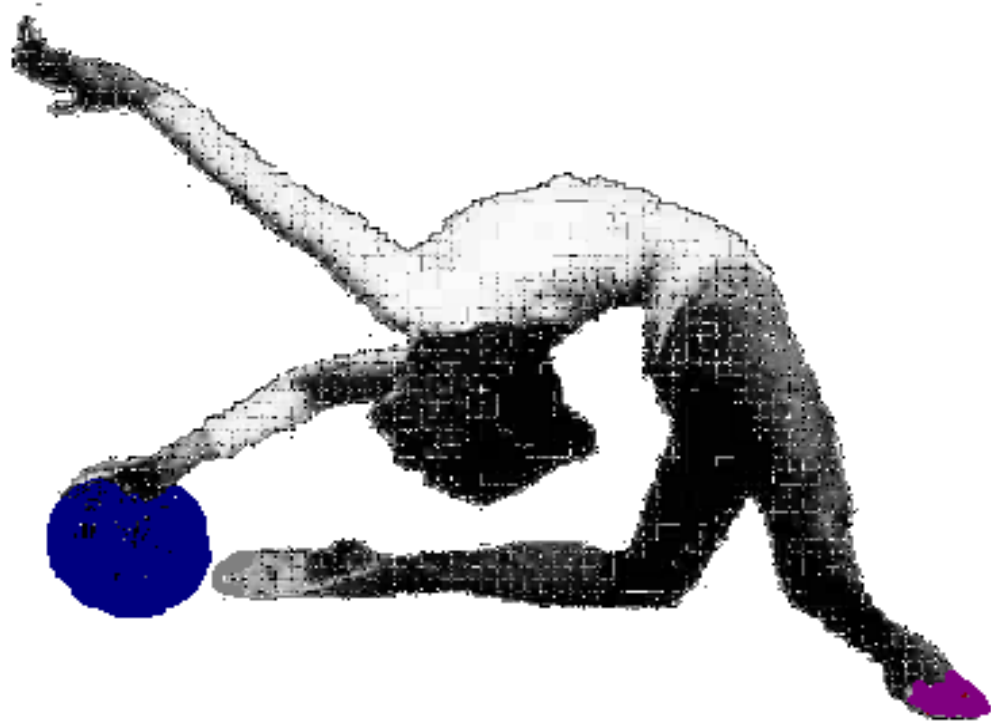




# PROGRAMMA 2005 - 2006



# GINNASTICA RITMICA

COMITATO NAZIONALE AICS SETTORE SPORT

## 1.1 CONCORSI

- Concorso individuale ALLIEVE LIVELLO A: in base alla categoria di appartenenza (Allieve 2 attrezzi su 4; Junior-Senior 3 attrezzi su 5) ; il concorso individuale della categoria allieve è stato suddiviso in 2 fasce:

- ALLIEVE 1° FASCIA (anni 10 – 9 – 8 compiuti)  
ALLIEVE 2° FASCIA (anni 12 – 11 compiuti)
- JUNIOR (anni 13 – 14 – 15 compiuti)
- SENIOR (anni 16 – 17 – .....)

- Concorso individuale ALLIEVE LIVELLO B: solo per la categoria allieve e sempre suddivise in due fasce :

- ALLIEVE 1° FASCIA (anni 9 – 8 – 7- 6 compiuti)  
ALLIEVE 2° FASCIA (anni 12 – 11- 10 compiuti)

- Concorso individuale JUNIOR e SENIOR: :

- JUNIOR (anni 13-14-15 compiuti)
- SENIOR (anni 16 in su)

*N.B. Si può anticipare di categoria , cioè una ginnasta più piccola può partecipare in una categoria di età superiore ma non il contrario.*

- Concorso di squadra: in base alla categoria di appartenenza .

