



PROGRAMMA GINNASTICA RITMICA

2011 - 2012

REGOLAMENTO

PREMESSA:

Per mantenere intatto lo spirito promozionale sono escluse dalla partecipazione le ginnaste che gareggiano ai Campionati Federali di Serie B, Specialità e Categoria nell'anno 2011-12 alle quali è riservato il Gran Prix che si attiene completamente al codice federale.

Le ginnaste che hanno partecipato in Federazione al Campionato di Serie C accedono solo al Campionato di Serie A, alla Specialità ACSI e al Torneo a Squadre.

Per quanto riguarda la scelta degli elementi tecnici il codice adottato dal campionato ACSI è quello federale aggiornato al 12/01/10, quindi non sono ammessi eventuali errori rispetto alla scelta delle difficoltà. Tale codice può essere scaricato dal sito della Federazione Ginnastica d'Italia (FGI). Ulteriori aggiornamenti rispetto al codice saranno eventualmente comunicati previa riunione in tempi adeguati al calendario di gara.

PUNTEGGI:

Campionato di Serie C:

il punteggio sarà ripartito in Valore Esecutivo (VE) che parte da punti 10,00 ai quali saranno sottratti i falli di esecuzione secondo il codice; al VE sarà aggiunto il punteggio del Valore Tecnico (VT) dato dalla somma delle difficoltà richieste.

VE (10,00 – falli esecuzione) + **VT**

Campionato di Serie B, Serie A e Specialità:

il punteggio sarà ripartito in Valore Esecutivo (VE) + Valore Artistico (VA) + Valore Tecnico (VT)

VE (10,00 – falli esecuzione) + **VA**(10,00 – falli artistico) + **VT**

Gran Prix:

il punteggio sarà ripartito secondo il codice federale, idem per la fiche che deve essere compilata secondo tutte le norme della Federazione

D1+D2+A+E oppure **D1+A+E** per il corpo libero

PENALITÀ: l'aggiunta di altri elementi tecnici oltre alle difficoltà richieste sarà penalizzata dal Giudice VT con **0,50** da sottrarre al punteggio finale (vedi scheda penalità VT).

L'aggiunta di difficoltà A come elementi coreografici non è ammessa in quanto non è presente il criterio di maestria (D2) per cui sarà valutata dal Presidente di Giuria come difficoltà extra quindi non avrà alcun valore perché non dichiarata e sarà soggetta a penalità di **0,50** sul punteggio finale.

Di contro, nel Gran Prix gli elementi di difficoltà A avranno la stessa funzione dei criteri di Maestria usati in Federazione.

La musica deve avere una durata che va da 1,15 min. a 1,30 min. per gli esercizi individuali e le squadre a 3, mentre da 2,15 min. a 2,30 min. per il Torneo a Squadre. Ogni secondo in più sarà penalizzato con 0,05 come da codice. La musica sarà controllata dalla Giudice Segretaria che siederà accanto al tecnico audio e alla Computista.

Oltre alle due figure Giudici VE e VT, sarà presente il Giudice VA al Campionato di Serie B, Serie A, Specialità e Torneo a Squadre.

Il Presidente di Giuria controllerà personalmente il lavoro svolto e il rispetto del regolamento.

Il lavoro del Giudice VA resterà invariato come da codice federale, idem per il VE.

Nel Gran Prix i giudici si divideranno in D1, D2, A e E.

Il giudizio è insindacabile. Eventuali ricorsi o spiegazioni potranno essere chiariti solo alla fine dell'intero Campionato onde evitare di intralciare lo svolgimento della gara, pertanto l'avvicinamento dei Tecnici al banco di giuria è severamente vietato se non richiesto personalmente dal Presidente di Giuria.

Gli attrezzi devono essere regolamentari ad eccezione del nastro che nel Campionato di Serie B e Serie C può avere una lunghezza minima di 5 metri (6 per la serie A, la Specialità Junior e Senior e il Gran Prix).

Il nastro sarà misurato alla fine dell'esercizio davanti al banco dei Giudici, penalità del Presidente di Giuria **0.50** sul punteggio finale per il **nastro non in regola**.

SCHEMA VT:

E' obbligatorio presentare durante la riunione dei Tecnici e di Giuria una scheda, allegata al programma con Nome e Cognome della ginnasta, completa delle indicazioni dell'Associazione/Società, Categoria e Campionato al quale partecipa, con la sequenza cronologica delle difficoltà con relativo simbolo il loro valore e la somma totale.

Su tale foglio sarà annotata l'attribuzione dell'elemento tecnico e la somma a confronto da parte della Giudice VT.

Per le Squadre a 3 è necessario inserire solo la sequenza delle difficoltà che per essere valide devono essere eseguite da tutte e 3 le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione, con il loro valore e la somma.

