

**CAMPIONATO ALMUDENA CID  
DI GINNASTICA RITMICA  
ANNO SPORTIVO 2015/2016**



## REGOLAMENTO

Il **Campionato Almudena Cid** di ginnastica ritmica prevede quattro categorie così suddivise:

- Categoria Esordienti, anni 10-09-08
- Categoria Allieve, anni 07-06 (allieve 1^Fascia) 05-04 (allieve 2^Fascia)
- Categoria Junior, anni 03-02-01
- Categoria Senior, anni 00 e precedenti

Il presente campionato prevede gare di specialità individuali, coppie e squadre (da un minimo di 3 a un massimo di 6 ginnaste) nelle quali la classifica sarà stilata per attrezzo.

Nel campionato Almudena Cid gli elementi obbligatori a corpo libero, massimo 8 difficoltà di cui minimo 1 massimo 3 per gruppo corporeo obbligatorio, possono essere scelti liberamente fra tutte le difficoltà da 0.05, difficoltà A, massimo una difficoltà B e massimo una difficoltà C come da codice di punteggi, fra quelle segnalate nelle griglie.

Penalità 0,50:

- per superamento del numero massimo di difficoltà/gruppo corporeo

- per inserimento di difficoltà superiori rispetto al livello massimo consentito

Gli elementi corpo dovranno inoltre essere collegati ad alcuni degli elementi obbligatori degli attrezzi per ogni categoria e specialità, sia a livello individuale, coppia che di squadra.

La composizione è di libera scelta con rispetto degli elementi imposti descritti nelle tabelle che seguono.

In ciascuna delle prove ogni ginnasta potrà partecipare massimo in due specialità, anche con attrezzi differenti, con la possibilità di presentare un solo esercizio individuale e con il vincolo della società interessata di iscrivere un massimo di 5 ginnaste individualiste per ogni categoria e attrezzo.

La composizione è di libera scelta con rispetto degli elementi imposti descritti nelle tabelle che seguono.

La base musicale potrà essere strumentale, con voce oppure cantata. (non ci sono limiti di utilizzo delle musiche cantate)

Le gare di coppia e squadra non sono nominative ma si intendono per 'rappresentative societarie' pertanto le componenti possono essere diverse nelle tre prove previste per ogni campionato (per la squadra anche numericamente).

Si ricorda che negli esercizi di squadra il numero delle ginnaste dovrà corrispondere a quello degli attrezzi uguali fra loro (es. 4 ginnaste con 4 palle).

Nei programmi d'insieme è possibile utilizzare il 50% delle titolari, calcolato per difetto, per comporre un nuovo insieme.

**NB Nella composizione potranno essere inseriti SOLO gli elementi presenti nelle griglie**

Le ginnaste possono partecipare alla categoria di appartenenza in base alla fascia di età, è comunque permesso alle ginnaste più piccole gareggiare per le categorie delle più grandi ma non viceversa.

**NB Le ginnaste individualiste che partecipano al trofeo regionale federale, serie D, trofeo Kostina e al campionato promozionale e agonistico UISP non possono partecipare al campionato Almudela Cid.**

**Il presente vincolo non è valido per le specialità di coppia e squadra.**

## **DURATA DEGLI ESERCIZI**

✚ Individualiste	1'00"/1'30"
✚ Coppie	1'15"/1'30"
✚ Squadre	1'15"/1'30"

## **ISCRIZIONE ALLE GARE**

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

L'iscrizione alle gare deve essere effettuata online con termine previsto 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 8.00 per un esercizio ed euro 12.00 per due esercizi.

## **CLASSIFICHE**

Le classifiche verranno stilate per attrezzo in ogni categoria e fascia di età.

Per la finale regionale sarà previsto un premio speciale alla società che parteciperà con il maggior numero di ginnaste.

