolta sotto il lancio
- Rotolino sotto il lancio
- Ruota sotto il lancio
- Rovesciata sotto il lancio

0.40

- Due chainès o saltelli sotto il lancio

0.50

- Due rotazioni diverse tra loro per diverso asse o livello sotto il lancio.

Note: Gli elementi di lancio possono essere combinati (es. lancio capovolta e ripresa senza mani) ma non valutati come unico elemento di lancio. Ovvero verranno valutati come 2 elementi di lancio.

Griglia di difficoltà'

Griglia Silver (FGI)

CARATTERISTICHE DI BASE DEI GRUPPI CORPOREI OBBLIGATORI

(DB) Le difficoltà richieste dal tecnico sono attribuibili dal giudice di difficoltà solo se presentano le caratteristiche di base sottostanti.

SALTI

Tutte le difficoltà di salto devono avere le caratteristiche di base seguenti: una buona altezza* (elevazione) di salto una forma definita e fissata durante il volo una buona ampiezza nella forma stessa.

* Nota: La «buona altezza» è quella che permette di realizzare la forma del salto definita e fissata.

EQUILIBRI

Tutte le difficoltà di equilibrio devono avere le caratteristiche di base seguenti: Devono essere mantenute sufficientemente a lungo (minimo 1 secondo) per essere chiaramente visibili, avere una forma ben definita e fissata (senza movimenti della gamba in sospensione e del piede d'appoggio durante la difficoltà) ed essere coordinate con movimento tecnico dell'attrezzo.

Tutte le difficoltà eseguite in relevè possono essere eseguite a piede piatto e il valore è ridotto di 0,10. La gamba d'appoggio tesa o semiflessa non cambia il valore della difficoltà. I movimenti d'attrezzo devono essere contati a partire dal momento in cui la posizione d'equilibrio è fissata fino al momento in cui la posizione comincia a cambiare.

PIVOT

Rotazione di 360° minimo sul relevè. Tutte le difficoltà di pivots devono avere le caratteristiche di base seguenti:

essere eseguite sul relevè (tallone ben sollevato) o altra parte del corpo, avere una forma ben definita e fissa durante la rotazione fino alla fine, avere una forma ampia. I pivots eseguiti senza coordinazione con un movimento d'attrezzo non contano come difficoltà.

La gamba d'appoggio tesa o semiflessa non cambia il valore della difficoltà.

TROFEO TEAM

A fine della competizione verrà assegnato il trofeo team che si aggiudicherà la società che avrà conquistato più punti speciali per i livelli A, B, C.

I punti speciali verranno attribuiti nelle classifiche con minimo 3 posizioni come segue:

1^posto: 15 punti

2^posto: 10 punti

3^ posto: 5 punti

I punti speciali verranno attribuiti nelle classifiche con 2 posizioni come segue:

1^posto: 10 punti

2^ posto: 5 punti

I punti speciali verranno attribuiti nelle classifiche con 1 posizione come segue:

1^posto: 5 punti

PROGRAMMA AGONISTICO SILVER E GOLD

Le ginnaste tesserate con la Federazione Ginnastica d'Italia e che nell'anno in corso partecipano alle gare SILVER e GOLD, potranno testare i loro esercizi in un campionato riservato esclusivamente a loro.

-

- MAX.1 ESERCIZIO (individuale)
- CLASSIFICA PER LIVELLO, PER FASCIA D'ETA' COME DA PROGRAMMA.
- GLI ESERCIZI SEGUIRANNO LE REGOLE DEI PROGRAMMI TECNICI FGI E VERRANNO GIUDICATI SECONDO IL CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE.
- FASE REGIONALE E NAZIONALE