



CAMPIONATO REGIONALE AICS 2013
TOSCANA



GINNASTICA RITMICA

CONCORSI

Concorso individuale LIVELLO A

Categorie:

- ALLIEVE: un attrezzo a scelta e Corpo libero obbligatorio
- JUNIOR: 2 attrezzi a scelta
- SENIOR: 2 attrezzi a scelta

Concorso individuale LIVELLO B e C

Categorie:

- GIOVANISSIME: esercizio Palla e Corpo libero obbligatorio (nella fase Nazionale non esiste la Palla)
- ESORDIENTI: esercizio Palla e Corpo libero obbligatorio (nella fase Nazionale non esiste la cat. esordienti)
- ALLIEVE : esercizio a scelta tra Fune, Palla e Cerchio, e Corpo libero obbligatorio (nella fase Nazionale nelle allieve I fascia il Cerchio non è presente, e nelle Allieve II fascia il Corpo libero non è presente)
- JUNIOR: 2 attrezzi a scelta
- SENIOR: 2 attrezzi a scelta

Il concorso è suddiviso per età nel seguente modo:

GIOVANISSIME, anni: 2008, 2007 / 2006

ESORDIENTI, anni 2005

ALLIEVE 1^ Fascia, anni 2004 / 2003

ALLIEVE 2^ Fascia, anni 2002 / 2001

JUNIOR 1^ Fascia, anno 2000

JUNIOR 2^ Fascia, anni 1999 / 1998

SENIOR, 1997 e precedenti

NB: si può anticipare di categoria, cioè una ginnasta può partecipare in una categoria di età superiore, ma non il contrario.

Concorso di squadra

Nel concorso a squadra la categoria Esordienti non è prevista.

Per il livello A è previsto solo nella categoria Allieve.

Le ginnaste che hanno compiuto otto anni alla data della prova nazionale concorreranno al Campionato Regionale nella categoria Allieve I fascia. Pertanto le ginnaste che alla data della prova nazionale **non hanno compiuto otto anni** possono partecipare alla fase regionale nella categoria Giovanissime (per adeguarci al programma Nazionale).

Categorie:

GIOVANISSIME: esercizio a Corpo libero obbligatorio e/o un esercizio a scelta tra Palla e Cerchio

ALLIEVE liv.A: esercizio a Corpo libero

ALLIEVE 1° Fascia : come le allieve 2^ fascia

ALLIEVE 2° Fascia: esercizio a Corpo libero obbligatorio e/o un esercizio a scelta tra:

- Fune
- Cerchio
- Palla
- Cerchio-Palla,
- Cerchio-Fune,

- Fune-Palla

JUNIOR - SENIOR : un esercizio a scelta tra:

- Fune
- Cerchio
- Palla
- Nastro
- Fune-Palla,
- Fune-Cerchio,
- Fune-Nastro,
- Cerchio-Palla,
- Cerchio-Nastro,
- Palla-Nastro

Gli esercizi vengono eseguiti in squadre composte da un minimo di 2 ginnaste a un massimo di 6, solo per il liv. A la squadra è composta da 3 a 6 come per la serie C.

Quando una squadra è composta da più di 3 ginnaste devono essere utilizzati minimo due attrezzi dello stesso tipo (es: una squadra di 5 ginnaste con fune e palla: 3 ginnaste con fune e 2 con palla).

La musica è libera, può essere orchestrata o cantata con durata minima di 1'15" a una durata massima di 1'30".

Le esigenze di composizione fondamentali devono essere effettuate insieme da tutte le ginnaste o in rapida successione.

All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo, tuttavia una o più ginnaste possono tenere gli attrezzi a condizione che li distribuiscano subito.

Al termine dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con almeno un attrezzo.

CLASSIFICHE

Classifica Concorso individuale:

Saranno stilate due classifiche suddivise per Categoria di appartenenza delle ginnaste.

Una classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti nel Concorso dei due esercizi eseguiti in ogni prova di Campionato, un'altra invece sarà determinata per singolo attrezzo o corpo libero.

La ginnasta che avrà ottenuto il miglior punteggio in una delle due Prove di Campionato, nella classifica Assoluta vincerà il titolo di Campionessa Regionale Aics.

Per ogni categoria sono previsti 3 livelli: A, B, e C.

Il livello A: il livello A, articolato nelle varie categorie d'età, accoglie tutte le ginnaste che sono in grado di sostenere un livello agonistico, ovvero le ginnaste che partecipano a competizioni di federazione FGI (escluse gare gpt) e/o appartenenti alla III, IV e V categoria della UISP.

Sono richieste le fiche in 3 copie, non sarà possibile dichiarare difficoltà in esubero o sbarrare.

Il livello B: tutte le ginnaste amatoriali che non appartengono al livello A.

Sono richieste le fiche in 3 copie, non sarà possibile dichiarare difficoltà in esubero o sbarrare.