## **QUALIFICAZIONI ALLA FASE FINALE**

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

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

## **Categoria Esordienti**

**Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**  
**Esercizio a coppie: corpo libero-nastro/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**  
**Esercizio di squadra: corpo libero-cerchio/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**

<b>Fune</b>	<b>Un attraversamento Una serie di saltelli Giri su diversi piani Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Cerchio</b>	<b>Un rotolamento sul corpo o al suolo Rotazioni intorno ad una parte del corpo Un lancio e ripresa Un elemento sopra il cerchio Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Palla</b>	<b>Lancio e ripresa Un lungo rotolamento sul corpo Una maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto) Una serie di palleggi</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Clavette</b>	<b>Giri delle clavette Grande circonduzione di entrambe le braccia Un movimento asimmetrico Piccoli lanci (giochini) di una o entrambe le clavette</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Nastro</b>	<b>Un passaggio attraverso il disegno del nastro Serpentine Spirali Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

**NB** Il nastro può essere lungo 4 metri

## **Categoria Allieve**

**Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**

**Esercizio a coppie: cerchio-palla/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**

**Esercizio di squadra: cerchio-palla/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**

<b>Fune</b>	<b>Un attraversamento nella fune Due serie di saltelli Abbandono di un capo della fune e ripresa Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Cerchio</b>	<b>Un rotolamento sul corpo o al suolo Rotazioni intorno ad una parte del corpo Un lancio ribaltato Un passaggio attraversando il cerchio Un elemento al di sopra del cerchio Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Palla</b>	<b>Un onda del busto o delle braccia Un lancio e ripresa Una respinta con una parte del corpo Una serie di palleggi Un rotolamento sul corpo o al suolo Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Clavette</b>	<b>Giri delle clavette su differenti piani Una serie di moulinex Un movimento asimmetrico Piccoli lanci (giochini) di una o entrambe le clavette</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Nastro</b>	<b>Un passaggio attraverso il disegno del nastro Una serie di serpentine Una serie di spirali Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

**NB** Il nastro può essere lungo 4 metri

## **Categoria Junior/Categoria Senior**

**Esercizio individuale: fune/cerchio/palla/clavette/nastro**  
**Esercizio a coppie: cerchio-nastro/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**  
**Esercizio di squadra: palla-nastro/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**

**La classifica individuale delle ginnaste Junior e Senior sarà stilata per appartenenza di categoria.**

**Le ginnaste componenti la coppia e/o la squadra possono appartenere contemporaneamente alle due categorie.**

**La classifica sarà redatta per specialità e non per categorie di appartenenza.**

**Es. coppia palla: una ginnasta Junior-una ginnasta Senior**

**Es. squadra cerchio: tre ginnaste Junior-due ginnaste Senior**

<b>Fune</b>	<b>Due passaggi attraverso la fune Tre serie di saltelli Un lancio e ripresa Un echappé e ripresa Una serie di giri della fune Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Cerchio</b>	<b>Un attraversamento nel cerchio Una serie di giri del cerchio Un lancio ribaltato Un passaggio attraverso il cerchio Un elemento al di sopra del cerchio Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Palla</b>	<b>Un onda del busto Due lanci e riprese differenti Una serie di palleggi con una parte del corpo Un rotolamento sul corpo Un rotolamento al suolo Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Clavette</b>	<b>Una serie di moulinex Un movimento asimmetrico Giri delle clavette su differenti piani Un lancio di una clavetta Una serie di battute Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Nastro</b>	<b>Due serie di serpentine Due serie di spirali Un lancio a boomerang Un passaggio attraversando il disegno del nastro Un echappé</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

**NB** Il nastro può essere lungo 5 metri

Ogni esercizio relativo alle categorie esordienti,allieve e junior dovrà contenere gli elementi corpo indicati nella tabella seguente

## **Elementi corpo validi per tutte le categorie**

<b>ELEMENTI CORPO</b>	<b>Penalità</b>
<b>Minimo 1 massimo 3 salti</b> <b>Tutte le difficoltà da 0.05</b>  <b>Tutti i salti A del C.D.P.</b>  <b>1 salto B a scelta tra:</b> <b>Enjambé</b> <b>Biche a boucle</b>  <b>1 salto C a scelta tra:</b> <b>Enjambé a boucle</b> <b>Biche en tournant</b>	<b>Valore della difficoltà 0.50</b>
<b>Minimo 1 massimo 3 equilibri</b> <b>Tutte le difficoltà da 0.05</b>  <b>Tutti gli equilibri A del C.D.P.</b>  <b>1 equilibrio B a scelta tra:</b> <b>Appoggio sui gomiti con movimento libero delle gambe (con rotazione) fig del cdp pag. 18 riga n 8</b> <b>Boucle in presa dorsale sulla pianta</b>  <b>1 equilibrio C a scelta tra:</b> <b>Attitude/Arabesque</b> <b>Onda totale del corpo</b>	<b>Valore della difficoltà 0.50</b>
<b>Minimo 1 massimo 3 giri</b> <b>Tutte le difficoltà da 0.05</b>  <b>Tutti i pivot A del C.D.P.</b> <b>1 pivot B a scelta tra:</b> <b>720° passè</b> <b>360° grand ecart av./lat. con aiuto</b>  <b>1 pivot C a scelta tra:</b> <b>360° attitude/arabesque indietro</b> <b>Tonneau con gamba libera in passè</b>	<b>Valore della difficoltà 0,50</b>