- CATEGORIA GIOVANISSIME (anni 7 – 6 compiuti )
- “ GIOVANI (anni 8 – 9 – 10 )
- “ ALLIEVE (anni 11 – 12 )
- “ JUNIOR/SENIOR (dai 13 anni in poi)

**La partecipazione al Concorso Individuale comporta l'esclusione automatica dal Concorso di Squadra e viceversa.**

## 1.2 CLASSIFICHE

- Classifica Concorso Individuale: saranno stilate classifiche suddivise per Categoria di appartenenza delle ginnaste. Ogni classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti nella gara ai vari attrezzi. Per la categoria allieve ci saranno due classifiche: una per la 1° FASCIA ed una per la 2' FASCIA.

- Sono proclamate " Campionesse Nazionali AICS di GRS di Categoria" (A,J,S) le ginnaste che hanno ottenuto il maggior punteggio nel concorso.

- E' proclamata " Campionessa Nazionale Assoluta. AICS di GRS" la ginnasta che ha ottenuto il miglior punteggio in assoluto nei concorso individuale qualsiasi sia la categoria di appartenenza.

- Classifica Concorso di Squadra: saranno stilate classifiche suddivise per categoria di appartenenza delle Squadre. Ogni classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti nella gara ai vari attrezzi.

- Sono proclamate vincitrici dei "Campionato Nazionale di Squadra AICS di GRS di Categoria" (G,A,J,S,) I Squadre che hanno ottenuto il maggior punteggio nel concorso".

- E' proclamata "Campionessa Nazionale di Squadra AICS di GRS" la squadra che ha totalizzato il migliore punteggio qualsiasi sia la categoria di appartenenza.

#### - Classifica di Rappresentativa GRS

per rappresentativa si intende:

- il Comitato di appartenenza nel Campionato Nazionale AICS

- la Società nei campionato Provinciale, AICS

La classifica di rappresentativa sarà determinata dalla somma dei 3 migliori piazzamenti (Concorso Individuale e/ o Concorso di Squadra) ottenuti ogni Comitato o Società nelle varie categorie. E' proclamata vincitrice la Rappresentativa GRS con minor punteggio.

### ESEMPIO

#### Rappresentativa A

Gara Squadra Giovani 3° class.

Gara Squadra Allieve I° class.

Gara Squadra Allieve 4° class.

Tot. punti 8

#### Rappresentativa B

Gara Squadra Giovani 4' class.

Gara Squadra Allieve I ° class.

Gara Squadra Junior – Senior 2° class.

Tot. punti 7

E' proclamata vincitrice del Campionato la Rappresentativa B

## CONCORSO DI SQUADRA - PROGRAMMA TECNICO

### **Categoria giovanissime e giovani**

- Esercizio a corpo libero

### **Categoria allieve**

- Esercizio a corpo libero

- Esercizio con fune o cerchio o palla (a scelta)

### **Categoria Juniores e Seniores**

- Esercizio con palla

- Esercizio con fune o clavette o nastro o cerchio (a scelta)

Gli esercizi vengono eseguiti a squadre composte da un minimo di 2 ginnaste a un massimo di 6.

L'esercizio è di libera composizione ma deve contenere elementi per ogni esigenza di *composizione* richiesta.

La musica è libera (*non* cantata); può essere orchestrata o con vocalizzi con durata minima di 1'15" a una durata massima di 1'30".

L'esercizio è d'insieme e quindi tutte le ginnaste componenti la squadra devono eseguire gli stessi elementi tecnici sia del corpo che dell'attrezzo (non ha invece

importanza se di sinistro o di destro). Sola nello scambio, naturalmente per gli esercizi con gli attrezzi, è consentito diversificare l'elemento tecnico corporeo.

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

L'esercizio deve contenere differenti schieramenti, almeno cinque.

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.