Il livello C: l'istituzione del livello C è stato creato per differenziare le ginnaste amatoriali di discreto livello (livello B) dalle ginnaste amatoriali alle prime armi o con evidenti lacune tecniche, spetta alla coscienza delle istruttrici iscrivere le proprie ginnaste nel livello più adeguato, dato che tali ginnaste non dovrebbero concorrere al Campionato Nazionale (l'accesso al Campionato Nazionale è libero).

Possono iscriversi al livello C, ginnaste che negli anni precedenti non hanno partecipato ad alcuna competizione.

Le ginnaste che si sono aggiudicate il primo, secondo e il terzo posto nella classifica regionale Assoluta di Campionato per ogni categoria del livello C, se in numero superiore al podio sono obbligate ad iscriversi nella stagione successiva nella categoria di età che le rappresenta nel livello B, anche se tali ginnaste sono di

passaggio tra una categoria e la superiore.

Sono richieste le fiche in 3 copie, non sarà possibile dichiarare difficoltà in esubero o sbarrare.

Classifica Concorso a Squadre:

Saranno stilate classifiche suddivise per categoria di appartenenza della Squadra.

Sia per le squadre della categoria Allieve che per quella delle Giovanissime saranno stilate due classifiche, una per il corpo libero e una per l'attrezzo. Per le Junior e Senior sarà stilata una sola classifica.

Possono far parte del concorso di squadra anche le ginnaste che hanno partecipato al concorso individuale.

Da questo anno è previsto il concorso di squadra con ginnaste del livello A solo per la categoria Allieve.

CONCORSO INDIVIDUALE LIVELLO A **PROGRAMMA TECNICO**

Il Programma tecnico fino alla categoria Allieve è identico a quello della Fgi per la Serie C, per la categoria Junior ed oltre, è valido quello di Specialità .

Consultare il nuovo CdP. 2013-2016

E' obbligatoria la presentazione delle fiche in 3 copie.

CONCORSO INDIVIDUALE JUNIOR, SENIOR LIVELLO B/C

Si fa riferimento al programma Nazionale Aics, inserendo anche l'attrezzo fune e clavette.

La ginnasta deve eseguire obbligatoriamente 2 esercizi con gli attrezzi a scelta se vuole accedere alla classifica assoluta Regionale se no concorrerà per la classifica ad attrezzo.

Le ginnaste Senior e Junior livello B dovranno eseguire esercizi che contengono almeno 2 difficoltà per gruppo corporeo: - 2 salti, 2 equilibri, 2 rotazioni (da 0,05 a 0,40), passi ritmici (min 4 sec.) 0,30, Maestria 0,20

Per la maestria l'esercizio con l'attrezzo deve contenere almeno 3 dei sottoelencati gruppi tecnici (0,20+0,20+0,20= 0,60)

Fune: lanci, saltelli, passaggi attraverso, giri, conduzioni.

Cerchio :lanci, passaggi attraverso, giri, rotolamenti al suolo o/e sul corpo, prilli.

Palla: lanci, palleggi, movimenti a otto, spirali, rotolamenti al suolo e/o sul corpo.

Clavette: lanci (anche delle 2 clavette), battute, moulinets, giri, movimenti asimmetrici.

Nastro: lanci (anche a boomerang), spirali, serpentine, echappè, circonduzioni.

Punteggio totale esercizio individuale Senior 13,90: Diff 3,90 – Esec 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Junior 13,30: Diff, 3,30 – Esec. 10,00

Le ginnaste senior e Junior livello C invece potranno eseguire solo difficoltà da 0,10 e da 0,05.

Punteggio totale esercizio individuale Senior 12,50: Diff 2,50 – Esec 10,00

Punteggio individuale esercizio Junior 12,20: Diff, 2,20 – Esec. 10,00

E' obbligatoria la presentazione delle fiche in 3 copie.

CONCORSO INDIVIDUALE GIOVANISSIME, ESORDIENTI, ALLIEVE LIVELLO B/C

La ginnasta deve eseguire obbligatoriamente il corpo libero e portare un attrezzo a scelta tra quelli indicati se vuole accedere alla classifica Assoluta Regionale.

Nella categoria Giovanissime ed Esordienti individuale oltre il Corpo Libero si inserisce l'attrezzo Palla invece nelle Allieve I[^] e II[^] fascia liv. B un attrezzo a scelta tra Fune, Palla e Cerchio e corpo libero obbligatorio per accedere alla classifica assoluta regionale.

L'esercizio individuale sia a Corpo Libero che con l'attrezzo deve contenere almeno 2 difficoltà per gruppo corporeo: - 2 salti, 2 equilibri, 2 rotazioni (da 0,05 a 0,20), passi ritmici (min. 4 sec.)0,30.

Per la maestria l'esercizio con l'attrezzo deve contenere almeno 3 dei sottoelencati Gruppi tecnici: (0,20+0,20+0,20=0,60)

Fune: lanci, saltelli, passaggi attraverso, giri, conduzioni

Cerchio: lanci, passaggi attraverso, giri, rotolamenti al suolo o/e sul corpo, prilli

Palla: lanci, palleggi, movimenti a otto, spirali, rotolamenti al suolo e/o sul corpo

Punteggio totale esercizio individuale Giovanissime, Esordienti e Allieve I^ fascia 12,10: Diff. 2,10-Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Allieve II^ fascia 12,70: Diff. 2,70- Esec. 10,00

E' obbligatoria la presentazione delle fiche in 3 copie.

