

**CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA KOSTINA**

**ANNO SPORTIVO 2022**



## 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.

I componenti delle coppie e delle squadre potranno essere differenti (anche numericamente) nell'ambito della stessa prova o dei campionati che seguiranno.

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

## 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 strumentale, con voce o cantata (non ci sono limiti di utilizzo delle musiche cantate).
- Il nastro può essere lungo 5 metri per la categoria esordienti, allieve/i e junior
- **FASCE D'ETA'**
  - 1) un/una ginnasta più "anziana" **NON PUO'** accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza
  - 2) un/una ginnasta più "giovane" **PUO'** accedere alla categoria/e superiore/i alla sua di appartenenza
- Le/i ginnaste/i 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 2021 hanno partecipato ai campionati individuali e di specialità Gold FGI.

**NB La partecipazione al Campionato Kostina è permessa SOLO alle/ai ginnaste/i del settore promozionale e agonistico UISP (vedi programmi nazionali individuali e di insieme) ed FGI (silver LA/ LB/LC/LD/LE, campionato gold)**

## DURATA DEGLI ESERCIZI

 Individualiste	da 30" a 1'30"
 Squadra	da 30" a 2'30"
 Coppia	da 45" a 1'30"

## ISCRIZIONI

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

# CLASSIFICHE

La classifica del Campionato Kostina verrà stesa distintamente per il settore promozionale e per il settore agonistico.

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 dalle gare di qualificazione.

Tutte le/i ginnaste/i rientrano di diritto alla finale del campionato Kostina 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.

Ogni ginnasta può partecipare alla finale con tutte le specialità presentate alle precedenti gare di qualifica.

# FASCE DI ETA'

## **ESORDIENTI** 1^fascia anni 16-15 anni/2^fascia anni 14-13-12

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

## **ALLIEVE/I** anni 11-10

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

## **ESORDIENTI/ALLIEVE/I** anni dal 2014 al 2010

- ❖ Coppia: funi/cerchi/palle/clavette/nastri/misto
- ❖ Squadra: corpo libero/funi/cerchi/palle/clavette/nastri/misto (da 3 a 8 ginnaste per la squadra corpo libero, da 3 a 6 ginnaste per le altre specialità)

## **JUNIOR** anni 09-08-07

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

## **SENIOR** anni 06 e precedenti

- ❖ Esercizio individuale a corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro (5-6 metri)

## **JUNIOR/SENIOR** da anni 2009 e precedenti

- ❖ Coppia: funi/cerchi/palle/clavette/nastri/misto
- ❖ Squadra: corpo libero/funi/cerchi/palle/clavette/nastri/misto (da 3 a 6 ginnaste)

# PROGRAMMI TECNICI

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
<b>ESIGENZE INDIVIDUALI</b>	DA 0,05 IN SU	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SECONDI)	NO MIN-NO MAX	VALORE 0,20-0,30-0,40 NO MIN-NO MAX (NO ORDINARIE)
<b>PENALITA'</b>		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA OGNI PASSO DI DANZA		
<b>BONUS</b>				+ 0,10 PER OGNI RISCHIO	+ 0,10 PER OGNI AD

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	COLLABORAZIONI	SCAMBI	FORMAZIONI
<b>ESIGENZE GRUPPI</b>	DA 0,05 IN SU	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	MIN 3	MIN 2	MIN 3
<b>PENALITA'</b>		-0,30 MANCANZA MIN 1 GRUPPO CORPOREO	-0,30 MANCANZA MIN 1 PASSI DI DANZA	-0,30 MANCANZA OGNI COLLABORAZIONE	-0,30 MANCANZA OGNI SCAMBIO	-0,30 MANCANZA OGNI FORMAZIONE

**Punteggio base p. 10.00 dal quale verranno sottratti i falli esecutivi ed artistici**

## ELEMENTI OBBLIGATORI

### 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
- Lancio a 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.

# **VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI**

Tutti gli esercizi del campionato Kostina 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 tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G 2022/2024**