- **Categoria Giovanissime e Giovani**

#### ESERCIZIO DI SQUADRA A CORPO LIBERO

Esigenze di Composizione:

- 1 Equilibrio
- 1 Salto
- 1 Elemento di flessibilità della colonna
- 2 Elementi di articularità coxo-femorale
- 1 Elemento preacrobatico
- 1 Pivot (giro)

- **Categoria Allieve**

#### ESERCIZIO DI SQUADRA A CORPO LIBERO

Esigenze di Composizione:

- 2 Equilibri
- 2 Salti
- 1 Pivot (giro)
- 1 Elemento di flessibilità della colonna
- 1 Elemento di articularità coxo-femorale
- 2 Elementi di preacrobatica

#### ESERCIZIO DI SQUADRA CON LA FUNE

Esigenze di composizione:

- 1 Salto nella fune girante

1 Salto con conduzione libera della fune  
2 Scambi  
1 Lancio  
Elementi di conduzione dell'attrezzo  
2 Serie di minimo 3 saltelli

### ESERCIZIO DI SQUADRA CON IL CERCHIO

Esigenze di composizione:

1 Salto con conduzione dell'attrezzo  
2 Scambi  
2 Lanci di cui 1 con rotazione  
1 Rotolamento a terra o sul corpo  
Passaggi attraverso l'attrezzo  
Rotazioni

Uno di questi elementi deve essere eseguito a mano sinistra

### ESERCIZIO DI SQUADRA CON LA PALLA

Esigenze di composizione:

1 Salto con palleggio dell'attrezzo  
2 Scambi  
1 Lancio  
2 Rotolamenti a terra o sul corpo  
1 Serie di palleggi ritmici  
1 Equilibrio con conduzione dell' attrezzo

Uno di questi elementi deve essere eseguito a mano sinistra

## • Categoria Juniores-Seniores

### ESERCIZIO DI SQUADRA CON LA PALLA

Esigenze di composizione

1 Salto con lancio dell'attrezzo  
2 Scambi di cui 1 con rotolamento  
2 Lanci  
1 Rotolamento a terra o sul corpo  
1 Serie di palleggi ritmici (minimo 4)  
1 Equilibrio con conduzione dell'attrezzo

Elementi di conduzione

Uno di questi elementi deve essere eseguito a mano sinistra

### ESERCIZIO DI SQUADRA CON LA FUNE

Esigenze di composizione:

2 Salti con conduzione libera della fune  
1 Salto nella fune girante  
2 Scambi

2 Lanci di cui uno teso  
Elementi di conduzione dell'attrezzo  
2 Serie di minimo 3 saltelli

### ESERCIZIO DI SQUADRA CON LE CLAVETTE

Esigenze di composizione:  
2 Scambi  
2 Lanci  
2 Equilibri di cui uno con moulinettes  
2 Salti di cui uno con giri della clavette  
Battute delle clavette

### ESERCIZIO DI SQUADRA CON IL NASTRO

Esigenze di composizione:  
1 Scambio  
2 Lanci  
2 Differenti serpentine  
2 Pivot di cui uno coordinato con le spirali  
Uno di questi esercizi deve essere eseguito a mano sinistra

### ESERCIZIO DI SQUADRA CON IL CERCHIO

Esigenze di composizione:  
1 Salto con conduzione dell'attrezzo  
2 Scambi  
2 Lanci di cui 1 con rotazione  
1 Rotolamento a terra o sul corpo  
Passaggi attraverso l'attrezzo  
Rotazioni  
Uno di questi elementi deve essere  
eseguito a mano sinistra

## CONCORSO INDIVIDUALE ALLIEVE Livello A - PROGRAMMA TECNICO

- **Categoria Allieve 1° e 2° fascia**
  - esercizio a corpo libero
  - esercizio con fune
  - esercizio con palla

- esercizio con clavette
- esercizio con nastro

La ginnasta deve eseguire obbligatoriamente l'esercizio a corpo libero ed un esercizio a scelta fra gli attrezzi sopraelencati.

