

CAMPIONATO ALMUDENA DI GINNASTICA RITMICA
ANNO SPORTIVO 2022



CATEGORIE

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

- Categoria Esordienti, anni 16-15-14
- Categoria Allieve/i, anni 13-12 (allieve 1^Fascia) 11-10 (allieve 2^Fascia)
- Categoria Junior, anni 09-08-07
- Categoria Senior, anni 06 e precedenti

REGOLAMENTO

Il presente campionato prevede gare di specialità individuali, coppie e squadre (da un minimo di 3 a un massimo di 6 ginnaste/i) 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/i individualiste/i per ogni categoria e attrezzo.

Gli elementi a corpo libero, minimo 1 difficoltà per gruppo corporeo obbligatorio possono essere scelti liberamente fra tutte le difficoltà da 0,05 e difficoltà da 0,10, massimo una difficoltà da 0,20 e massimo una difficoltà da 0,30 come da codice di punteggi, fra quelle segnalate nelle griglie.

NB Nella composizione potranno essere inseriti SOLO i gruppi corporei obbligatori (difficoltà valore 0,20 e 0,30) presenti nelle griglie

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.

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/i componenti possono essere diverse nelle tre prove previste per ogni campionato (per la squadra anche numericamente).

I gruppi (coppie e squadre) possono essere anche misti, composti da maschi e femmine.

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/dei titolari, calcolato per difetto, per comporre un nuovo insieme.

Le/i ginnaste/i possono partecipare nella categoria di appartenenza in base alla fascia di età, oppure gareggiare nelle categorie superiori ma non viceversa.

NB Le/i ginnaste/i che partecipano individualmente ai campionati silver fgi, 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
- per le ginnaste che partecipano al campionato di Mini Prima Base e Mini Prima
- silver: LA individuale/LA serie D/squadra LA

DURATA DEGLI ESERCIZI

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

CLASSIFICHE

Le classifiche individuali verranno stilate per attrezzo in ogni categoria, fascia di età e relativamente al sesso (femminile e maschile).

Le classifiche di coppia e squadra saranno uniche, sia se composte da solo ginnaste, solo ginnasti o miste.

Verranno inoltre assegnati dei punti speciali per ogni singolo esercizio al fine di attribuire un premio alle prime tre società che totalizzeranno i punteggi più alti nell'ambito delle gare di qualificazione.

Il premio verrà consegnato durante la finale del campionato.

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 finale scaturiscono dalle classifiche derivanti delle gare di qualificazione.

Tutte/i le ginnaste/i rientrano di diritto alla finale del campionato Almudena in relazione ai seguenti criteri:

- classifica Gold per il 50% delle/dei ginnaste/i che rientrano nella prima parte della classifica per ogni attrezzo, categoria e fascia di età.

- classifica Silver per il 50% delle/dei ginnaste/i che rientrano nella seconda parte della classifica per ogni attrezzo, categoria e fascia di età.

Tuttavia le classifiche verranno suddivise se il numero delle ginnaste sarà superiore ad 8 partecipanti, in caso contrario verrà stilata un'unica classifica.

Alla fase finale ogni ginnasta potrà presentare max 2 esercizi individuali e 2 esercizi di gruppo (coppia e/o squadra).

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere inviate esclusivamente al seguente indirizzo email: ginnasticheuisproma@gmail.com rispettando i termini riportati sul calendario gare

PROGRAMMI TECNICI

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
ESIGENZE INDIVIDUALI	0,05 0,10 0,20 (MAX 1 DIF) 0,30 (MAX 1 DIF)	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SECONDI)	MAX 1	VALORE 0,20-0,30-0,40 MAX 3 (ANCHE ORDINARIE)
PENALITA'		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO -0,50 PER INSERIMENTO DIFFICOLTA' SUPERIORI	-0,30 MANCANZA MIN 2 PASSI DI DANZA		
BONUS				+ 0,20	+ 0,20 PER OGNI AD

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	COLLABORAZIONI	SCAMBI	FORMAZIONI
ESIGENZE GRUPPI	0,05 0,10 0,20 (MAX 1 DIF) 0,30 (MAX 1 DIF)	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 4-6 SECONDI)	MIN 3	MIN 2	MIN 3
PENALITA'		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO -0,50 PER INSERIMENTO DIFFICOLTA' SUPERIORI	-0,30 MANCANZA MIN 1 PASSI DI DANZA	-0,30 MANCANZA OGNI COLLABORAZIONE	-0,30 MANCANZA OGNI SCAMBIO	-0,30 MANCANZA OGNI FORMAZIONE

Categoria Esordienti

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro
Esercizio a coppie: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro/attrezzi misti
Esercizio di squadra: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro/attrezzi misti

Categoria Allieve/i

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro
Esercizio a coppie: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro/ attrezzi misti
Esercizio di squadra: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro/attrezzi misti