Le ginnaste del livello C possono eseguire solo Diff. da 0,05 e 0,10

Punteggio totale esercizio individuale Giovanissime 11,20: Diff. 1,20- Esec. 10,00.

Punteggio totale esercizio individuale Esordienti, Allieve I^ fascia 11,40: Diff. 1,40- Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Allieve II^ fascia 11,60: Diff. 1,60- Esec. 10,00

E' obbligatoria la presentazione delle fiche in 3 copie.

CONCORSO A SQUADRA GIOVANISSIME , ALLIEVE

Giovanissime: esercizio a Corpo Libero e a scelta tra Palla e Cerchio.

Squadre composte da 2 a 6 ginnaste.

L'esercizio a squadra dovrà contenere: 1 Difficoltà corporea per gruppo: 1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione (da 0,05 a 0,20), almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20), almeno 3 collaborazioni.

- collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,30), collaborazioni superamento con rovesciamento (0,40), collaborazioni con salto e rovesciamento (0,50).

Punteggio totale 12,70 : Diff. 2,70- Esec. 10,00

Allieve: esercizio a Corpo Libero e a scelta tra Fune, Cerchio, Palla e loro combinazioni.

Squadre composte da 2 a 6 ginnaste.

La squadra delle Allieve liv.A deve essere composta da 3 a 6 ginnaste e potrà eseguire solo Corpo Libero con il programma di Serie C.

L'esercizio a squadra liv. B/C. dovrà contenere 1 Difficoltà corporea per gruppo: 1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione (da 0,05 a 0,30), almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20), almeno 2 scambi (0,30+0,30), almeno 3 collaborazioni.

- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,30), collaborazioni superamento con rovesciamento (0,40), collaborazioni con salto e rovesciamento (0,50).

Punteggio totale 13,60: Diff. 3,60-Esec. 10,00

E' obbligatoria la presentazione delle fiches in 3 copie sia per il corpo libero che per l'attrezzo.

CONCORSO A SQUADRA JUNIOR/SENIOR

Junior/Senior: esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Nastro e loro combinazioni.

Squadre composte da 2 a 6 ginnaste.

L'esercizio a squadra liv. B/C dovrà contenere: 1 Difficoltà corporea per gruppo: 1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione (da 0,05 a 0,40), almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20), almeno 3 scambi (0,30+0,30+0,30), almeno 3 collaborazioni:

- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,30), collaborazioni superamento con rovesciamento (0,40), collaborazione con salto e rovesciamento (0,50).

Punteggio totale 14,20: Diff. 4,20-Esec. 10,00

E' obbligatoria la presentazione delle fiches in 3 copie .

CONCORSO INDIVIDUALE liv. B e C

Categoria	Difficoltà	Esecuzione	Totale
Giovanissime	B 2,10 / C 1,20	10,00	B 12,10/ C 11,20
Esordienti	B 2,10/ C 1,40	10,00	B 12,10/ C 11,40
Allieve I fascia	B 2,10/ C 1,40	10,00	B 12,10/ C 11,40
Allieve II fascia	B 2,70/ C 1,60	10,00	B 12,70/ C 11,60
Junior I fascia	B 3,30/ C 2,20	10,00	B 13,30/ C 12,20
Junior II fascia	B 3,30/ C 2,20	10,00	B 13,30/ C 12,20
Senior	B 3,90/ C 2,50	10,00	B 13,90/ C 12,50

CONCORSO DI SQUADRA liv. B/C

Categoria	Difficoltà	Esecuzione	Totale
Giovanissime	2,70	10,00	12,70
Allieve I fascia	3,30	10,00	13,30
Allieve II fascia	3,60	10,00	13,60
Junior/Senior	4,20	10,00	14,20

TABELLA DIFFICOLTA' DA 0,05

Salti	Equilibri	Rotazioni
Salto del gatto	A terra proni, presa dei piedi (cestino)	Giro a passi (min. 3)
Saltoverticale con mezzo giro	Equilibrio su relevè di un piede (gamba libera sollevata av. O in. O lat.)	Giro di 360° sui glutei
Salto groupè (raccolto)	Equilibrio su relevè dei due piedi con movimento del busto o braccia	Giro di 180° con gamba d'appoggio semipiegata e gamba libera dietro a 45°
Salto enjambè con apertura meno di 180°	Equilibrio sui glutei sedute a terra (gambe unite a squadra)	Giro di 180° con semiflessione del busto avanti
	In ginocchio flessione del busto indietro	Giro aravesque di 180°
		Giro in passè di 180°
		Giro cosacco di 180°

Per le difficoltà superiori fare riferimento alle Tabelle del Codice dei Punteggi 2013-16