Le collaborazioni, gli scambi e le formazioni saranno conteggiate dal Giudice VA.

IMPORTANTE: L'esecuzione degli elementi tecnici oltre ad essere eseguita correttamente deve essere accompagnata da un elemento di maneggio dell'attrezzo anch'esso eseguito correttamente, in caso contrario la difficoltà verrà annullata dal Giudice VT e soggetta a penalità come da codice sul VE se l'attrezzo è statico (0,30).

Penalità **0,50** per ritardo nella consegna della scheda (Presidente di Giuria).

Le schede tecniche devono essere consegnate in duplice copia per la fase regionale e in 5 copie per la fase nazionale penalità **0,50** per le copie mancanti.

La mancata consegna della scheda determina l'eliminazione della ginnasta.

Per errori di compilazione o per la variata esecuzione da parte della ginnasta (es: viene dichiarato un salto enjambée e viene eseguito un carpée) la difficoltà non è ritenuta valida. Eccezione per i pivot: un pivot dichiarato a 720° ed eseguito a 360° viene declassato; un pivot dichiarato a 360° ed eseguito a 720° resta del valore dichiarato sulla scheda.

Elementi preacrobatici sono ammessi ma non creano punteggio, idem per "pesci" e capovolte.

SQUADRE:

Gli scambi richiesti possono avvenire per lancio, rotolamento o trasmissione.

SQUADRE A 3 SERIE C – SERIE B – SERIE A: le ginnaste individualiste possono partecipare anche al Campionato di squadra a 3 purché appartengano tutte alla stessa categoria, e partecipino tutte al medesimo campionato. La difficoltà per essere valida deve essere eseguita correttamente da tutte le ginnaste.

TORNEO A SQUADRE: le ginnaste che partecipano al Torneo sono suddivise in due categorie 2000 – e successivi (2001-02-03-etc); 1999 – e precedenti (1998-97-etc). Una ginnasta che partecipa ad uno dei Campionati Federali 2011-12 elencati alla quale è stato riservato il Gran Prix non può supportare la squadra. La difficoltà per essere valida deve essere eseguita correttamente dal 50%+1 delle ginnaste.

Se una ginnasta di una squadra è assente e il numero delle partecipanti non è sufficiente (collettivi, torneo a squadre, squadra a 3) la suddetta sarà esclusa dal campionato.

NORME GENERALI:

L'istruttore che ha una ginnasta che per un qualsiasi motivo non riesca a svolgere l'intero esercizio (es: rottura di una scarpetta o di un attrezzo) non può avvicinarsi al banco di giuria per richiederne la ripetizione, ma sarà la giuria stessa a valutare prontamente se la ginnasta può nuovamente entrare in pedana (es:l' invasione di un attrezzo in pedana di un'altra ginnasta che sta provando è una causa esterna che ostacola l'esecuzione e quindi la giuria può dare la possibilità alla ginnasta di ripetere l'esercizio).

N.B. rispettare le categorie di appartenenza in base alla data di nascita. Non si può iscrivere una ginnasta né alla categoria inferiore né a quella superiore. Nel caso la data di nascita non corrispondesse alla categoria di appartenenza, la segreteria provvederà automaticamente all'esclusione della ginnasta dal Campionato.

Tutte le ginnaste devono essere regolarmente tesserate all'Acsi nella qualifica di **Atleta**. Una ginnasta tesserata anche come istruttore non può partecipare al Campionato anche se le società sono differenti (per chi è tesserato in una doppia società in una come atleta nell'altra come istruttore conta il grado superiore e cioè quello di istruttore).

Quando una società comunica l'elenco delle ginnaste deve segnalare anche i nomi degli accompagnatori, regolarmente tesserati all'ACSI come istruttori; massimo 3 per società. Non sono ammesse sul campo di gara altre figure appartenenti alla società.

Per mantenere l'ordine e la disciplina oltre alla presenza della security sarà anche compito degli istruttori tenere i parenti delle ginnaste lontano dal parterre.

Non saranno fatte eccezioni rispetto al numero delle ginnaste richieste nelle squadre.

Gli elenchi di gara vanno consegnati entro i termini previsti che saranno comunicati insieme alle date delle competizioni per e-mail a tutte le Associazioni/Società e resi pubblici previo comunicazioni ufficiali dell'ACSI. Sarà compito degli istruttori o del Presidente della Società controllare l'iscrizione delle ginnaste al Campionato esatto prima dell'invio: una volta spedito l'ordine di gara da parte dei responsabili dell'Acsi a tutte le società non potranno essere effettuati spostamenti (es: una ginnasta che è stata iscritta al campionato di Serie B non può essere più spostata in un altro Campionato).

Gli elenchi devono essere consegnati entro le ore 22:00 del giorno stabilito (genericamente 20-25 giorni prima della competizione).

