



**SEZIONE**

# **GINNASTICA RITMICA**

**Regolamento Tecnico 2022-2023**



# Programmi Tecnici 2022-2023

1. La competizione è divisa in quattro livelli LEVEL A1 (livello base 1), LEVEL A2 (livello base 2) LEVEL B (livello intermedio) e LEVEL C (livello avanzato). Over 18 (livello adulti) ginnaste che non partecipano al campionato ufficiale.

Ciascun livello presenta una competizione individuale, coppia e collettivo.

## 2. FASCE D' APPARTENENZA

coccinelle 2018-2017 (solo level A1, A2 e C senza classifica)

esordienti 2016-2015 (solo level A1, A2 e C senza classifica)

allieve 1^ fascia 2014-2013

allieve 2^ fascia 2012-2011

junior 2010-2009-2008

senior 2007 e precedenti

Over 18 (senza classifica)

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 12 euro per un esercizio ,16 euro per due esercizi e 20 euro per tre esercizi.

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

9. Non possono prendere parte al Level A1, Level A2, 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 A1

## Individuale

1. Durata Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. Difficoltà da 0.10 scelte nella Griglia ASC allegata  
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. Max. 1 lancio da 0.10 tuttavia è possibile eseguire lanci di valore più alto ma verranno valutati come da valore max. (0.10) per la categoria di appartenenza level A1.
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 o cerchio),**

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

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

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

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

## **Coppia e 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 (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 0.50. 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)**

# LEVEL A2

## Individuale

1. Durata Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. Difficoltà da 0.10-0.20 scelte nella Griglia ASC allegata  
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 lancio da 0.10-0.20 tuttavia è possibile eseguire lanci di valore più alto ma verranno valutati come da valore max. (0.20) per la categoria di appartenenza level A1.
6. Max.1 DA (maestrie) dal valore di 0.20 (DA 0.20 del C.D.P.)
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

**COCCINELLE Corpo libero**

**ESORDIENTI Corpo libero, attrezzo 1(palla o cerchio)**

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

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

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

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

## **Coppia e 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 (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. 2 di valore 0.50. 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 ed attrezzo (Uguali o misti)**

**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 ASC allegata  
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. 2 lanci da 0.10 - 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. Min. 1 e Max. 2 DA (maestrie) del valore di 0.20 - 0.30 (DA 0.20-0.30 del C.D.P.)
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 esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico.

## SPECIALITA' PREVISTE

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

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

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

**SENIOR** Corpo libero, attrezzo 1(palla o cerchio), attrezzo 2 (clavette, fune o nastro).

## **Coppia e 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. 3 di valore 0.50 punti 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**

**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 ASC allegata  
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. Lanci da 0.10 - 0.50 Min. 2 lanci da 0,20.
6. DA (maestrie) da 0.20 - 0.50 Min. 2 da 0.20 del valore Codice dei Punteggi FIG  
(DA 0.20-0.30-0.40-0.50 del C.D.P.)

## **SPECIALITA' PREVISTE**

**COCCINELLE** Corpo libero, attrezzo 1 (palla o cerchio)

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

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

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

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

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

## **Coppia e 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 0.50 punti 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 ed attrezzo (Uguali o misti)**

**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)**

## **Over 18**

1. Possono partecipare ginnaste che non partecipano al Campionato ufficiale.
2. Programma individuale, coppia e collettivo (numero ginnaste libero)
3. Durata della musica Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
4. Programma con ideazione e attrezzi liberi.

## Lanci e criteri

### **0.10**

- Lancio e ripresa semplice
- senza mani
- su rotazione
- fuori dal campo visivo
- sotto la gamba

I criteri avranno valore 0.10 con min.1 rotazione sotto il lancio

### **0.20**

- Una rotazione verticale sotto il lancio (chainè, saltello, chassè girato etc.)

### **0.30**

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

### **0.40**

- Due rotazioni verticali identiche sotto il lancio (chainè, saltello, chassè girato etc.)

### **0.50**

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

## Griglia di difficoltà

### **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.

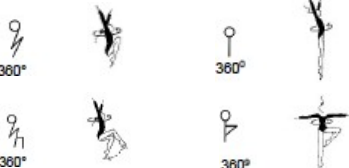
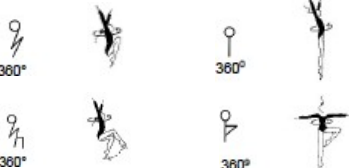


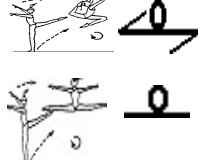
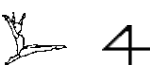






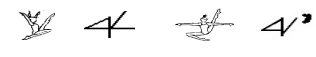
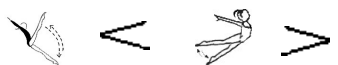

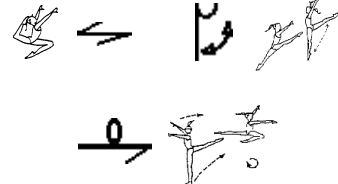
#### PIVOT

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.

