



PROGRAMMA GINNASTICA RITMICA
CAMPIONATO REGIONALE AICS
TOSCANA

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

Il concorso è suddiviso per età nel seguente modo:

Giovanissime anni 2006 / 2005 / 2004

Allieve 1^ Fascia, anni 2003 / 2002 / 2001

Allieve 2^ Fascia, anni 2000 / 1999

Junior 1^ Fascia, anno 1998

Junior 2^ Fascia, anni 1997 / 1996

Senior 1^ Fascia, 1995

Senior 2^ Fascia, 1994 e precedenti

NB: 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

Categorie:

- GIOVANISSIME: esercizio a Corpo libero obbligatorio e/o un esercizio a scelta tra palla e cerchio
- ALLIEVE 1^ Fascia (uguale come le allieve 2^ fascia)
- ALLIEVE 2^ Fascia: esercizio a Corpo libero obbligatorio e/o un esercizio a scelta tra:
 - fune e palla
 - cerchio e fune
 - palla e cerchio
 - nastri
 - cerchi
- JUNIOR - SENIOR : un esercizio a scelta tra:
 - cerchio e palla
 - fune e palla
 - cerchio e clavette
 - fune e nastro
 - palla

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

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).

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

La musica è libera, ma non cantata; può essere orchestrata o con vocalizzi 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.

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

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 tesserate GR FGI e/o appartenenti alla III, IV e V categoria della UISP .

Sono richieste le fiche in 6 copie.

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

Sono richieste le fiche in 6 copie.

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).

Le ginnaste che si sono aggiudicate il primo, secondo e il terzo posto nella classifica regionale di Campionato per ogni categoria del livello C, sono obbligate ad iscriversi la stagione successiva nella categoria di età che le rappresenta del livello B, anche se tali ginnaste sono di passaggio tra una categoria e la superiore.

Le fiche non sono richieste per tale categoria, sarà compito delle giudici stenografare gli esercizi in pedana.

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 livello B e C.

NON è previsto il concorso di squadra con ginnaste del livello A.

CONCORSO INDIVIDUALE ALLIEVE LIVELLO A PROGRAMMA TECNICO

Il Programma tecnico è identico a quello della Fgi per la Serie C, ma è solo con gli esercizi individuali. Si possono presentare ginnaste con il programma della Categoria e del Torneo Allieve, ma il valore delle Difficoltà di corpo deve essere declassato a 0,40 per la I fascia, a 0,50 per la seconda fascia, il totale dichiarabile sulla fiches di D1 è 3,00 per la I fascia e 4,00 per la seconda fascia anche se la somma delle D1 sfiora. Il totale del D2, invece, non può sfiorare (barrare le D2 eventuali in più nella composizione non richieste) e ha un massimo dichiarabile di 5,00 sia per le allieve I che allieve II fascia.

In ogni esercizio vi devono essere max n.8 difficoltà (da 0.10 a 0.40 per le Allieve 1^Fascia e da 0.10a 0.50 per le Allieve 2^ Fascia) di cui minimo 6 (3+3) del gruppo corporeo obbligatorio, più eventualmente 2 del gruppo corporeo non obbligatorio a scelta. Nel corpo libero e nel cerchio 2 diff. Per gruppo corporeo. Penalizzazione 0.20 per almeno di n.3 difficoltà gruppo corporeo obbligatorio.

Eventuali difficoltà di livello superiore potranno essere inserite nell'esercizio ma saranno declassate in base alla categoria di appartenenza.

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. una serie di enjambè- valore 0.30 (e non 0.30 +0.30).

Ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita, indipendentemente da come viene realizzata.

Penalizzazione 0.20 per ogni altra esigenza mancante.

E' obbligatoria la presentazione della fiche in 6 copie

Le difficoltà A supplementari in esubero (secondo l'ordine cronologico) non saranno prese in considerazione, possono essere quindi utilizzate per il D2.

