

***CAMPIONATO DI GINNASTICA  
RITMICA “OKSANA KOSTINA”  
2015/2016***



# PREMESSA

Il programma del Campionato Kostina prevede la presentazione di esercizi di libera ideazione individuale, di squadra e coppie con esigenze di composizione di attrezzo e tecnica a corpo libero. Ogni ginnasta potrà presentare da minimo 1 a massimo 3 esercizi per prova, massimo 2 esercizi individuali.

Le componenti delle coppie e delle squadre potranno essere differenti (anche numericamente) nell'ambito della stessa prova o dei campionati che seguiranno.

Non è prevista la compilazione delle fiches.

## REGOLAMENTO

- Nei programmi d'insieme è possibile utilizzare il 50% delle titolari, calcolato per difetto, per comporre un nuovo insieme.
- La base musicale potrà essere cantata per una delle due prove previste a livello individuale. Per le specialità di coppia e di squadra la scelta della musica può essere anche cantata indifferentemente dall'accompagnamento musicale scelto nell'attrezzo individuale
- Il nastro può essere lungo 5 metri per la categoria esordienti, allieve e junior
- **FASCE D'ETA'**
  - 1) una ginnasta più "anziana" **NON PUO'** accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza
  - 2) una ginnasta più "giovane" **PUO'** accedere alla categoria/e superiore/i alla sua di appartenenza
- Le ginnaste devono avere compiuto, al momento della gara provinciale e/o regionale, **6 Anni**
- L'iscrizione alla gara nel settore agonistico è obbligatoria per le ginnaste che nell'anno 2014/2015 hanno partecipato ai campionati di serie C, categoria e specialità  
**NB** Le ginnaste che hanno partecipato, nell'anno 2015, in gare federali del settore agonistico ordinario (serie C e specialità), possono prendere parte solo nella specialità delle squadre che andranno a partecipare nel settore promozionale del suddetto campionato, purché non superino il 50% delle componenti.

**NB La partecipazione al Campionato Kostina è permessa SOLO alle ginnaste del settore promozionale e agonistico UISP (vedi programmi nazionali individuali e di insieme) ed FGI (serie D, trofeo regionale di ginnastica ritmica e categorie agonistiche ordinarie e di categoria)**

## ISCRIZIONE ALLE GARE

Per partecipare alle gare è indispensabile possedere la tessera Uisp GR.

L'iscrizione alle gare deve essere effettuata online 10 giorni prima della gara con la possibilità di apportare le necessarie modifiche entro la domenica precedente il weekend di ogni campionato.

Ci sarà l'obbligo di pagare l'iscrizione al momento della competizione anche se la ginnasta non si presenterà sul campo di gara.

La quota di partecipazione è fissata in euro 10.00 per un esercizio ed euro 15.00 per due esercizi ed euro 20.00 per tre esercizi.

## DURATA DEGLI ESERCIZI

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ✚ Individualiste | da 1'00" a 1'30" |
| ✚ Squadra        | da 1'30" a 2'30" |
| ✚ Coppia         | da 1'15" a 1'30" |

# CLASSIFICHE

La classifica del Campionato Kostina verrà stilata distintamente per il settore promozionale e per il settore agonistico in relazione all'attrezzo e la fascia di età in ogni singola prova.

Verranno inoltre assegnati dei punti particolari per ogni singolo esercizio al fine di attribuire un premio alla società che totalizzerà i punteggi più alti nell'ambito della finale dell'ultima prova regionale.

1° class.	10 p.
2° class.	9 p.
3° class.	8 p.
4° class.	7 p.
5° class.	6 p.
6° class.	5 p.
7° class.	4 p.
8° class.	3 p.
9° class.	2 p.
10° class.	1 p.

## QUALIFICAZIONI ALLA FASE FINALE

Le ammissioni alla fase regionale scaturiscono dalle classifiche derivanti dei campionati provinciali.

Il 50% delle ginnaste rientra di diritto nella terza prova dedicata alla finale con la possibilità di far partecipare una ginnasta per società che non sia rientrata nella classifica d'ammissione.