Per le società che consegnano in ritardo sarà applicata una multa di **€ 35,00** da pagare in sede di gara.

FASE NAZIONALE:

Per ogni categoria accede il 50% del numero totale delle ginnaste, 51% se il numero è dispari.

I COMITATI ACSI, ORGANIZZATORI DI FASI PROVINCIALI E REGIONALI, POTRANNO INVITARE ASSOCIAZIONI DI ALTRI EPS E FEDERAZIONI NELL'OTTICA DELLA CRESCITA PARTECIPATIVA AL NOSTRO ENTE.

IL COMITATO ORGANIZZATORE NAZIONALE SI RISERVA DI INVITARE, ALLA FASE FINALE ALCUNE ASSOCIAZIONI, ANCHE DI ALTRA NAZIONALITA'.

SI CONFIDA NELLA CORRETTEZZA DELLE INFORMAZIONI RESE DAI DIRIGENTI DELLE ASSOCIAZIONI E SOCIETA' PARTECIPANTI, OLTRE CHE NEL RISPETTO DELL'ETICA SPORTIVA DURANTE LE FASI COMPETITIVE.

Quote (consigliate) di Partecipazione ai Campionati Regionali:

Trofeo Amatoriale € 20,00

Campionato di Serie C € 20,00

Campionato di Serie B € 20,00

Campionato di Serie A € 20,00

Campionato di Specialità € 20,00

Torneo a Squadre € 20,00

Gran Prix € 20,00

La quota di partecipazione di ogni ginnasta sia alla Regionale che alla Nazionale è di € 8,00.

Calendario Regionale (date indicative a seconda delle esigenze organizzative):

04 Marzo: Torneo a Squadre – Gran Prix – Trofeo Amatoriale

18 Marzo: Serie A – Serie B

29 Aprile: Campionato di Serie C - Specialità

24-27 Maggio: Finale Nazionale Serie C – Serie B – Serie A – Specialità – Gran Prix

PENALITA'

Valore Artistico

| GIUDICE VA | DESCRIZIONE | PENALITA' |
|--------------------|--|---------------------------|
| MUSICA | - Assenza di unità tra i differenti temi musicali | 0,20 |
| | - Brusca interruzione alla fine dell'esercizio | 0,20 |
| | - Assenza di armonia tra movimenti e ritmo | 0,10 ogni volta |
| | - Musica da sottofondo | 2,00 |
| GENERALITA' | - Interruzione nei collegamenti | 0,10 ogni volta |
| | - Distribuzione non uniforme delle difficoltà | 0,20 |
| | - Insufficiente utilizzo della pedana | 0,20 |
| | - Assenza di equilibrio tra mano dx e sx | 0,50 |
| ATTREZZI | - Assenza di omogeneità nei diversi gruppi tecnici | 0,10 |
| | - Assenza di varietà di lanci e riprese | 0,20 |
| | - Assenza di contatto iniziale o finale con l'attrezzo | 0,30 |
| | - Assenza di varietà per direzione, velocità, piani, forme, ampiezze | 0,10 ogni predominanza |
| CORPO | - Posizione iniziale non giustificata | 0,20 |
| | - Posizione iniziale o finale estrema | 0,50 |
| | - Partecipazione insufficiente del corpo | 0,10 ogni volta |
| | - Mancanza di espressività | Da 0,10 a 0,50 |
| | - Insufficiente dinamicità della ginnasta | 0,30 |
| | - Ginnasta che abbandona l'esercizio (1°parte) (2°parte) | 2,00 – 1,00 |
| | - Abbigliamento non idoneo | 0,20 |
| SQUADRA | - Ogni elemento di collaborazione mancante | 0,20 ogni volta |
| | - Collaborazione con contatto corporeo non autorizzata | 0,30 |
| | - Assenza di una formazione | 0,30 ogni mancanza |