Consultare il nuovo CdP. 2009-2012

CONCORSO INDIVIDUALE JUNIOR E SENIOR LIVELLO A,B E C

Si fa riferimento al Programma della Specialità della Fgi 2011, quindi con la nuova ripartizione dei gruppi corporei sia per le junior che per le senior.

Juniores:

Difficoltà D1:

Max 10 difficoltà da 0.10 - 0.80 di cui min 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo, più eventualmente il valore di 4 diff. Dei GCNO a scelta.

Per le Junior difficoltà di livello superiore a 0,80 (max 1,00) potranno essere inserite, ma saranno riportate al valore 0,80. Dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,80.

Cerchio: min 2 max 4 elementi minimo per ogni gruppo corporeo

Per AICS D1 max 6,00.

Difficoltà D2:

Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio (max 2 prese di rischio)

Seniores:

Difficoltà D1:

Max 10 difficoltà da 0.10 - 1,00 e più di cui min. 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di 4 diff. dei GCNO a scelta.

Per le Senior difficoltà di valore superiore a 1,00 NON potranno essere inserite nell'esercizio.

Cerchio: min 2-max 4 elementi per ogni gruppo corporeo.
Per AICS D1 max 8,00

Difficoltà D2:

Maestria con o senza lancio e prese di rischio (min 1 e max 3 prese di rischio)

E' obbligatoria la presentazione delle fiche in 6 copie.

CONCORSO INDIVIDUALE ALLIEVE LIVELLO B E C

La ginnaste deve eseguire obbligatoriamente il corpo libero e portare un attrezzo a scelta.

Devono essere presenti max n.8 difficoltà (da 0.10 a 0.30 per le Allieve I^Fascia e da 0.10 a 0.40 per le Allieve II^Fascia), difficoltà di livello superiore (max E.) potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore max consentito della categoria di appartenenza.

Per il Corpo libero e il Cerchio min 1 e max 2 per gruppo corporeo, per fune, palla, clavette e nastro min 6(3+3) con il GCO dell'attrezzo.

Nel Corpo Libero non viene assegnato il D2.

Per gli attrezzi il D2 può essere di un valore di max 3.00 e devono essere rispettate le esigenze qui sotto riportate.

ESERCIZIO CON LA FUNE: esigenze di composizione D2:

- 2 serie di min 3 saltelli (avanti, incrociato, avanti0.20) (3 saltelli indietro 0.20)
- Echappè doppio (0.10)
- Giri della fune su salto (0.10)

ESERCIZIO CON IL CERCHIO:esigenze di composizione D2:

- 1 lancio prillato su saltello (0.20)
- 1 rotolamento a terra su difficoltà (0.20)
- passaggio attraverso l'attrezzo a terra (0.10)
- Giri del cerchio su passi ritmici (0.10)

ESERCIZIO CON LA PALLA: esigenze di composizione D2

- 1 lancio su saltello e ripresa a terra senza mani (0.30)
- 1 rotolamento sul corpo fuori dal campo visivo (0.20)
- 1 serie di palleggi ritmici (0.10)

ESERCIZIO CON LE CLAVETTE: esigenze di composizione D2:

- Moulinets su equilibrio (0.10)
- Giri delle clavette su passi ritmici (0.10)
- Serie di piccoli giochini (0.20)
- 1 lancio sul piano orizzontale e ripresa a terra (0.20)

ESERCIZIO CON IL NASTRO: esigenze di composizione D2:

- Spirali con cambio di direzione su passi ritmici(0.20)
- Serpentine fuori dal campo visivo(0.20)
- Echappè su saltello (0.10)
- Circondazione su giro (0.10)

CONCORSO A SQUADRA GIOVANISSIME E ALLIEVE

Giovanissime: max n.8 difficoltà, min 1 e max 2 per Gruppo Corporeo, per un valore max di 0.40 ognuna. Eventuali difficoltà di livello superiore (max F) potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno declassate a 0.40.

