

CAMPIONATO KABAEVA DI GINNASTICA RITMICA

ANNO SPORTIVO 2022



PREMESSA

Il presente programma di gara, è ideato per tutte/i le/i ginnaste/i che praticano a livello amatoriale la ginnastica ritmica consentendo di gareggiare in un ambiente sereno laddove la vera attività agonistica passa in secondo piano.

La competizione è suddivisa in due livelli:

-  KABAEVA START (esordienti e allieve 1^Fascia)
-  KABAEVA UP (esordienti allieve junior e senior)

CATEGORIE

Il **Campionato Kabaeva** 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

Le categorie prevedono 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.

La/lo stessa/o ginnasta può ripetere l'esercizio di coppia/squadra qualora nel gruppo, per cause di forza maggiore, sia insufficiente il numero delle ginnaste per partecipare alla competizione.

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/i componenti possono essere diverse fra una prova e l'altra (per la squadra anche numericamente).

Inoltre, negli esercizi di squadra il numero delle/dei ginnaste/i dovrà corrispondere a quello degli attrezzi uguali fra loro (es.4 ginnaste con 4 palle).

Le coppie e le squadre possono essere composte sia da femmine che maschi.

Gli elementi a corpo libero, minimo 1 difficoltà per gruppo corporeo obbligatorio, possono essere scelti liberamente fra tutte le difficoltà presenti nella griglia che segue.

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

DURATA DEGLI ESERCIZI

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

CLASSIFICHE

Le classifiche verranno stilate per attrezzo e le/i ginnaste/i saranno premiate/i con la modalità seguente:

- **Kabaeva Start**

- Da 10.00 punti a 8.50 punti Fascia Diamante
- Da 8.49 punti a 7.00 punti Fascia Oro

- **Kabaeva Up**

- Da 10.00 punti a 9.00 punti Fascia Diamante
- Da 8.99 punti a 8.00 punti Fascia Oro
- Da 7.99 punti a 7.50 punti Fascia Platino
- Da 7.49 punti a 7.00 punti Fascia Argento
- Da 6.99 punti a 6.00 punti Fascia Bronzo

A conclusione della 3^a prova sarà consegnato un premio speciale alla società che parteciperà con il maggior numero di ginnaste per le tre competizioni previste.

Non sono previste le qualificazioni, ogni prova è indipendente nell'arco dell'intero campionato.

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

ISCRIZIONI

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

PROGRAMMI TECNICI

KABAEVA START

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
<u>ESIGENZE INDIVIDUALI</u>	0,05	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 4 SECONDI)	MAX 1 (MAX 1 ROTAZIONE)	VALORE 0,20-0,30-0,40 MAX 1 AD (ANCHE ORDINARIE)
<u>PENALITA'</u>		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA MIN 2 PASSI DI DANZA		
<u>BONUS</u>				+ 0,20	+ 0,20

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

KABAEVA UP

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
<u>ESIGENZE INDIVIDUALI</u>	DA 0,05 A 0,10	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 4 SECONDI)	MAX 1 (MAX 1 ROTAZIONE)	VALORE 0,20-0,30-0,40 MAX 2 AD (ANCHE ORDINARIE)
<u>PENALITA'</u>		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA MIN 2 PASSI DI DANZA		
<u>BONUS</u>				+ 0,20	+ 0,20 PER OGNI AD

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

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

ESIGENZE ELEMENTI ATTREZZO

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

Attrezzi	Elementi Imposti
Fune	Un attraversamento Una serie di saltelli Giri su diversi piani Maneggio (oscillaz. conduz. slanci e movimenti ad otto)
Cerchio	Un attraversamento Prillo a terra o intorno la mano Rotolamento a terra Giri su diversi piani
Palla	Una serie di palleggi Un rotolamento a terra Rovescio della palla a due mani Un piccolo lancio
Clavette	Una serie di giri su diversi piani Rotolamento di una clavetta al suolo Piccolo lancio di una clavetta Maneggio (oscillaz. conduz. slanci e movimenti ad otto)
Nastro	Un attraversamento Una serie di serpentine Una serie di spirali Maneggio (oscillaz. conduz. slanci e movimenti ad otto)

Penalità 0,30 per ogni elemento mancante

NB Il nastro può essere lungo 4 metri

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

Attrezzi	Elementi Imposti
Fune	Una serie di saltelli Giri su diversi piani Echappè (abbandono di un capo e ripresa) Maneggio (oscillaz. conduz. slanci e movimenti ad otto)
Cerchio	Giri su diversi piani Rotolamento sul corpo Un passaggio attraverso il cerchio Maneggio (oscillaz. conduz. slanci e movimenti ad otto)
Palla	Una serie di palleggi Un rotolamento su un segmento corporeo Lancio e ripresa a due mani Maneggio (oscillaz. conduz. slanci e movimenti ad otto)
Clavette	Giri Un movimento asimmetrico Piccoli lanci (giochini) di una o entrambe le clavette Maneggio (oscillaz. conduz. slanci e movimenti ad otto)
Nastro	Piccola rotazione della bacchetta intorno alla mano(echappè) Una serie di spirali Una serie di serpentine Lancio a boomerang (anche al suolo)

Penalità 0,30 per ogni elemento mancante

NB Il nastro può essere lungo 4 metri

Categoria Junior/Categoria Senior

Esercizio individuale: fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio a coppie: fune/cerchio/palla/clavette/nastro/ attrezzi misti

Esercizio di squadra: corpo libero/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 fare parte 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

Attrezzi	Elementi Imposti
Fune	Due serie di saltelli differenti Un salto attraverso la fune girante in avanti o indietro Giri su diversi piani Echappè (con minimo una spirale) Maneggio (oscillaz. circondaz. slanci e movimenti ad otto)
Cerchio	Giri su diversi piani Rotolamento ritornato Un passaggio attraverso il cerchio Un lancio ribaltato Maneggio (oscillaz. circondaz. slanci e movimenti ad otto)
Palla	Lancio e ripresa Un rotolamento su una o due braccia Una serie di palleggi con diverse parti del corpo Rovescio ad una mano Maneggio (oscillaz. circondaz. slanci e movimenti ad otto)
Clavette	Movimento asimmetrico Una serie di moulinet Serie di giochini di due clavette Giri su diversi piani Maneggio (oscillaz. circondaz. slanci e movimenti ad otto)
Nastro	Una serie di serpentine Una serie di spirali Echappé Una serie di passaggi attraverso il disegno del nastro Maneggio (oscillaz. circondaz. slanci e movimenti ad otto)

Penalità 0,30 per ogni elemento mancante

NB Il nastro può essere lungo 5 metri

VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutti gli esercizi del campionato Kabaeva 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 elemento mancante relativo alla griglia degli elementi 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)

Inoltre per la squadra e la coppia:

- Minimo 1 scambio (kabaeva start) minimo 2 scambi (kabaeva up) di lancio oppure di trasmissione
- Minimo 2 collaborazioni (kabaeva start) minimo 3 collaborazioni (kabaeva up) eseguite attraverso uno spirito di cooperazione
- Minimo 2 formazioni (kabaeva start) minimo 3 formazioni (kabaeva up) eseguite con varietà, ampiezza e disegno differenti
- Organizzazione del lavoro collettivo
- Sincronia e armonia nell'ampiezza e intensità di espressione tra le/i ginnaste/i

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.

LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI ^



Sforbiciata 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 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 T



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°/90°
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



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



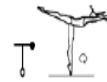
Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



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° attitude o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penché

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

Sforbiciata tesa (ciseaux)

**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

Due giri chaînée (no lancio)