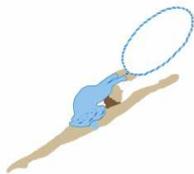


**PROGRAMMA
GINNASTICA RITMICA
2013-2016**

A cura di Paola Porfiri

(aggiornato Gennaio 2014)



Ginnastica Ritmica **2013-2016**

Livello B

REGOLAMENTO

Le ginnaste che possono partecipare al Campionato Nazionale AICS di Ginnastica Ritmica devono avere compiuto 8 anni ed essere in possesso della tessera AICS e del Certificato Medico per l'Attività Sportiva Agonistica (in corso di validità).

Le bambine al di sotto degli 8 anni possono prendere parte alla manifestazione ma, per loro, non sarà stilata la classifica. Inoltre, devono essere in possesso della tessera AICS e del Certificato Medico di sana e robusta costituzione rilasciato dal medico curante.

Le gare sono aperte a tutte le ginnaste dagli 8 anni in poi che non abbiano partecipato, negli ultimi due anni, a gare agonistiche della F.G.I. Sezione Ritmica. Possono partecipare anche le ginnaste che abbiano preso parte a gare di GpT della Federazione.

Le ginnaste sono divise in categorie in base all'età.

La gara prevede la stesura di una classifica (tranne che per la Categoria Giovanissime) e sarà consegnato un premio di partecipazione a tutte le ginnaste.

La quota di iscrizione alla manifestazione è di € 8,00 (otto/00) a ginnasta per ogni gara (2 gare al massimo per ciascuna ginnasta).

Si prega di indicare nell'iscrizione le ginnaste che effettueranno 2 prove ed in quali attrezzi.

Anno Sportivo →	2014	2015	2016
GIOVANISSIME	2010/09/08	2011/10/09	2012/11/10
GIOVANI	2007/06/05	2008/07/06	2009/08/07
ALLIEVE	2004/03/02	2005/04/03	2006/05/04
JUNIOR	2001/00/99	2002/01/00	2003/02/01
SENIOR	1998/97/...	1999/98/...	2000/99/...

Gli anni, al momento della gara, devono essere compiuti.

Una ginnasta di una categoria d'età inferiore può passare a quella superiore, se necessario, ma non viceversa.

PROGRAMMA TECNICO

Ogni ginnasta potrà svolgere massimo due prove: un esercizio di squadra o coppia ed un individuale con l'attrezzo (tranne la Categoria Giovanissime che potrà eseguire solo la prova a squadre a corpo libero). Le ginnaste che non partecipano alla prova di squadra possono partecipare con due esercizi individuali anziché uno solo.

CATEGORIA GIOVANISSIME

Le ginnaste della Categoria Giovanissime potranno eseguire solo l'esercizio di squadra a corpo libero, composta minimo da 3 ginnaste massimo da 6.

Non saranno stilate classifiche.

SQUADRA

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una 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 semplici (0,10) con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,30); collaborazioni superamento con rovesciamento (0,40); collaborazioni con salto e rovesciamento (0,50).

Punteggio Totale 12,70: Difficoltà 2,70 - Esecuzione 10,00.

CATEGORIA GIOVANI

Le ginnaste della Categoria Giovani potranno eseguire l'esercizio di squadra, composta da 3 a 6 ginnaste, scegliendo tra i seguenti attrezzi: Cerchio o Palla o misto (cerchio/palla); oppure un esercizio individuale (max due per coloro che non partecipano alla gara di squadra) scegliendo tra i seguenti attrezzi: Corpo libero, Fune o Palla.

L'esercizio, con accompagnamento musicale (anche cantato), avrà la durata da 1' 15" fino ad un massimo di 1'30" sia per la squadra che per gli individuali.

SQUADRA

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una 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 2 scambi (0,30 + 0,30);
- almeno 3 collaborazioni: collaborazioni semplici (0,10); collaborazioni con lancio e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,30); collaborazioni con lancio, e superamenti con rovesciamento (0,40); collaborazioni con lancio, salto e rovesciamento (0,50).

Punteggio Totale Esercizio di Squadra 13,30: Difficoltà 3,30 - Esecuzione 10,00.

INDIVIDUALE

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

PALLA

- Lanci
- Palleggi
- Movimenti a otto, spirali
- Rotolamenti al suolo o/e sul corpo

Punteggio Totale esercizio Individuale a Corpo Libero 11,50: Difficoltà 1,50 - Esecuzione 10,00.

Punteggio Totale esercizio individuale con attrezzi 12,10: Difficoltà 2,10 – Esecuzione 10,00.

CATEGORIA ALLIEVE

Le ginnaste dovranno eseguire un esercizio a squadra da 3 a 6 ginnaste scegliendo tra i seguenti attrezzi: Fune, Cerchio, Palla o misto (max 2 attrezzi) e/o un esercizio individuale scegliendo tra i seguenti attrezzi: Fune, Cerchio o Palla.

Gli esercizi, con accompagnamento musicale (anche cantato), avranno la durata, sia per gli individuali che per la squadra da 1'15" a 1'30".

SQUADRA

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una 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 semplici (0,10); collaborazioni con lancio e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,30); collaborazioni con lancio e superamento con rovesciamento (0,40); collaborazioni con lancio, salto e rovesciamento (0,50).

Punteggio Totale esercizio Squadra 13,60: Difficoltà 3,60 - Esecuzione 10,00.

