



**CAMPIONATO KABAeva
DI GINNASTICA RITMICA
ANNO SPORTIVO 2015/2016**



PREMESSA

L'ente di promozione UISP, con questo programma di gara, da modo alle giovanissime e alle più grandi che si affacciano per la prima volta nel magico mondo della ginnastica ritmica, di gareggiare in un ambiente sereno là dove la vera attività agonistica passa in secondo piano.

Le competizioni prevedono esercizi individuali ed esercizi d'insieme nei quali il piccolo attrezzo diviene la base insostituibile di rapporto e di collaborazione fra gli elementi del gruppo, favorendo pertanto una buona socializzazione.

Il ritmo ha anche una notevole influenza sugli individui apatici come stimolo dell'attività dinamica, sugli irrequieti come principio di ordine e di adattamento, sui timidi e gli introversi come invito all'espressione libera e spontanea.

CATEGORIE

Il **Campionato Kabaeva** di ginnastica ritmica prevede cinque categorie così suddivise:

- Categoria Pulcine, anni 13-12-11
- 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

REGOLAMENTO

La categoria Pulcine prevede il solo percorso motorio (previsto ugualmente per le categorie Esordienti e Allieve) strutturato a piacimento dell'insegnante con gli elementi imposti inseriti nella tabella allegata.

L'entrata delle ginnaste sarà di tre alla volta con la formazione iniziale in fondo la pedana, di fronte la giuria, per poi eseguire il percorso in linea diritta.

Non c'è un ordine imposto tra gli elementi elencati che comunque devono essere eseguiti tramite un collegamento, con diverse andature, come passi sugli avampiedi o galoppi.

La base musicale può essere anche cantata e utilizzata come sottofondo per l'accompagnamento dei percorsi.

Le ginnaste che eseguono il percorso motorio non potranno eseguire le altre specialità previste dal programma (es. una ginnasta della categoria esordienti che esegue il percorso motorio non può gareggiare come individualista o far parte di una coppia o squadra).

In questa specialità non si effettuerà la classifica ma le ginnaste verranno chiamate alla premiazione dichiarando il punteggio ottenuto.

Le categorie superiori prevedono 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.

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 o 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" quindi le componenti possono essere diverse fra una prova e l'altra (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).

Nel campionato Kabaeva gli elementi obbligatori a corpo libero, massimo 8 difficoltà minimo 1 massimo 3 per gruppo corporeo obbligatorio, possono essere scelti liberamente fra tutte le difficoltà presenti nella griglia che segue.

Ulteriormente alle due prove previste, è possibile eseguire un esercizio di squadra con attrezzo non codificato in modo da stimolare un approccio ludico e, sensibilizzare gli schemi motori di base.

Ogni attrezzo dovrà essere utilizzato in base la sua specificità (peso, forma, materiale ecc) e, non esistendo una tecnica esecutiva come da codice GR, la fantasia e la creatività saranno determinanti per l'esecuzione e l'originalità della composizione.

Le esigenze tecniche sono le medesime degli attrezzi codificati con rispetto delle varietà artistiche riguardanti le esigenze della squadra.

La base musicale può essere anche cantata.

Penalità 0,50:

- per superamento del numero massimo di difficoltà/gruppo corporeo
- per inserimento di difficoltà superiori rispetto a quelle segnalate nella griglia

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.

CLASSIFICHE

Le classifiche verranno stilate per attrezzo e categoria (la premiazione relativa alle categoria allieve di 1^a e 2^a fascia sarà suddivisa sia per le individualiste che per le specialità di coppie e squadre) e le ginnaste saranno premiate per fasce oro, argento e bronzo rispetto alla seguente tabella:

- Da 10.00 punti a 9.00 punti Fascia Oro
- Da 8.99 punti a 8.00 punti Fascia Argento
- Da 7.99 punti a 7.00 punti Fascia Bronzo

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

QUALIFICAZIONI ALLA FASE FINALE

Tutte le ginnaste che abbiano partecipato almeno ad una delle due prove provinciali potranno disputare la terza e ultima prova regionale anche con attrezzi differenti rispetto alle gare di qualificazioni precedenti.

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 8.00 per un esercizio ed euro 12.00 per due esercizi.

NB Le ginnaste che partecipano ai campionati promozionali e agonistici della FGI e UISP non possono prendere parte al Campionato Kabaeva in quanto è stato ideato solo per i corsi base di avviamento alla ginnastica ritmica.