Valore Esecutivo

| GIUDICE VE | DESCRIZIONE | PENALITA' |
|-------------------------------|---|-----------------------|
| MUSICA | - Assenza di accordo tra musica e movimento finale | 0,50 |
| | - Assenza di accordo tra musica e movimento finale a causa di una perdita | 0,30+perdita attrezzo |
| GENERALITA' | - Movimento incompleto | 0,10 |
| | - Aggiustamento in pedana | 0,10 |
| BASE | - Posizione scorretta di un segmento corporeo | 0,10 |
| | - Perdita d'equilibrio senza spostamento | 0,10 |
| | - Perdita d'equilibrio con spostamento | 0,20 |
| | - Perdita d'equilibrio con appoggio di 1 o 2 mani | 0,50 |
| | - Perdita d'equilibrio con caduta della ginnasta | 0,70 |
| | - Ginnasta statica | 0,30 |
| SALTI | - Mancanza di ampiezza | 0,10 |
| | - Arrivo pesante al suolo | 0,20 |
| EQUILIBRI | - Mancanza di ampiezza | 0,10 |
| | - Forma non ben definita e fissata | 0,20 |
| PIVOTS | - Mancanza di ampiezza nella forma | 0,10 |
| | - Spostamento durante la rotazione | 0,10 |
| | - Forma non ben definita e fissata | 0,20 |
| | - Appoggio del tallone durante la rotazione | 0,20 |
| | - Saltello durante la rotazione | 0,20 |
| | - Asse del corpo non verticale che termina con un passo | 0,30 |
| SOUPLESSE | - Mancanza di ampiezza nella forma di spostamento | 0,10 |
| | - Movimento irregolare, interruzione | 0,20 |
| | - Asse del corpo non verticale che termina con un passo | 0,30 |
| ELEMENTI PREACROBATICI | - Non autorizzati | 0,20 |
| | - Eseguiti con tecnica non autorizzata | 0,20 |
| | - Arrivo pesante al suolo | 0,20 |
| PERDITA ATTREZZO | - Con ripresa immediata | 0,30 |
| | - Da 1 a 3 passi | 0,50 |
| | - 4 passi o più | 0,70 |
| | - Utilizzazione attrezzo di riserva | 0,50+perdita |
| | - Assenza di contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio | 0,70+perdita |

| | | |
|---------------------------|--|------------------|
| TRAIETTORIA LANCII | - Traiettorie imprecise con ripresa dopo 1 passo | 0,10 |
| | - Ripresa scorretta | 0,10 |
| | - Alterazione della traiettoria | 0,10 |
| | - Traiettorie imprecise e ripresa dopo 2 o più passi | 0,30 |
| GENERALITÀ | - Attrezzo statico | 0,30 |
| BASE FUNE | - Maneggio scorretto | 0,10 |
| | - Perdita di un capo della fune | 0,20 |
| | - Inciampo nella fune su salti e saltelli | 0,20 |
| | - Nodo nella fune | 0,30 |
| | - Avvolgimento involontario della fune intorno al corpo | 0,30 |
| BASE CERCHIO | - Maneggio scorretto | 0,10 |
| | - Rotazione irregolare sull'asse verticale | 0,10 |
| | - Rotolamento scorretto con rimbalzo o interrotto | 0,20 |
| | - Contatto involontario con l'avambraccio | 0,20 |
| | - Contatto involontario con il braccio | 0,30 |
| | - Inciampo nel cerchio | 0,20 |
| BASE PALLA | - Maneggio scorretto | 0,10 |
| | - Rotolamento scorretto con rimbalzo o interruzione | 0,20 |
| BASE CLAVETTE | - Maneggio scorretto | 0,10 |
| | - Polsi aperti sui moulinets | 0,10 |
| | - Perdita clavette (vedere perdite attrezzo e aggiungere 0,10 se le clavette perse sono due) | |
| BASE NASTRO | - Maneggio scorretto | 0,10 |
| | - Alterazione del disegno del nastro | 0,10 |
| | - Serpentine e spirali non sufficientemente serrate | 0,10 |
| | - Nodo senza interruzione | 0,20 |
| | - Nodo con interruzione | 0,30 |
| | - Coda al suolo su lanci ed echappés | 0,20 |
| | - Avvolgimento del nastro intorno al corpo | 0,30 |
| SQUADRA | - Collisione tra le ginnaste | 0,30 |
| | - Alterazione della formazione | 0,10 |
| | - Collisione tra gli attrezzi | 0,30+conseguenze |

Valore Tecnico

| GIUDICE VT | DESCRIZIONE | PENALITA' |
|------------|--|-----------|
| | - Numero delle difficoltà dichiarate maggiore rispetto a quello richiesto | 0,50 |
| | - Numero delle difficoltà dichiarate inferiore rispetto a quello richiesto | 0,30 |
| | - Difficoltà dichiarate inferiori al GCO richiesto | 0,30 |
| | - Difficoltà dichiarate superiori al GCO richiesto | 0,30 |
| | - Difficoltà in esubero non dichiarate | 0,50 |
| | - Simbolo non corretto | 0,30 |
| | - Simbolo mancante | 0,30 |
| | - Somma delle difficoltà non corretta | 0,30 |
| | - Somma mancante | 0,30 |
| | - Consegna in ritardo della scheda | 0,50 |
| | - Consegna di una scheda mancante | 0,50 |