INDIVIDUALE

L'esercizio individuale deve contenere almeno 2 difficoltà per gruppo corporeo:

- 2 **Salti**, 2 **Equilibri**, 2 **Rotazioni** (da 0,05 a 0,30);
- 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 o/e sul corpo

Punteggio Totale esercizio Individuale 12,70: Difficoltà 2,70 - Esecuzione 10,00.

CATEGORIA JUNIOR

Le ginnaste dovranno eseguire un esercizio a squadra da 3 a 6 ginnaste scegliendo tra i seguenti attrezzi: Cerchio, Palla, Nastro o misto (max 2 attrezzi) e/o un esercizio individuale scegliendo tra i seguenti attrezzi: Cerchio, Palla, Nastro.

Per il nastro la lunghezza max. può essere di 5 m.

Gli esercizi, con accompagnamento musicale (anche cantato), avranno la durata, sia per gli individuali che per la squadra, da 1'15" a 1'30".

SQUADRA

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una 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 3 scambi (0,30 + 0,30 +0,30);
- almeno 3 collaborazioni: collaborazioni semplici (0,10); collaborazioni con lancio e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,30); collaborazioni con lancio e superamento con rovesciamento (0,40); collaborazioni con lancio, salto e rovesciamento (0,50).

Punteggio Totale esercizio di Squadra 13,90: Difficoltà 3,90 - Esecuzione 10,00.

INDIVIDUALE

L'esercizio individuale deve contenere 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.

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

CERCHIO

- Lanci
- Passaggi attraverso
- Giri
- Rotolamenti al suolo o/e sul corpo
- Prilli

PALLA

- Lanci
- Palleggi
- Movimenti a otto, spirali
- Rotolamenti al suolo o/e sul corpo

NASTRO

- Lanci (anche a boomerang)
- Spirali
- Serpentine
- Echappè
- Circonduzioni

Punteggio Totale esercizio Individuale 13,30: Difficoltà 3,30 - Esecuzione 10,00.

CATEGORIA SENIOR

Le ginnaste dovranno eseguire un esercizio a squadra da 3 a 6 ginnaste scegliendo tra i seguenti attrezzi: Fune, Cerchio, Palla, Nastro o misto (max 2 attrezzi) e/o un esercizio individuale scegliendo tra i seguenti attrezzi: Cerchio, Clavette, Nastro.

Per il nastro la lunghezza max. può essere di 5 m.

Gli esercizi, con accompagnamento musicale (anche cantato), avranno la durata, sia per gli individuali che per la squadra da 1'15" a 1'30".

SQUADRA

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una 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 semplici (0,10); collaborazioni con lancio e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,30); collaborazioni con lancio e superamento con rovesciamento (0,40); collaborazioni con lancio, salto e rovesciamento (0,50).

Punteggio Totale esercizio di Squadra 14,20: Difficoltà 4,20 - Esecuzione 10,00.

INDIVIDUALE

L'esercizio individuale deve contenere almeno 2 difficoltà per gruppo corporeo:

- **2 Salti**, **2 Equilibri**, **2 Rotazioni** (da 0,05 a 0,50);
- 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):

CERCHIO

- Lanci
- Passaggi attraverso
- Giri
- Rotolamenti al suolo o/e sul corpo
- Prilli

CLAVETTE

- Lanci (anche delle 2 clavette)
- Battute
- Moulinets
- Giri
- Movimenti asimmetrici

NASTRO

- Lanci (anche a "boomerang")
- Spirali
- Serpentine
- "Echappè"
- Circonduzioni

Punteggio Totale esercizio individuale 13,90: Difficoltà 3,90 - Esecuzione 10,00.

SQUADRA	D	E	Totale	INDIVIDUALE	D	E	Totale
Giovanissime	2,70	10,00	12,70				
Giovani	3,30	10,00	13,30	Giovani	^{cl} 1,50 2,10	10,00	11,50 12,10
Allieve	3,60	10,00	13,60	Allieve	2,70	10,00	12,70
Junior	3,90	10,00	13,90	Junior	3,30	10,00	13,30
Senior	4,20	10,00	14,20	Senior	3,90	10,00	13,90

Per tutto ciò che non è contemplato nel presente regolamento, fare riferimento al Codice dei Punteggi 2013-2016 scaricabile dal sito della Federazione Ginnastica d'Italia.

Livello A

REGOLAMENTO

Alle Gare del Livello A devono partecipare le ginnaste che, nell'anno in corso e/o in quello precedente, hanno preso parte alle Gare Federali Agonistiche di Ritmica. Possono partecipare anche le ginnaste che hanno preso parte a gare di GpT Federali.

I Programmi Tecnici e le Fasce d'Età delle varie Categorie sono gli stessi della Federazione, come da Tabella.

Obbligo di compilazione delle Fiches per tutte le categorie.

Ogni ginnasta potrà svolgere due prove: una gara di Squadra o coppia ed una gara Individuale.

Categoria	Esercizi	Riferimento gare FGI
ALLIEVE 1° Fascia	Corpo libero obbligatorio ed 1 attrezzo a scelta	Serie C
ALLIEVE 2° Fascia	Corpo libero obbligatorio ed 1 attrezzo a scelta	Serie C
JUNIOR	2 attrezzi a scelta	Specialità
SENIOR	2 attrezzi a scelta	Specialità
COPPIA	Esercizio palla/nastro	Specialità
SQUADRA	Esercizio 5 palle	Giovanile
SQUADRA	Esercizio 3palle/2nastri	Open