# **VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI**

Tutti gli esercizi del campionato Almudena partono da punti 10.00 ottenuto dalla somma del valore tecnico, ossia dei gruppi corporei ( max punti 4.00 ) e del valore dell'esecuzione ( punti 6.00 ).

## **VALORE TECNICO PUNTI 4.00**

**0.50 PER OGNI ELEMENTO MANCANTE (vedi griglia elementi corpo libero)**

## **VALORE DELL'ESECUZIONE RELATIVO AI FALLI ARTISTICI ED ESECUTIVI PUNTI 6.00**

- Unità della Composizione: la composizione deve essere sviluppata con elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa in modo scorrevole al successivo, compresi i contrasti nella velocità/intensità (dinamismo), ampiezza e livelli dei movimenti, eseguiti in relazione con la musica
- Musica: armonia nel ritmo e nel carattere nella sequenza dei movimenti
- Scelta degli elementi attrezzo (movimenti tecnici con varietà di forme, ampiezze, direzioni, piani e velocità); gli attrezzi devono essere utilizzati nella maniera più varia possibile (**0,30 per ogni elemento mancante relativo alla griglia degli elementi attrezzo**)
- Espressione corporea: partecipazione ai movimenti di tutti i segmenti corporei
- Scelta degli elementi corporei (salti, mobilità articolare, pivot, equilibri e onde)
- Elementi acrobatici (tecniche non autorizzate e arrivo pesante al suolo)
- Equilibrio di lavoro tra mano dx e sn (minimo 2 elementi con la mano non dominante)
- Varietà: dinamismo (velocità ed intensità di movimento) e utilizzazione dello spazio (direzioni, traiettorie, livelli e modalità)

Inoltre per la squadra e la coppia:

- Minimo uno scambio di lancio (lanciare e ricevere l'attrezzo di un'altra compagna)
- Minimo 3 collaborazioni eseguite attraverso uno spirito di cooperazione
- Minimo 3 formazioni (eseguite con varietà, ampiezza e disegno differenti)
- Organizzazione del lavoro collettivo
- Sincronia e armonia nell'ampiezza e intensità di espressione tra le ginnaste

**Per le penalità di esecuzione vedi il cdp 2013-2016**

**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 Corporee da p. 0,05

## SALTI



Sforbiciata flessa  
(salto del gatto)



Groupé (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 T



Equilibrio su due avampiedi  
(con movimento del busto)



Su un avampiede arto sollevato  
Avanti/indietro/laterale 45°



Sedute a terra  
Equilibrio sui glutei  
gamba unite a squadra



Sul ginocchio gamba sollevata a 45°  
avanti/dietro/fuori



Flessione massima del busto avanti



Iperestensione del busto, braccia in linea  
all'orizzontale



in ginocchio flessione indietro del busto Non oltre l'orizzontale



staccata sagittale/frontale



Risalita sulle punte Onda delle braccia



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



Penché mani a terra  
(è necessario un movimento della gamba alta)



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



Arco al di sotto dell'orizzontale da in ginocchio



Impennata con appoggio sul petto  
Le spalle possono essere appoggiate al suolo

# ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



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



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



ROTAZIONI 180° (1/2 giro) gamba in passe



ROTAZIONI arabesque/attitude 180° (1/2giro) (avanti  
-dietro-laterale)



ROTAZIONI 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**



**Onda totale**  
Scendendo al  
suolo



### PIVOTS

**In « passé »**

360°



**arabesque o attitude)**

360°



**Flessione del busto**

360°



**Flessione del busto**

360°



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