Esempio di Scheda Tecnica

| SOCIETA' ASD NOME | GINNASTA ROSSI MARIA | CATEGORIA ALLIEVE | ATTREZZO CERCHIO | CAMPIONATO SERIE A |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|
| DIFFICOLTA' | SIMBOLO | VALORE | GIUDICE | PENALITA' |
| 1 ENJAMBEE | | 0,30 | OK | |
| 2 PIVOT PASSEE | 720° | 0,20 | OK 0,10 | |
| 3 ONDA TOTALE | | 0,50 | OK | |
| 4 EQ. COSACCO | | 0,30 | OK | |
| 5 CARPEE | | 0,50 | OK | |
| 6 PIVOT ATTITUDE | | 0,30 | OK | |
| 7 COUCHEE | | 0,30 | NO ATTREZZO STATICO | |
| 8 EQ. PLANCHE | | 0,30 | OK | |
| 9 | | | | 0,50 ESUBERO DIFFICOLTA' |
| 10 | | | | |
| TOTALE TECNICO | 2,70 | TOTALE GIUDICE | | 1,80 |

PROGRAMMI

TROFEO AMATORIALE ACSI

COLLETTIVI SENZA CLASSIFICA CON PREMIAZIONE GENERALE

Senza Scheda

Campionato riservato ai corsi, di carattere regionale, premiazione generale di tutte le partecipanti con premi per miglior coreografia, esecuzione, sincronia, maneggio, originalità, collaborazione, lavoro d'insieme. Lo spirito di questa manifestazione non è improntato sulla competizione ma sul lavoro di squadra e sulla dimostrazione dell'apprendimento di base.

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2008-07-06-05)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 4 a 10 ginnaste

Nessuna difficoltà richiesta purché l'esercizio presenti una struttura prevalentemente ginnica.

Categoria Esordienti (anno di nascita 2004-03-02)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 4 a 10 ginnaste

Vedi Categoria Giovanissime.

Categoria Allieve (anno di nascita 2001-00)

Esercizio di Squadra con il Cerchio o la Palla da 4 a 10 ginnaste

Nessuna difficoltà richiesta ma le ginnaste devono mostrare il maneggio di base del Cerchio o della Palla.

Categoria Juniores (anno di nascita 1999-98-97)

Esercizio di Squadra con un attrezzo a scelta da 4 a 10 ginnaste

Nessuna difficoltà richiesta ma le ginnaste devono mostrare il maneggio di base dell'attrezzo.

Categoria Seniores (anno di nascita 1996-... e precedenti)

Vedi categoria Juniores

Campionato di Serie C

INDIVIDUALISTE

Categoria Esordienti (anno di nascita 2004-03-02)

Esercizio a Corpo Libero

8 difficoltà da 0,10 e 0,20 due delle quali possono essere da 0,30 (**es:** 6 difficoltà da 0,20 + 2 difficoltà da 0,30; oppure 3 diff. da 0,10 + 4 diff. da 0,20 + 1 diff. da 0,30; etc. etc.).

Di tali difficoltà almeno 1 per ogni gruppo corporeo (es. 1 salto, 1 equilibrio, 1 pivot, 1 souplesse).

Categoria Allieve (anno di nascita 2001-00)

Esercizio con il Cerchio

8 difficoltà da 0,10 e 0,20 due delle quali possono essere da 0,30.

Le difficoltà devono essere ripartite in 2 per ogni gruppo corporeo.

Categoria Juniores (anno di nascita 1999-98-97)

Esercizio con la Palla

8 difficoltà da 0,10 a 0,20 due delle quali possono essere da 0,30.

Di queste 3 Souplesse e/o Onde e 3 Salti e 1 per i restanti gruppi corporei non obbligatori.

Categoria Seniores (anno di nascita 1996- e precedenti)

Esercizio con il Nastro (min 5 metri)

8 difficoltà da 0,10 a 0,20 due delle quali possono essere da 0,30.

Di queste 3 Pivot e 3 Salti e 1 per i restanti gruppi corporei non obbligatori.

CAMPIONATO DI SERIE C SQUADRA A 3

Categoria Esordienti (anno di nascita 2004-03-02)

Esercizio a Corpo Libero

8 difficoltà da 0,10 a 0,20 due delle quali possono essere da 0,30.
(almeno 1 per ogni gruppo corporeo)
3 momenti di collaborazione
3 formazioni

Categoria Allieve (anno di nascita 2001-00)

Esercizio con 3 Cerchi

8 difficoltà da 0,10 a 0,20 due delle quali possono essere da 0,30.
(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)
3 momenti di collaborazione
2 scambi
3 formazioni

Categoria Juniores (anno di nascita 1999-98-97)

Esercizio con 3 Palle

8 difficoltà da 0,10 a 0,20 due delle quali possono essere da 0,30.
(3 Souplesse e/o Onde e 3 Salti e 1 elemento per ogni gruppo corporeo non obbligatorio)
3 momenti di collaborazione
2 scambi
3 formazioni

Categoria Seniores (anno di nascita 1996-... e precedenti)

Esercizio con 3 Nastri (min 5 metri)