**Il programma tecnico è identico a quello della F.G.I. per la serie C. ma è solo con esercizi individuali.**

## CONCORSO INDIVIDUALE JUNIOR e SENIOR - PROGRAMMA TECNICO

### ▪ Categoria Junior e Senior

- esercizio libero con la fune
- esercizio libero con la palla
- esercizio libero con il cerchio
- esercizio libero con le clavette
- esercizio libero con il nastro

La ginnasta deve eseguire 3 esercizi a scelta fra i 5 in programma.

La musica potrà essere orchestrata o con vocalizzi ma non cantata, con una durata minima di 1'15" ad una durata massima di 1'30".

### INDICAZIONI TECNICHE GARA ALLIEVE

Si fa riferimento al Programma della Serie C della Federazione Ginnastica d'Italia. In ogni esercizio vi devono essere minimo 4 difficoltà del gruppo corporeo obbligatorio, min1-max 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo non obbligatorio. Penalizzazione per meno di 4 difficoltà gruppo corporeo : 0,20. Penalizzazione per utilizzo di più di 2 difficoltà per altri gruppi : 0,20. Le difficoltà in esubero non saranno prese in considerazione. Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea, tranne che per la serie di salti (2 o 3 con o senza passo intermedio). La serie conta per una difficoltà, l'eventuale ripetizione non sarà però valutata : es. serie di due enjambè – valore 0,20 (e non 0,20+0,20). Non è ammesso inserire ulteriori difficoltà oltre a quelle previste, né superare il valore massimo previsto, sia per il D (che sta per Difficoltà ex VT) sia per l'A (che sta per Artistico ex VA). Ogni difficoltà in più determinerà una penalizzazione di 0,20. E' possibile inserire difficoltà di livello superiore che saranno declassate dal giudice a B. Le difficoltà utilizzate per la realizzazione dei CAP dovranno essere quelle del D (ex VT). Per l'Artistico fare riferimento alle linee guida del C.d.P. 2005-2008. Per la categoria Allieve non ci sono più griglie e schede di dichiarazione.

## RICHIESTE TECNICHE GARA ALLIEVE

**Corpo libero** : n. 2 elementi di difficoltà minimo e non più 4 per gruppo corporeo.

**Fune ,palla, clavette, nastro** : Max. n. 12 difficoltà nella griglia 0,05 – 0,10 – 0,20 di cui minimo 4 con il gruppo corporeo obbligatorio dell' attrezzo, min 1 max 2 degli altri gruppi corporei.

### TABELLA DIFFICOLTA' A CORPO LIBERO PER LA CATEGORIA ALLIEVE

	Valore p. 0,05	Valore p. 0,10 e oltre : vedi difficoltà del C.d.P. 2005 - 2008
<b>SALTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto verticale con mezzo giro</li> <li>• Groupè (raccolto)</li> </ul>	
<b>EQUILIBRI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su un avampiede, arto libero sollevato av.lat.ind.</li> <li>• Su un piede, gamba all'orizzontale av. lat. ind.</li> <li>• In ginocchio un arto sollevato dietro o fuori</li> </ul>	
<b>PIVOT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sul bacino 360°</li> <li>• Sautè 360° con gamba libera bassa</li> </ul>	
<b>SOUPLESSE ONDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iperestensione del busto, dalla stazione eretta, braccia in linea</li> <li>• Flessione massima del busto avanti</li> <li>• Staccata sagittale o frontale</li> <li>• Da sedute, rialzata in onda, con l'appoggio di una mano al suolo</li> </ul>	



## **CONCORSO INDIVIDUALE ALLIEVE Livello B**

### **• ALLIEVE 1° FASCIA**

- esercizio a corpo libero
- esercizio con fune
- esercizio con palla

### **• ALLIEVE 2° FASCIA**

- esercizio a corpo libero
- esercizio con cerchio
- esercizio con clavette

La ginnasta deve eseguire obbligatoriamente il corpo libero ed un attrezzo a scelta tra i due elencati nelle due diverse categorie.

