

CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA KOSTINA

ANNO SPORTIVO 2023



REGOLAMENTO

Ogni ginnasta potrà presentare da minimo 1 a massimo 3 esercizi per prova, massimo 2 esercizi individuali.

La base musicale potrà essere strumentale, con voce o cantata (non ci sono limiti di utilizzo delle musiche cantate).

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':

un/una ginnasta più "anziana" **NON PUO'** accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza.

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 in **Kostina 2^o livello**, è obbligatoria per le ginnaste che nell'anno 2022 hanno partecipato ai campionati individuali e di specialità Gold FGI.

DURATA DEGLI ESERCIZI

✚ Individualiste 30"/1'30"

✚ Squadra 30"/2'30"

✚ Coppia 45"/1'30"

ISCRIZIONI

On line utilizzando il Programma Gare dal sito Uisp Roma

E' consentita la partecipazione alle gare solo alle ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso.

CLASSIFICHE

Verranno assegnati dei punti speciali per ogni singolo esercizio ed ognuna delle due prove al fine di assegnare il Trofeo Kostina.

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.

LIVELLI

- **KOSTINA 1^ LIVELLO**
- **KOSTINA 2^ LIVELLO**

INDIVIDUALI

KOSTINA 1^LIVELLO	CAT FGI	PT NAZIONALI UISP
HIGH LEVEL	SILVER LA	PICCOLI OSCAR (BASE/ELITE) MINIPRIMA (BASE/ELITE)
TOP LEVEL	SILVER LA/LB/LC	PICCOLI OSCAR (BASE/ELITE) MINIPRIMA (BASE/ELITE) 1^/2^CAT

KOSTINA 2^LIVELLO	CAT FGI	PT NAZIONALI UISP
HIGH LEVEL	SILVER LD/LE	3^CAT BASE
TOP LEVEL	SILVER LD/LE GOLD	3^(BASE/ELITE)/4^/5^CAT

COPPIE E SQUADRE

KOSTINA 1^LIVELLO	CAT FGI	PT NAZIONALI UISP
LIVELLI UNIFICATI HIGH LEVEL/TOP LEVEL	SILVER LA1-LA2 SILVER LB1-LB2 SILVER LC1-LC2 SILVER LD SILVER LE	PICCOLI OSCAR MINIPRIMA DALLA CAT AB ALLA CAT N MISTO

KOSTINA 2^LIVELLO	CAT FGI	PT NAZIONALI UISP
LIVELLI UNIFICATI HIGH LEVEL/TOP LEVEL	SILVER LA1-LA2 SILVER LB1-LB2 SILVER LC1-LC2 SILVER LD SILVER LE GOLD	PICCOLI OSCAR MINIPRIMA DALLA CAT AB ALLA CAT N MISTO DAL COLLETTIVO ESORDIENTI ALLA SQUADRA ECCELLENZA

NB. Le ginnaste possono decidere di partecipare al Campionato Kostina 1^ livello o Kostina 2^ livello indipendentemente dai programmi individuali.

FASCE DI ETA'

CATEGORIE

- Categoria Esordienti, anni 17-16-15
- Categoria Allieve/i 1^ Fascia, anni 14-13
- Categoria Allieve/i 2^ Fascia anni 12-11
- Categoria Junior, anni 10-09-08
- Categoria Senior, anni 07-06-05
- Master 2004 e precedenti

ESORDIENTI 1^ fascia anni 17-16-15

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

ALLIEVE/I 1^/2^ fascia anni 14-13-12-11

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

JUNIOR anni 10-09-08

❖ 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)

Per tutte le categorie sono previste le seguenti specialità:

- ❖ Coppia: funi/cerchi/palle/clavette/nastri/misto
- ❖ Squadra: corpo libero/funi/cerchi/palle/clavette/nastri/misto (da 3 a 8 ginnaste)

Le classifiche dei gruppi (coppie e squadre) saranno stilate nelle categorie come segue:

- ESORDIENTI
- ALLIEVE 1^/2^ FASCIA
- JUNIOR/SENIOR/MASTER

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI

KOSTINA 1^LIVELLO	DIF. CORPOREE ISOLATE/COMBinate	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
HIGH LEVEL	0,05-0,10 MAX 1 DI PIU' ALTO VALORE	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SECONDI)	NO MIN-MAX 1	0,20-0,30-0,40-0,50 NO MIN-NO MAX
TOP LEVEL	0,05-0,10-0,20-0,30 MAX 2 DI PIU' ALTO VALORE	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SECONDI)	NO MIN-NO MAX 2	0,20-0,30-0,40-0,50 NO MIN-NO MAX
NOTE	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) RISCHI BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) DIF. D'ATTREZZO				

KOSTINA 2^LIVELLO	DIF. CORPOREE ISOLATE/COMBinate	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	RISCHI	DIF. D'ATTREZZO
HIGH LEVEL	DA 0,05 IN SU	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SECONDI)	NO MIN-NO MAX 3	0,20-0,30-0,40-0,50 NO MIN-NO MAX
TOP LEVEL	DA 0,10 IN SU	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 2 (MIN 6-8 SECONDI)	NO MIN-NO MAX 5	0,20-0,30-0,40-0,50 NO MIN-NO MAX
NOTE	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) RISCHI BONUS + 0,10 (FORFETTARIO) DIF. D'ATTREZZO				

PROGRAMMI TECNICI COPPIE E SQUADRE KOSTINA 1^LIVELLO/KOSTINA 2^LIVELLO

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DI DANZA	COLLABORAZIONI	SCAMBI
ESIGENZEGRUPPI	DA 0,05 IN SU	MIN 1 SALTO MIN 1 ROTAZIONE MIN 1 EQUILIBRIO	MIN 1 (MIN 6-8 SECONDI)	MIN 3	MIN 2
NOTE	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA				

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)
- 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
- Movimenti asimmetrici delle 2 clavette
- Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza con rotazione
- 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 eripresa

Tutti gli attrezzi il maneggio dovrà essere rappresentato da minimo di uno dei seguenti gruppitemcnici:

- 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 0,30 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, pianie 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
- ✓ 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 PUNTEGGI F.I.G 2022/2024