8 difficoltà da 0,10 a 0,20 due delle quali possono essere da 0,30.
(3 Pivot e 3 Salti e 1 elemento per ogni gruppo corporeo non obbligatorio)
3 momenti di collaborazione
2 scambi
3 formazioni

AGGIUNTA DI SOUPLESSE VALIDE SOLO PER LA **SERIE C**

FLESSIONE DEL BUSTO IN GINOCCHIO 0,10

STACCATA SAGITTALE O FRONTALE CON ARRESTO 1 SEC 0,10

COUCHE'E SEMPLICE (FLESSIONE DORSALE DA PRONE) 0,20

GRAND ECART LATERALE O FRONTALE CON PROMENADE 0,20

GRAND ECART A BOUCLE CON PROMENADE 0,30

PENCHEE BUSTO AL GINOCCHIO SENZA APPOGGIO 0,20

SALITA IN PONTE DA SEDUTE CON APPOGGIO DI UNA MANO 0,20

CAMPIONATO DI SERIE B INDIVIDUALISTE

Categoria Esordienti (anno di nascita 2004-03-02)

Esercizio a Corpo Libero

8 difficoltà da 0,10 a 0,30 delle quali due di queste possono essere da 0,40.

(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

Categoria Allieve (anno di nascita 2001-00)

Esercizio con la Fune

8 difficoltà da 0,10 a 0,30 delle quali due di queste possono essere da 0,40.

(3 Salti e 3 Pivot e 1 elemento per i restanti gruppi corporei non obbligatori)

Categoria Juniores (anno di nascita 1999-98-97)

Esercizio con il Nastro (min 5 metri)

8 difficoltà da 0,10 a 0,30 delle quali due di queste possono essere da 0,40.

(3 Pivot e 3 Salti e 1 elemento per i restanti gruppi corporei non obbligatori)

Categoria Seniores (anno di nascita 1996-... e precedenti)

Esercizio con le Clavette

8 difficoltà da 0,10 a 0,30 delle quali due di queste possono essere da 0,40.

(3 Equilibri, 3 Pivot e 1 difficoltà per i restanti gruppi corporei non obbligatori)

CAMPIONATO DI SERIE B SQUADRA A 3

Categoria Esordienti (anno di nascita 2004-03-02)

Esercizio a Corpo Libero

8 difficoltà da 0,10 a 0,30 delle quali due di queste possono essere da 0,40.

(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Categoria Allieve (anno di nascita 2001-00)

Esercizio con 3 Palle

8 difficoltà da 0,10 a 0,30 delle quali due di queste possono essere da 0,40.

(3 Souplesse, 3 Salti e 1 difficoltà per i restanti gruppi corporei non obbligatori)

3 momenti di collaborazione

2 scambi

3 formazioni

Categoria Juniores (anno di nascita 1999-98-97)

Esercizio con 3 Cerchi

8 difficoltà da 0,10 a 0,30 delle quali due di queste possono essere da 0,40.

(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

3 momenti di collaborazione

2 scambi

3 formazioni

Categoria Seniores (anno di nascita 1996-... e precedenti)

Esercizio con 3 Nastri (min 5 metri)

8 difficoltà da 0,10 a 0,30 delle quali due di queste possono essere da 0,40.

(3 Salti, 3 Pivot e 1 difficoltà per i restanti gruppi corporei non obbligatori)

3 momenti di collaborazione

2 scambi

3 formazioni

CAMPIONATO DI SERIE A INDIVIDUALISTE

Categoria Esordienti (anno di nascita 2004-03-02)

Esercizio a Corpo Libero

8 difficoltà da 0,10 a 0,50.
(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

Esercizio con il Cerchio

8 difficoltà da 0,10 a 0,50
(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

Categoria Allieve (anno di nascita 2001-00)

Esercizio a Corpo Libero

8 difficoltà da 0,10 a 0,50.
(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

Esercizio con la Palla

8 difficoltà da 0,10 a 0,50
(3 Souplesse, 3 Salti e 1 difficoltà per i restanti gruppi corporei non obbligatori)

Categoria Juniores (anno di nascita 1999-98-97)

Esercizio con il Nastro (6 metri)

Da 8 a 10 difficoltà da 0,10 a 0,60
(3 Pivot e 3 Salti e 1 elemento per i restanti gruppi corporei non obbligatori)

Esercizio con le Clavette

Da 8 a 10 difficoltà da 0,10 a 0,60
(3 Equilibri e 3 Pivot e almeno 1 elemento per i restanti gruppi corporei)

Categoria Seniores (anno di nascita 1996-...e precedenti)

Esercizio con la Fune

Da 8 a 10 difficoltà da 0,10 a 0,60
(3 Salti e 3 Pivot e almeno 1 elemento per i restanti gruppi corporei)

Esercizio con il Cerchio

Da 8 a 10 difficoltà da 0,10 a 0,60
(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