Allieve: max n. 8 difficoltà per un valore max di 0.50 ognuna (eventuali difficoltà di livello superiore max 1.00, potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno declassate a 0.50)

Devono essere presenti min. 3 scambi (scambio semplice 0.30, scambio con 6 mt di distanza 0.50) che devono rientrare nelle 8 difficoltà. Le altre 5 difficoltà possono essere di qualsiasi altro gruppo corporeo. Penalizzazione 0.20 per ogni esigenza mancante.

Ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita indipendentemente da come viene realizzata.

ESERCIZIO A CORPO LIBERO:

Esigenze di Composizione D1:

- 1 equilibrio
- 1 salto
- 1 elementi di souplesse
- 1 pivot

Esigenze di composizione D2:

minimo 3 elementi di collaborazione

- Collaborazione semplice 0.30
- Collaborazione con superamenti, passaggi, attraversamenti 0.40
- Superamento con rovesciamento 0.50
- Collaborazione con salto e rovesciamento 0.60

ESERCIZIO FUNE e PALLA, CERCHIO e FUNE, PALLA e CERCHIO, NASTRI, CERCHI:

Esigenze di composizione D2:

minimo 3 collaborazioni

- Collaborazione semplice (0.10)
- Collaborazione con lancio (0.20)

E' obbligatoria la presentazione delle fiches (6 copie) sia per il corpo libero che per l'attrezzo.

CONCORSO A SQUADRA JUNIOR/SENIOR

Junior/Senior: max n.10 difficoltà per un valore max di 0.70 ognuna (eventuali difficoltà di livello superiore, max 1.00 potranno essere inserite nell'esercizio ma saranno declassate a 0.70)

Devono essere presenti min. 4 scambi (scambio semplice 0.30, scambio con 6mt di distanza 0.50) che devono rientrare nelle 10 difficoltà. Le altre 6 difficoltà possono essere di qualsiasi altro gruppo corporeo. Penalizzazione di 0.20 per ogni esigenza mancante.

Ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita indipendentemente da come viene realizzata.

ESERCIZIO CON PALLA E CERCHIO, FUNE E PALLA, CLAVETTE E CERCHIO, FUNE E NASTRO:

Esigenze di composizione D2:

minimo 4 collaborazioni:

- Collaborazione senza lancio (0.10)
- Collaborazione con lancio (0.20)

E' obbligatoria la presentazione delle fiches (6 copie). E' richiesta la fiche anche in fase nazionale.

CONCORSO INDIVIDUALE

Categorie	D1	D2	Artistico	Esecuzione	Punteggio
Allieve I [^] e II [^] Fascia Livello A	3.00 I [^] Fascia 4.00 II [^] Fascia	Nel C.libero non viene assegnato per gli attrezzi max 5.00	5.00	5.00	(D1+D2+A+E) 3.00+5.00+5.00+5.00=18. 4.00+5.00+5.00+5.00=19.
Junior A,B,C	6.00	10.00	10.00	10.00	(D1+D2):2+A+E (6.00+10.00):2+10.00+10.00=28.00
Senior A,B,C	8.00	10.00	10.00	10.00	(D1+D2):2+A+E (8.00+10.00):2+10.00+10.00=29.00
Giovanissime Allieve I [^] e II [^] Fascia Livello B,C	1.80 Giov. 2,00 I [^] Fascia 3,00 [^] Fascia	Nel C.libero non viene assegnato per gli attrezzi max 3.00	5.00	5.00	(D1+D2+A+E) 1.80+3.00+5.00+5.00=14.80 2.00+3.00+5.00+5.00=15. 3.00+3.00+5.00+5.00=16.

CONCORSO DI SQUADRA

D1+D2+A+E=

Categorie	D1	D2	Artistico	Esecuzione	Punteggio
Giovanissime	3.00	3.00	5.00	5.00	(3.00+3.00+5.00+5.00)= 16.00
Allieve I [^] F.	4.00	4.00	5.00	5.00	(3.00+3.00+5.00+5.00)= 16.00
Allieve II [^] F.	4.00	4.00	5.00	5.00	(4.00+4.00+5.00+5.00)= 18.00
Junior/Senior	7.00	5.00	10.00	10.00	[(7.00+5.00):2+10.00+10.00]=26.