### **ESERCIZIO A CORPO LIBERO**

Esigenze di Composizione:

- 1 Equilibrio
- 1 Salto
- 1 Elemento di flessibilità della colonna
- 1 Elemento di articolarietà coxo-femorale
- 1 Elemento preacrobatico
- 1 Pivot (giro)

### **ESERCIZIO CON LA FUNE**

Esigenze di composizione:

- 1 Salto nella fune girante
- 1 Salto con conduzione libera della fune
- 1 Lancio
- Elementi di conduzione dell'attrezzo
- 2 Serie di minimo 3 saltelli

### **ESERCIZIO CON IL CERCHIO**

Esigenze di composizione:

- 1 Salto con conduzione dell'attrezzo
- 1 Lancio
- 1 Rotolamento a terra o sul corpo
- Passaggi attraverso l'attrezzo

### **ESERCIZIO CON LA PALLA**

Esigenze di composizione:

- 1 Salto con palleggio dell'attrezzo
- 1 Lancio
- 1 Rotolamento a terra o sul corpo
- 1 Serie di palleggi ritmici
- 1 Equilibrio con conduzione dell' attrezzo

## ESERCIZIO CON LE CLAVETTE

Esigenze di composizione:

1 Lancio

2 Equilibri

2 Salti di cui uno con giri della clavette

1 Pivot (giro)

Battute delle clavette

### RICHIESTE TECNICHE GARA JUNIOR E SENIOR

☐ Si fa riferimento al Programma della Specialità della F.G.I.

Esercizi liberi individuali (funi –cerchio-palla-clavette-nastro)

**D (ex V.T.)** : da 0 a 6,00 p. max

- MAX 14 Difficoltà per un valore max di p. 6,00 di cui min. 5 difficoltà con il Gruppo Corporeo obbligatorio dell' attrezzo , più il valore di max 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo non obbligatorio.

Difficoltà isolate di livello superiore a 0,50 (F,G,H,I,J) potranno essere inserite nell'esercizio , ma saranno riportate al valore 0,50 :dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza (F,G,H,I,J) ed il valore numerico di 0,50.

<b>GARE</b>	<b>D (ex VT)</b>	<b>A (ex VA)</b>	<b>E (esecuz.)</b>	<b>TOTALE</b>
Concorso Ind. Allieve 1° - 2° fascia Livello A	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>10,00</b> <b>(D+A+E)</b>
Concorso Ind. Junior - Senior	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b> <b>(D+A):2+E</b>
Concorso Ind. Allieve 1° - 2° fascia Livello B	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>10,00</b> <b>(D+A+E)</b>
Concorso di Squadra Giovanissime- Giovani-Allieve- Junior/Senior	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>10,00</b> <b>(D+A+E)</b>



GIUDICE  
SOC.

**D**

**A**

N.

DATA

NOME



COMPETIZIONE

	Gr.Obbl.	Altro Gr.	Giudice	ARTISTICO		Gr.Obbl.	Altro Gr.	Giudice	ARTISTICO		
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					1	
Corpo					Corpo						
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					2	
Corpo					Corpo						
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					3	
Corpo					Corpo						
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					4	
Corpo					Corpo						
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					5	
Corpo					Corpo						
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					6	
Corpo					Corpo						
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					7	
Corpo					Corpo						
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					8	
Corpo					Corpo						
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					9	
Corpo					Corpo						
Valore					Valore						
Attrezzo					Attrezzo					10	
Corpo					Corpo						
<b>TOTALE ALLENATORE</b>				<b>D =</b>					<b>CAP =</b>		
<b>TOTALE GIUDICE</b>				<b>D =</b>					<b>CAP =</b>		
				<b>PEN.=</b>	<b>MUSICA</b>	<b>BASE</b>	<b>VARIETA'</b>	<b>TOT =</b>			
<b>NOTA FINALE GIUDICE</b>				<b>D =</b>	<b>NOTA FINALE GIUDICE</b>				<b>A =</b>		

FIRMA ALLENATORE

FIRMA GIUDICE