CAMPIONATO DI SERIE A

SQUADRA A 3

Categoria Esordienti (anno di nascita 2004-03-02)

Esercizio a Corpo Libero

8 difficoltà da 0,10 a 0,50
(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)
3 momenti di collaborazione
3 formazioni

Categoria Allieve (anno di nascita 2001-00)

Esercizio con 3 Cerchi

8 difficoltà da 0,10 a 0,50
(2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)
3 momenti di collaborazione
2 scambi
3 formazioni

Categoria Juniores (anno di nascita 1999-98-97)

Esercizio con 3 Palle

8 difficoltà da 0,10 a 0,60
(3 Souplesse e 3 Salti e 1 elemento per i restanti gruppi corporei)
3 momenti di collaborazione
2 scambi
3 formazioni

Categoria Seniores (anno di nascita 1996-... e precedenti)

Esercizio con 3 Clavette

8 difficoltà da 0,10 a 0,60
(3 Equilibri, 3 Pivot e 1 difficoltà per i restanti gruppi corporei non obbligatori)
3 momenti di collaborazione
2 scambi
3 formazioni

CAMPIONATO DI SPECIALITA'

Possono partecipare anche le ginnaste che hanno già gareggiato nei Campionati di Serie A, Serie B purché gli attrezzi siano differenti dai due campionati individuali. Ogni ginnasta in questo Campionato può portare da 1 a 3 esercizi. **La classifica è per attrezzo.**

Categoria Esordienti (anno di nascita 2004-03-02)

Esercizio con la Palla

8 difficoltà da 0,10 a 0,40 (3 Souplesse – 3 Salti – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con il Cerchio

8 difficoltà da 0,10 a 0,40 (2 difficoltà per ogni GCO)

Esercizio con la Fune

8 difficoltà da 0,10 a 0,40 (3 Salti – 3 Pivot – 1 elemento per i restanti GCNO)

Categoria Allieve (anno di nascita 2001-00)

Esercizio con la Palla

8 difficoltà da 0,10 a 0,40 (3 Souplesse – 3 Salti – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con il Cerchio

8 difficoltà da 0,10 a 0,40 (2 difficoltà per ogni GCO)

Esercizio con la Fune

8 difficoltà da 0,10 a 0,40 (3 Salti – 3 Pivot – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con il Nastro (min 5 metri)

8 difficoltà da 0,10 a 0,40 (3 Pivot – 3 Salti – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con le Clavette

8 difficoltà da 0,10 a 0,40 (3 Equilibri – 3 Pivot – 1 elemento per i restanti GCNO)

Categoria Juniores (anno di nascita 1999-98-97)

Esercizio con la Palla

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (3 Souplesse – 3 Salti – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con il Cerchio

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (2 difficoltà per ogni GCO)

Esercizio con la Fune

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (3 Salti – 3 Pivot – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con il Nastro (6 metri)

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (3 Pivot – 3 Salti – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con le Clavette

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (3 Equilibri – 3 Pivot – 1 elemento per i restanti GCNO)

Categoria Seniores (anno di nascita 1996-...e precedenti)

Esercizio con la Palla

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (3 Souplesse – 3 Salti – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con il Cerchio

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (2 difficoltà per ogni GCO)

Esercizio con la Fune

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (3 Salti – 3 Pivot – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con il Nastro (6 metri)

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (3 Pivot – 3 Salti – 1 elemento per i restanti GCNO)

Esercizio con le Clavette

8 difficoltà da 0,10 a 0,50 (3 Equilibri – 3 Pivot – 1 elemento per i restanti GCNO)

TORNEO A SQUADRE

Riservato alle ginnaste che partecipano al Campionato di Serie A e B

Da 5 a 6 ginnaste

Senza Scheda

Durata Esercizio 2,15 min 2,30.

Categoria Unica Giovani (2003-02-01-00)

Squadra 5-6 Palle oppure Squadra 5-6 Cerchi

Da 6 a 8 difficoltà da 0,10 a 0,40

4 formazioni

3 collaborazioni

3 scambi di lancio

Categoria Unica Junior/Senior (1999-98-97-96-...e precedenti)

Squadra 3 Cerchi e 2/3 Palle oppure Squadra 5/6 Nastri

Da 6 a 8 difficoltà da 0,10 a 0,50

4 formazioni

3 collaborazioni

3 scambi di lancio

Ogni squadra può portare anche entrambi gli esercizi

Gran Prix

Riservato alle ginnaste che partecipano ai Campionati Federali di Serie B, Specialità e Categoria

ALLIEVE I FASCIA

CORPO LIBERO (D1: 4,00 PUNTI)

Max 8 difficoltà da 0,10 a 0,60

PUNTEGGIO: $D1/2+10,00$ E+10,00 A = 22,00

PALLA (D1: 4,00 PUNTI D2: 6,00 PUNTI)