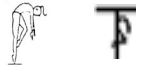
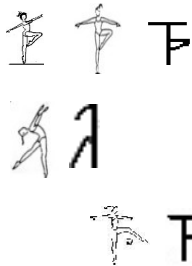
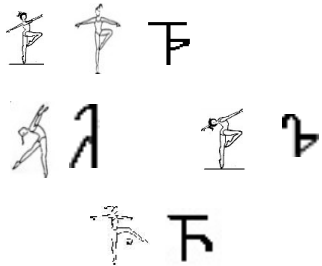
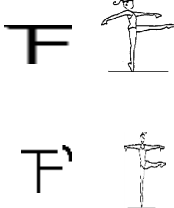

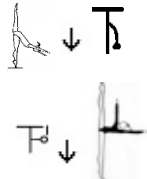
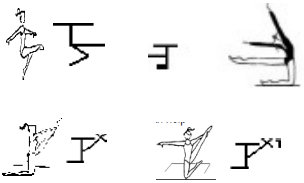
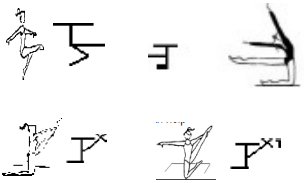
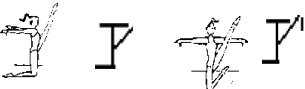

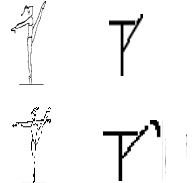
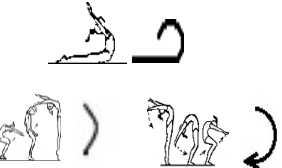
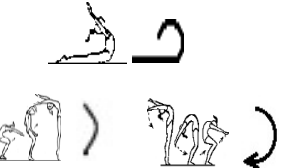

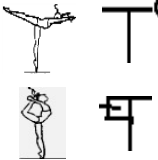
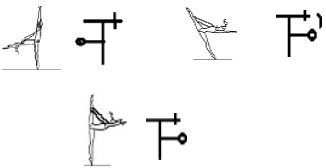


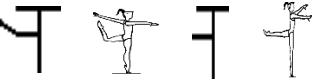
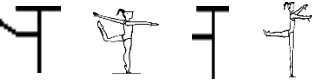






# GRIGLIA ASC 2022-23

## Tavola Difficoltà di salto ( ^ )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°	 360°	 360°	 Salto Cambrè		
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque	 4	 180°	 180°		
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte	 Cabriole	 (tutto il piede più alto della testa)	 (tutto il piede più alto della testa)		
4	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)					

# GRIGLIA ASC 2022-23

## Tavola Difficoltà di Equilibrio ( T )




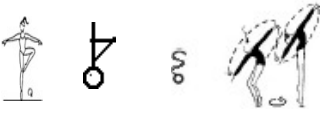
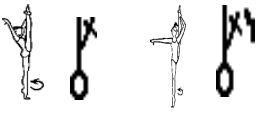
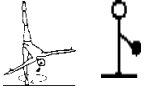


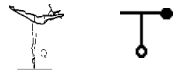
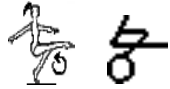
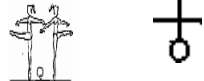
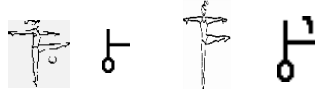
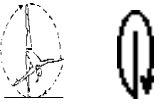
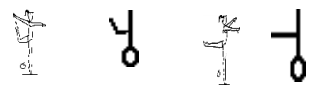


		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti 					
2	Staccata sagittale/frontale					
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)					
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio 				Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro 	
5	Equilibrio sul bacino (squadra) Movimento indietro fino sui gomiti 					

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia



# GRIGLIA ASC 2022-23

## Tavola Difficoltà di Rotazione ( )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro					
	180° 					
2	Due chainée (non Lancio)					
3						
4	Capovolta laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)	RL 				
6						



## **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 A1, A2, 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