NB Il nastro per la categoria esordienti ed allieve/i può essere lungo 4 metri

Categoria Junior/Categoria Senior

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

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

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

La classifica sarà stilata 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

ELEMENTI OBBLIGATORI

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
- Lancio a 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
<p>Minimo 1 Salto Tutte le difficoltà da 0.05</p> <p>Tutti i salti 0,10 del C.D.P.</p> <p>Un salto 0,20 a scelta tra: Cosacco, gamba tesa avanti con rotazione (min. 180°) Biche</p> <p>Un salto 0,30 a scelta tra: Biche con rotazione Biche a boucle</p>
<p>Minimo 1 Equilibrio Tutte le difficoltà da 0.05</p> <p>Tutti gli equilibri 0,10 del C.D.P.</p> <p>Un equilibrio 0,20 a scelta tra: Planche frontale su pianta Boucle in presa dorsale sulla pianta</p> <p>Un equilibrio 0,30 a scelta tra: Grand écart con aiuto Foulté con gamba all'orizzontale (3 forme)</p>
<p>Minimo 1 Rotazione Tutte le difficoltà da 0.05</p> <p>Tutti i pivot 0,10 del C.D.P.</p> <p>Un pivot 0,20 a scelta tra: 360° Cosacco gamba libera avanti o laterale 360° Tour plongé</p> <p>Un pivot 0,30 a scelta tra: 360° Attitude 360° gamba libera all'orizzontale tesa o flessa</p>

NB Gli equilibri in relevé (valore 0,20) devono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 come da CdP

VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutti gli esercizi del campionato Almudena partono da punti 10.00

LINEA GUIDA PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI

- 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**)
- Passi di danza coreografati secondo il carattere, il ritmo, il tempo e la musica
- 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)

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE COPPIA/SQUADRA

- ✓ All'inizio dell'esercizio, una/uno o più ginnaste/i non possono rimanere senza attrezzo per più di 4 secondi
- ✓ All'inizio dell'esercizio è possibile eseguire diversi movimenti degli attrezzi e delle/i ginnaste/i in tempi diversi entro massimo 4 secondi
- ✓ All'inizio o alla fine dell'esercizio, è possibile usare elementi o posizioni in cui una ginnasta è sollevata dal suolo con il sostegno di una o più ginnaste e/o degli attrezzi, purché per ciascun elemento max 1 ginnasta sia sollevata dal suolo per massimo 4 secondi
- ✓ Alla fine dell'esercizio, ciascun/a ginnasta può tenere o essere in contatto con uno o più attrezzi oppure un/una o più ginnaste/i 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/un compagna/o)
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 (min 1 DC e min 1 CC)
- ✓ Minimo 3 formazioni (eseguite in modalità differenti)

- ✓ Durante le collaborazioni, un/una o più ginnaste/i 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 secondi
- ✓ Durante le collaborazioni, i veri movimenti devono susseguirsi rapidamente, entro massimo 4 secondi, per evitare una visibile immobilità per una/uno o più ginnaste/i e/o degli attrezzi
- ✓ Durante una collaborazione la ginnasta non può essere sollevata più di 4 secondi
- ✓ Elementi proibiti durante la collaborazione:
 - Portare o trascinare un/una ginnasta al suolo per più di 4 secondi
 - Camminare, per più di due appoggi, sopra un/una o più ginnasti/e
 - Spaccata al suolo sagittale o laterale, con arresto nella posizione
 - Appoggio su una o due mani o sugli avambracci senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruota e con arresto nella posizione verticale
 - Elementi di rotazione realizzati con tempo di volo (elementi pre-acrobatici)
 - Formare delle piramidi

Per le penalità di esecuzione vedi il cdp 2022-2024

Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. & IL REGOLAMENTO

LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI



Sforbicata flessa
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



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



Enjambé
con apertura delle gambe a -180°



Salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro (180°)
gambe tese/ gamba libera flessa



Salto biche
con apertura delle gambe a -180°

Serie di galoppi (minimo 3) con cambio
di fronte

EQUILIBRI



risalita sulle punte - onda delle braccia



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



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei
gambe unite a squadra



passe' su pianta



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



Sul ginocchio gamba sollevata a $45^\circ/90^\circ$
avanti/dietro/fuori



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



staccata sagittale/frontale

ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



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



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
ROTAZIONI 360° (1 giro) Gamba dietro /avanti/laterale
a 45°



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

Giro 180° sui glutei



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

salto con gamba libera in posizione
tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque

Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx

Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte

Sforbiciata tesa (ciseaux)



Sgambata con gamba alta flessa
(gamba d'appoggio in relevè o in posè)



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



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



Sull'avampiede gamba libera
al di sotto dell'orizzontale
busto flesso avanti



ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitudo o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penche

CAPOVOLTA laterale
con partenza e arrivo libero e con
posizione delle gambe libera

Due chainée (non Lancio)