## FASCE DI ETÀ

**ESORDIENTI** 1^ fascia anni 10-09 anni/2^ fascia anni 08-07-06

- ❖ Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, miniclavette/clavette e nastro (anche 5 metri)
- ❖ Coppia 2 palle

**ALLIEVE** anni 05-04

- ❖ Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro (anche 5 metri)
- ❖ Coppia 1 cerchio+1 palla

**ESORDIENTI/ALLIEVE** anni dal 2008 al 2004

- ❖ Squadra, previste due specialità:
  - cerchi (da 3 a 6 ginnaste)
  - corpo libero (da 3 a 6 ginnaste)

## JUNIOR anni 03-02-01

- ❖ Esercizio individuale con fune, cerchio, palla, clavette e nastro (anche 5 metri)
- ❖ Coppia 2 funi
- ❖ Squadra 3 cerchi+2 nastri

## SENIOR anni 00 e precedenti

- ❖ Esercizio individuale fune, cerchio, palla, clavette e nastro (5-6 metri)
- ❖ Coppia 1 cerchio+2 clavette
- ❖ Squadra 3 cerchi+2 funi
- ❖ Squadra 5 nastri

## JUNIOR/SENIOR da anni 2003 e precedenti

- ❖ Coppia 1 cerchio+2 clavette (solo per il settore agonistico)
- ❖ Squadra, previste due specialità
  - funi (da 3 a 6 ginnaste)
  - corpo libero (da 3 a 6 ginnaste)

## TABELLE RIEPILOGATIVE CLASSIFICA A PUNTI

ESORDIENTI	INDIVIDUALI						COPPIA
	CL	FU	CE	PA	CV	NA	PA
1 <sup>^</sup> -10p							
2 <sup>^</sup> -9p							
3 <sup>^</sup> -8p							
4 <sup>^</sup> -7p							
5 <sup>^</sup> -6p							
6 <sup>^</sup> -5p							
7 <sup>^</sup> -4p							
8 <sup>^</sup> -3p							
9 <sup>^</sup> -2p							
10 <sup>^</sup> -1p							

ALLIEVE	INDIVIDUALI						COPPIA
	CL	FU	CE	PA	CV	NA	1 CE+1 PA
1 <sup>^</sup> -10p							
2 <sup>^</sup> -9p							
3 <sup>^</sup> -8p							
4 <sup>^</sup> -7p							
5 <sup>^</sup> -6p							
6 <sup>^</sup> -5p							
7 <sup>^</sup> -4p							
8 <sup>^</sup> -3p							
9 <sup>^</sup> -2p							
10 <sup>^</sup> -1p							

ESORDIENTI ALLIEVE	SQUADRE	
	CERCHI	CORPO LIBERO
1^ -10p		
2^ -9p		
3^ -8p		
4^ -7p		
5^ -6p		
6^ -5p		
7^ -4p		
8^ -3p		
9^ -2p		
10^ -1p		

JUNIOR	INDIVIDUALI					COPPIA	SQUADRA
	FU	CE	PA	CV	NA	2 FU	3 CE+2 NA
1^ -10p							
2^ -9p							
3^ -8p							
4^ -7p							
5^ -6p							
6^ -5p							
7^ -4p							
8^ -3p							
9^ -2p							
10^ -1p							

SENIOR	INDIVIDUALI					COPPIA	SQUADRA
	FU	CE	PA	CV	NA	1 CE+2 CV	3 CE+2 FU
1^ -10p							
2^ -9p							
3^ -8p							
4^ -7p							
5^ -6p							
6^ -5p							
7^ -4p							
8^ -3p							
9^ -2p							
10^ -1p							

JUNIOR SENIOR	COPPIA	SQUADRE	
	1 CE+2 CV	NASTRI	CORPO LIBERO
1^ -10p			
2^ -9p			
3^ -8p			
4^ -7p			
5^ -6p			
6^ -5p			
7^ -4p			
8^ -3p			
9^ -2p			
10^ -1p			

# **ESIGENZE DI COMPOSIZIONE** **ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR**

In ogni esercizio (individuale, coppia, squadra) devono essere presenti, oltre alle esigenze obbligatorie specifiche per ogni attrezzo, da minimo 1 massimo 3 elementi per gruppo corporeo (salti, equilibri, rotazioni) appartenenti ad alcuni degli esempi riportati al termine dei programmi tecnici, per un numero massimo di 8 difficoltà.