DURATA DEGLI ESERCIZI

+	Percorsi	1'30"/2'00"
+	Individualiste	45"/1'00"
+	Coppie	1'00"/1'15"
+	Squadre	1'15"/1'30"

Categoria Pulcine/Esordienti/Allieve

Percorso motorio

Attrezzi	Elementi Imposti	penalità
tappeto	Posa iniziale libera Capovolta libera	0.20 per la mancanza di ogni elemento
fune	Una serie di saltelli Un abbandono del capo della fune	0.20 per la mancanza di ogni elemento
cerchio	Un passaggio del corpo attraverso il cerchio Due giri intorno la vita	0.20 per la mancanza di ogni elemento
palla	Un palleggio Un rotolamento della palla a terra	0.20 per la mancanza di ogni elemento
clavette	Una battuta Giri delle clavette (anche farfalline)	0.20 per la mancanza di ogni elemento
nastro	Una circonduzione Una serie di serpentine	0.20 per la mancanza di ogni elemento
tappeto	Capovolta laterale con gambe divaricate Posa finale	0.20 per la mancanza di ogni elemento

Il nastro può essere lungo anche 2 metri

NB Le esigenze tecniche relative al percorso eseguito dalle ginnaste che appartengono alla CATEGORIA PULCINE sono esclusivamente indicative per i tecnici, dunque è a discrezione degli stessi ideare un percorso motorio che sarà adatto alle capacità psicomotorie delle bambine.

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
Attrezzo non codificato

Attrezzi	Elementi Imposti	Penalità
Fune	Un attraversamento Una serie di saltelli Giri su diversi piani Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Cerchio	Un attraversamento Prillo a terra o intorno la mano Rotolamento a terra Giri su diversi piani	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Palla	Una serie di palleggi Un rotolamento a terra Rovescio della palla a due mani Un piccolo lancio	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Clavette	Una serie di giri su diversi piani Rotolamento di una clavetta al suolo Piccolo lancio di una clavetta Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Nastro	Un passaggio attraverso il disegno del nastro Una serie di serpentine Una serie di spirali Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento

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

Attrezzo non codificato

Attrezzi	Elementi Imposti	Penalità
Fune	Una serie di saltelli Giri su diversi piani Abbandono di un capo e ripresa Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Cerchio	Giri su diversi piani Rotolamento sul corpo Un passaggio attraverso il cerchio Prillo intorno la mano Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Palla	Una serie di palleggi Un rotolamento su un segmento corporeo Lancio e ripresa a due mani Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Clavette	Giri Un movimento asimmetrico Piccoli lanci (giochini) di una o entrambe le clavette Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Nastro	Un passaggio attraverso il disegno del nastro Piccola rotazione della bacchetta intorno alla mano(echappè) Una serie di spirali Una serie di serpentine Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento

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
Attrezzo non codificato

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

Le ginnaste componenti la coppia e/o la squadra possono fare parte 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

Attrezzi	Elementi Imposti	Penalità
Fune	Due serie di saltelli differenti Un salto attraverso la fune girante in avanti o indietro Giri su diversi piani Echappè Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Cerchio	Giri su diversi piani Rotolamento ritornato Un passaggio attraverso il cerchio Un lancio ribaltato Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Palla	Lancio e ripresa Un rotolamento su una o due braccia Una serie di palleggi con diverse parti del corpo Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento
Clavette	Movimento asimmetrico Una serie di moulinex Serie di giochini di due clavette Giri su diversi piani Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)	0.30 per la mancanza di ogni elemento

Nastro	Una serie di serpentine Una serie di spirali Echappé Una serie di passaggi attraverso il disegno del nastro	0.30 per la mancanza di ogni elemento
---------------	--	--

Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti ad otto)

NB Il nastro può essere lungo 5 metri

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

Elementi corpo validi per tutte le categorie

Elementi corpo		Penalità
Minimo 1 Max 3 Salti	Salto verticale Salto del gatto Salto groupè Salto ciceaux Salto enjambé con apertura a 45° Salto verticale con mezzo giro	Valore della difficoltà 0.50
Minimo 1 Max 3 Equilibri	Equilibrio con gamba protesa av/lat/ind su tutta pianta Equilibrio in ginocchio con gamba a 45°/90° Equilibrio in passè su tutta pianta Equilibrio in ginocchio con flex del busto all'orizzontale Impennata con appoggio sul petto Penché mani a terra	Valore della difficoltà 0.50
Minimo 1 Max 3 Rotazioni	Giro a passi (minimo quattro passi) Un giro sul bacino Mezzo giro in passè Un pivot 180° cosaque Un pivot 180° attitude/arabesque Un pivot con gamba d'appoggio semipiegata a 45°	Valore della difficoltà 0.50

VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutti gli esercizi del campionato Kabaeva 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

LA DIRETTRICE TECNICA REGIONALE

LAURA LAURETTI