Max 8 difficoltà da 0,10 a 0,60

PUNTEGGIO: $(D1+D2)/2+10,00$ E+10,00 A = 25,00

ALLIEVE II FASCIA

CORPO LIBERO (D1: 5,00 PUNTI)

Max 8 difficoltà da 0,10 a 0,70

PUNTEGGIO: $D1/2+10,00$ E+10,00 A = 22,50

CERCHIO (D1: 5,00 PUNTI D2: 8,00 PUNTI)

Max 8 difficoltà da 0,10 a 0,70

PUNTEGGIO: $(D1+D2)/2+10,00$ E+10,00 A = 26,50

CLAVETTE (D1: 5,00 PUNTI D2: 8,00 PUNTI)

Max 8 difficoltà da 0,10 a 0,70

PUNTEGGIO: $(D1+D2)/2+10,00$ E+10,00 A = 26,50

JUNIOR I FASCIA

CERCHIO (D1: 6,00 PUNTI D2: 10,00 PUNTI)

Max 10 difficoltà da 0,10 a 0,80

PUNTEGGIO: $(D1+D2)/2+10,00 E+10,00 A = 28,00$

PALLA (D1: 6,00 PUNTI D2: 10,00 PUNTI)

Max 10 difficoltà da 0,10 a 0,80

PUNTEGGIO: $(D1+D2)/2+10,00 E+10,00 A = 28,00$

CLAVETTE (D1: 6,00 PUNTI D2: 10,00 PUNTI)

Max 10 difficoltà da 0,10 a 0,80

PUNTEGGIO: $(D1+D2)/2+10,00 E+10,00 A = 28,00$

JUNIOR II FASCIA

PALLA (D1: 7,00 PUNTI D2:10,00 PUNTI)

Max 10 difficoltà da 0,10 a 1,00

PUNTEGGIO: $(D1+D2)/2+10,00 E+10,00 A = 28,50$

CLAVETTE (D1: 7,00 PUNTI D2:10,00 PUNTI)

Max 10 difficoltà da 0,10 a 1,00

PUNTEGGIO: $(D1+D2)/2+10,00 E+10,00 A = 28,50$

NASTRO (D1: 7,00 PUNTI D2:10,00 PUNTI)

Max 10 difficoltà da 0,10 a 1,00

PUNTEGGIO: $(D1+D2)/2+10,00 E+10,00 A = 28,50$

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

Il sottoscritto,
nato a il.....
residente in....., alla via
nella sua qualità di Presidente e Responsabile Legale della Associazione/Società Sportiva
.....
con sede in alla via.....
partecipante alla manifestazione di Ginnastica Ritmica che si terrà il/.../2012 presso
.....,

D I C H I A R A

sotto la propria personale responsabilità che i sotto elencati atleti partecipanti alla manifestazione sono coperti da polizza assicurativa individuale per il rischio sportivo e in regola con le norme di tutela sanitaria dello sport tramite l'E.P.S./Federazione.....

| TESSERA | COGNOME | NOME | NATO A | IL | CATEGORIA |
|---------|---------|------|--------|----|-----------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

il sottoscritto **DICHIARA**, altresì, di esonerare l'organizzazione ed il Comitato Organizzatore ACSI di ogni e qualsiasi responsabilità, in caso di mancato adempimento.

Li

In fede

.....



L'ACSI - (Associazione Centri Sportivi italiani) è un'associazione nazionale di cultura, sport e tempo libero, è una associazione nazionale di promozione sociale che svolge attività nel settore della cultura, dello sport e del tempo libero, con finalità educative, ricreative, assistenziali, di promozione sociale e di volontariato fondata il 6 aprile 1960 a Roma con atto del Notaio Sabelli il 6 aprile 1960.

L'ACSI è Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI con deliberazione del Consiglio Nazionale del 24 giugno 1976 ai sensi del D.P.R. n.530 del 2 agosto 1974.

L'ACSI è inoltre riconosciuta dal Ministero dell'Interno quale Ente Nazionale con finalità assistenziali con decreto del 27 dicembre 1986.

L'ACSI dal novembre del 1999 è membro effettivo dello CSIT (Confederation Sportive Internationale Du Travail - International Labour Sports Confederation) organismo internazionale di sport per tutti riconosciuto dal CIO.

L'ACSI dal 21 ottobre 2002 è iscritta al Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale presso il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

ACSI DIREZIONE NAZIONALE

Via dei Montecatini n°5 – 00186 ROMA

Tel: 06.6796389 – fax: 06.6990498

www.acsi.it – acsi@acsi.it

COMITATO ORGANIZZATORE ACSI

via Antonio Barone n° 26 – 84129 Salerno

tel: 089.630.7074 – fax: 089.335.871 – 348.8097590

www.acsisalerno.it - salerno@acsi.it