Inoltre dovranno essere eseguiti minimo una combinazione di passi di danza di minimo 4 secondi in carattere e con il ritmo della musica.

E' prevista una penalità di p. 0,30:

- Per ciascuna difficoltà mancante
- Per più di tre difficoltà per ogni gruppo corporeo
- Per più di 9 difficoltà

## **GRUPPI TECNICI PER IL CORPO LIBERO**

- ✓ Salti
- ✓ Equilibri
- ✓ Rotazioni

## **GRUPPI TECNICI CON LA FUNE**

- ✓ Passaggi attraverso con la fune che gira per avanti, indietro o laterale con salti e saltelli
- ✓ Echappé e ripresa
- ✓ Rotazioni con fune piegata
- ✓ Rotazioni della fune tesa, tenuta alla metà o da un capo
- ✓ Un lancio della fune (es. fune piegata, fune tesa o fune tenuta al centro..)

## **GRUPPI TECNICI CON IL CERCHIO**

- ✓ Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o in parte
- ✓ Rotolamenti del cerchio sul corpo e al suolo
- ✓ Serie di rotazioni ( minimo 3) intorno alla mano
- ✓ Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse
- ✓ Passaggio sopra il cerchio con tutto il corpo o una parte
- ✓ Un lancio ( es. con rotazioni, sul piano obliquuo, sul piano saggittale..)

## **GRUPPI TECNICI CON LA PALLA**

- ✓ Rotolamento della palla sul corpo
- ✓ Rotolamento della palla al suolo
- ✓ Serie ( minimo 3) di piccoli palleggi
- ✓ Un grande palleggio
- ✓ Ripresa della palla con una mano
- ✓ Rovescio della palla
- ✓ Un lancio

## GRUPPI TECNICI CON LE CLAVETTE

- ✓ Moulinets: minimo quattro piccoli circoli delle clavette in décalage
- ✓ Serie ( minimo 3) di piccoli circoli con ambedue le clavette
- ✓ Movimenti asimmetrici differenti nella loro forma o ampiezza e nel piano di lavoro o direzione
- ✓ Piccoli lanci/riprese con rotazione delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza
- ✓ Serie ( minimo 3) di piccoli circoli con una o due clavette
- ✓ Rotazioni e/o rotolamenti e/o rotolamenti e/o respinte e/o movimenti di scivolamento e/o battute
- ✓ Lanci simultanei e/o asimmetrici e/o a cascata delle due clavette

## GRUPPI TECNICI CON IL NASTRO

- ✓ Spirali (4-5 onde)
- ✓ Serpentine (4-5 onde)
- ✓ Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro
- ✓ Echappé
- ✓ Lancio a boomerang
- ✓ Movimenti della rotazione della bacchetta intorno la mano e/o rotolamento della bacchetta su una parte del corpo e/o respinta della bacchetta con una parte del corpo

Per tutti gli attrezzi il maneggio dovrà essere rappresentato da minimo di uno dei seguenti gruppi tecnici:

- Figure ad otto
- Grandi circonduzioni
- Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una parte del corpo o sotto la/le gambe
- Avvolgimenti, respinte etc...

NB Per ogni elemento mancante è prevista una penalità di 0,20 dalla composizione di base.

## ESIGENZE DI COMPOSIZIONE COPPIA/SQUADRA

- ✓ All'inizio dell'esercizio, una o più ginnaste non possono rimanere senza attrezzo per più di 4 movimenti corporei (4 secondi).
- ✓ All'inizio dell'esercizio è possibile eseguire diversi movimenti degli attrezzi e delle ginnaste in tempi diversi entro massimo 4 movimenti
- ✓ Alla fine dell'esercizio, ciascuna ginnasta deve tenere o essere in contatto con uno o più attrezzi oppure una o più ginnaste potrebbero non essere in contatto con l'attrezzo ( penalità se nessuna delle 5 ginnaste è in contatto con l'attrezzo)
- ✓ Minimo 2 scambi di lancio (lanciare il proprio attrezzo e ricevere un attrezzo da una compagna)

Specifiche tecniche sugli scambi:

