



***CAMPIONATO DI GINNASTICA
RITMICA “OKSANA KOSTINA”
2016/2017***



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.

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 2015/2016 hanno partecipato ai campionati Gold FGI.
NB Le ginnaste che hanno partecipato, nell'anno 2016, 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 (campionato silver serie D, campionato gold, trofeo regionale di ginnastica ritmica)

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 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 ETA'

ESORDIENTI anni 11-10 (1^Fascia) anni 09-08-07 (2^Fascia)

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

ALLIEVE anni 06-05

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

ESORDIENTI/ALLIEVE anni dal 2009 al 2005

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

JUNIOR anni 04-03-02

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

SENIOR anni 01 e precedenti

- ❖ Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro (5-6 metri)
- ❖ Coppia 2 nastri
- ❖ Squadra 3 cerchi+4 clavette

JUNIOR/SENIOR da anni 2004 e precedenti

- ❖ Coppia fune+palla
- ❖ Squadra, previste quattro specialità
 - cerchi (da 3 a 6 ginnaste)
 - palle (da 3 a 6 ginnaste)
 - nastri (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 [^] -10p							
2 [^] -9p							
3 [^] -8p							
4 [^] -7p							
5 [^] -6p							
6 [^] -5p							
7 [^] -4p							
8 [^] -3p							
9 [^] -2p							
10 [^] -1p							

ALLIEVE	INDIVIDUALI						COPPIA
	CL	FU	CE	PA	CV	NA	1 CE+1 PA
1 [^] -10p							
2 [^] -9p							
3 [^] -8p							
4 [^] -7p							
5 [^] -6p							
6 [^] -5p							
7 [^] -4p							
8 [^] -3p							
9 [^] -2p							
10 [^] -1p							

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

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

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

JUNIOR SENIOR	SQUADRE			
	CORPO LIBERO	CERCHI	PALLE	NASTRI
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
-

ESIGENZE COMPOSITIVE PER TUTTE LE CATEGORIE

Corpo libero

- Salti
- Equilibri
- Rotazioni

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 piccolo 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

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 2017/2020 & IL REGOLAMENTO U.I.S.P. G.R. 2016/2017

Difficoltà per i gruppi corporei obbligatori (difficoltà piccole)

SALTI



Sforbiciata flessa



Salto verticale con ½ giro (180°)

(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Enjambé con apertura delle gambe a -180°



Balzo (jeté) en tournant con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI T



Equilibrio su due avampiedi
(con movimento del busto)



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



Equilibrio sui glutei



Sul ginocchio gamba sollevata a 45°

gamba unite a squadra

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



Risalita sulle punte Onda delle braccia



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



Penchè mani a terra



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



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



Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere

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°)

