



**CAMPIONATO ALMUDENA CID  
DI GINNASTICA RITMICA  
ANNO SPORTIVO 2016/2017**



# REGOLAMENTO

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

- Categoria Esordienti, anni 11-10-09
- Categoria Allieve, anni 08-07 (allieve 1^Fascia) 06-05 (allieve 2^Fascia)
- Categoria Junior, anni 04-03-02
- Categoria Senior, anni 01 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 0,10, massimo una difficoltà 0,20 e massimo una difficoltà 0,30 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, categoria silver fgi (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 10 giorni prima della gara con la possibilità di apportare le necessarie modifiche entro 4 giorni antecedenti il 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.

La fase finale prevede la quota di 15,00 per tre 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/corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**  
**Esercizio di squadra: corpo libero-cerchio/corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro**

## **Categoria Allieve**

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

**NB** Il nastro per la categoria esordienti ed allieve 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

**NB** Il nastro per la categoria junior e senior può essere lungo 5 metri

## **ESIGENZE COMPOSITIVE PER TUTTE LE CATEGORIE**

### **Fune**

- Passaggio attraverso la fune aperta, o piegata in 2 o più, con tutto il corpo o una parte, che gira per avanti, indietro o laterale; anche con doppia rotazione della fune
- Passaggio attraverso la fune con saltelli una serie (min.3): la fune gira per avanti, indietro o laterale
- Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano (non per le esordienti)
- Doppia rotazione della fune o fune piegata (min.1 saltello) (non per le esordienti)
- Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé)
- Rotazione (min.1), fune piegata in due (in una o due mani)
- Rotazione (min.1) della fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo ciascuna mano

## **Cerchio**

- Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte
- Rotolamento del cerchio su minimo 2 grandi suolo segmenti del corpo (per le esordienti piccoli rotolamenti (un segmento corporeo)
- Rotazione (min.1) del cerchio intorno alla mano o una parte del corpo
- Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse: una rotazione libera tra le dita o una rotazione libera su una parte del corpo
- Rotazione (min.1) del cerchio al suolo
- Rotolamento del cerchio al suolo

## **Palla**

- Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio)
- Un grande palleggio (sopra il livello del ginocchio)
- Rotolamento della palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo
- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia
- Ripresa della palla con una mano palla (due mani per le esordienti)
- Rovescio" della palla
- Rotolamento della palla al suolo

## **Clavette**

- Moulinet: minimo 4 piccoli cerchi delle clavette in décalage e alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio
- Movimenti asimmetrici delle 2 clavette
- Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza con
- rotazione e ripresa
- Serie (min.3) di piccoli cerchi con 1 clavetta
- Battute (min 1)
- Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo

## **Nastro**

- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro
- Spirali (4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo
- Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo
- Echappé: rotazione della bacchetta durante il suo volo, altezza piccola e media
- Boomerang": abbandono del nastro (la coda del nastro è tenuta) in volo o al suolo e ripresa

**PENALITA' 0,30 PER OGNI ESIGENZA MANCANTE**

## Elementi corpo validi per tutte le categorie

ELEMENTI CORPO	Penalità
<p><b>Minimo 1 massimo 3 salti</b>  <b>Tutte le difficoltà da 0.05</b></p> <p><b>Tutti i salti 0,10 del C.D.P.</b></p> <p><b>Un salto 0,20 a scelta tra:</b>  <b>Cosacco, gamba tesa avanti con rotazione (min. 180°)</b>  <b>Biche a boucle</b></p> <p><b>Un salto 0,30 a scelta tra:</b>  <b>Enjambé</b>  <b>Biche en tournant</b></p>	<p><b>Valore della difficoltà 0.50</b></p>
<p><b>Minimo 1 massimo 3 equilibri</b>  <b>Tutte le difficoltà da 0.05</b></p> <p><b>Tutti gli equilibri 0,10 del C.D.P.</b></p> <p><b>Un equilibrio 0,20 a scelta tra:</b>  <b>Onda totale</b>  <b>Boucle in presa dorsale sulla pianta</b></p> <p><b>Un equilibrio 0,30 a scelta tra:</b>  <b>Grand écart con aiuto</b>  <b>Planche frontale</b></p>	<p><b>Valore della difficoltà 0.50</b></p>
<p><b>Minimo 1 massimo 3 giri</b>  <b>Tutte le difficoltà da 0.05</b></p> <p><b>Tutti i pivot 0,10 del C.D.P.</b></p> <p><b>Un pivot 0,20 a scelta tra:</b>  <b>360° Attitude</b>  <b>360° gamba libera all'orizzontale tesa o flessa</b></p> <p><b>Un pivot 0,30 a scelta tra:</b>  <b>360° Tonneau</b>  <b>360° Grand écart avanti o laterale con aiuto</b></p>	<p><b>Valore della difficoltà 0,50</b></p>

# **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 esigenza elemento 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 2017-2020**

**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. 2016/2017**

# 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