- Fune/Nastro Lo scambio è valido solo se l'attrezzo è totalmente libero nello spazio per un tempo abbastanza lungo
- Clavette lo scambio è valido sia con una che con due clavette
- ✓ Minimo 3 elementi di collaborazione (con o senza lancio)
- ✓ Minimo 3 formazioni (eseguite in modalità differenti)
- ✓ Durante le collaborazioni, una o più ginnaste possono essere in possesso di due o più attrezzi e le loro compagne non averne alcuno, a condizione che questa condizione non sia più lunga di 4 movimenti (4 secondi)
- ✓ Durante le collaborazioni, i veri movimenti devono susseguirsi rapidamente, entro massimo 4 movimenti (4 secondi), per evitare una visibile immobilità per una o più ginnaste e/o degli attrezzi
- ✓ Elementi proibiti durante la collaborazione:
  - Portare o trascinare una ginnasta al suolo per più di 2 passi
  - Camminare, per più di un appoggio, sopra una o più ginnaste
  - Formare delle piramidi

NORMA VALIDA PER TUTTE LE SPECIALITA'

Per ogni esercizio (individuale, coppia e squadra) è prevista una combinazione di passi di danza ( minimo 4 secondi ) coordinata con i gruppi tecnici dell'attrezzo.

**Punteggio base per tutte le specialità p.10.00 così suddiviso:**

- Punti 0,50 per ogni difficoltà del gruppo corporeo fondamentale (salti, equilibri, rotazioni) per un max di p. 4.00
- Punti 6,00 riguardanti i falli esecutivi e artistici (come da c.d.p)

Si raccomanda l'utilizzazione di un CD per ogni traccia ( penalità 0,50 per l'utilizzo di CD multitraccia)

**Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. & IL REGOLAMENTO U.I.S.P. G.R. 2015/2016**

## Difficoltà per i gruppi corporei obbligatori (difficoltà piccole)

### SALTI



Sforbiciata flessa  
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Balzo (jeté) en tournant con apertura delle gambe a  $-180^\circ$



Salto verticale con  $\frac{1}{2}$  giro ( $180^\circ$ )



Enjambé con apertura delle gambe a  $-180^\circ$

### EQUILIBRI



Equilibrio su due avampiedi  
(con movimento del busto)



Equilibrio sui glutei  
gamba unite a squadra



Flessione massima del busto avanti



Su un avampiede arto sollevato  
Avanti/indietro/laterale  $45^\circ$



Sul ginocchio gamba sollevata a  $45^\circ$   
avanti/dietro/fuori



Iperestensione del busto, braccia in linea  
all'orizzontale



in ginocchio flessione indietro del busto Non oltre l'orizzontale



staccata sagittale



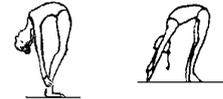
Risalita sulle punte Onda delle braccia



Sgambata con gamba alta flessa  
(gamba d'appoggio in relevé o in posé)



Penchè mani a terra  
piedi



Arco al di sotto dell'orizzontale da in



Arco al di sotto dell'orizzontale da in ginocchio  
essere appoggiate al suolo



Impennata con appoggio sul petto  
Le spalle possono

## PIVOT



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



Gamba d'appoggio semipiegata  
Pivot 180° (1/2 giro) Gamba dietro a 45°



Pivot 180° (1/2 giro)  
Flessione del tronco in avanti



Pivot 180° (1/2 giro) gamba in passe



Pivot arabesque/attitude 180° (1/2 giro)



Pivot cosacco 180° (1/2 giro)  
gamba avanti/laterale

**Esempi di difficoltà per i gruppi corporei obbligatori (difficoltà maggiori)**

**SALTI**

**Biche**



**Ciseaux avanti**



**Salto verticale**  
gamba flessa, con  
1/2 giro in volo  
(180°)



**45. Groupé con  
1/2 giro in volo  
(180°)**



(360°)



**28. Ciseaux  
avanti, gambe  
flesse, durante  
un mezzo giro**



**21. Cosacco**



**EQUILIBRI**

**In passé**



**Arabesque**



senza aiuto



**Attitude**



**Decubito prono,  
flessione ind. del  
busto con gambe  
al suolo**



**PIVOTS**

**In « passé »**

360°



**rabesque o attitude)**

360°



**Flessione del busto**

360°



**Flessione del busto**

360°



**33. Grand écart  
frontale con  
capovolta laterale  
(360°)**

