



Ginnastica ritmica

Programma Tecnico Aics

2017-2020



Livello A

REGOLAMENTO

Alle Gare del Livello A possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle Gare Federali FGI Gold di Ritmica. Le ginnaste devono essere munite della tessera AICS e del certificato medico agonistico.

I Programmi Tecnici delle varie Categorie sono i medesimi della Federazione Ginnastica d'Italia, come da Tabella.

Ogni ginnasta potrà svolgere due prove: una gara di Squadra o Coppia ed una gara Individuale.

Livello B

REGOLAMENTO

In questo livello le ginnaste devono avere compiuto 8 anni ed essere in possesso della tessera AICS e del certificato medico agonistico.

Le gare sono aperte a tutte le ginnaste dagli 8 anni in poi che non abbiano partecipato, negli ultimi due anni, a gare agonistiche della F.G.I. sez. Gold Ritmica; possono parteciparvi solo ginnaste che hanno partecipato a gare sez. Silver e di GpT della Federazione Ginnastica d'Italia.

Le ginnaste sono divise in categorie a seconda dell'età.

Una ginnasta di un livello inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.

Livello C

REGOLAMENTO

Questo livello è riservato esclusivamente a ginnaste che non abbiano preso parte ad alcuna competizione della Federazione Ginnastica d'Italia.

Nella categoria Giovanissime possono partecipare ginnaste di 6 e 7 anni compiuti ma non sarà redatta nessuna classifica. Le ginnaste devono essere in possesso della tessera AICS e del certificato medico non agonistico.

Nelle altre categorie possono parteciparvi ginnaste a partire dagli 8 anni compiuti che siano in possesso della tessera AICS e del certificato medico agonistico.

Le ginnaste sono divise in categorie a seconda dell'età.

Una ginnasta di un livello inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.

PROGRAMMA TECNICO

Livello B

Ogni ginnasta potrà svolgere massimo due prove: 1 esercizio di squadra e 1 individuale oppure 2 esercizi individuali.

CATEGORIA GIOVANI

Le ginnaste della categoria Giovani potranno eseguire l'esercizio di squadra a corpo libero, composta da 3 a 6 ginnaste; oppure un esercizio individuale (max 2 per coloro che non partecipano alla gara di squadra) scegliendo tra i seguenti attrezzi: Corpo libero, Fune, Palla.

L'esercizio, con accompagnamento musicale (anche cantato), avrà la durata da 1'00" fino ad un massimo di 1'30" sia per la squadra che per gli individuali.

SQUADRA GIOVANI

L'esercizio di squadra a corpo libero dovrà contenere:

- una Difficoltà corporea per gruppo: **1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Rotazione** (da 0,10 a 0,20);
- combinazione passi di danza (6-8 sec.), n. 2 da 0,30 ognuna;
- n. 3 collaborazioni: collaborazioni semplici 0,10; collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,20); collaborazioni con superamento con rovesciamento (0,30); collaborazioni con salto e rovesciamento (0,40).

Punteggio Totale Esercizio di Squadra **12,40**: Difficoltà 2,40 - Esecuzione 10,00.

INDIVIDUALE GIOVANI

L'esercizio individuale sia a corpo libero che con l'attrezzo deve contenere almeno 1 difficoltà per gruppo corporeo:

- **1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Rotazione** (da 0,10 a 0,20);
- n. 2 combinazioni passi di danza (6-8 sec) 0,30.

Elementi imposti da 0,30:

CORPO LIBERO

- 1 capovolta avanti o 1 ruota.

FUNE

- 4 saltelli alternati avanti e 4 saltelli a piedi uniti.

PALLA

- Rotolamenti su due parti del corpo.

Punteggio Totale esercizio Individuale a Corpo libero e Attrezzo **11,50**: Difficoltà 1,50 - Esecuzione 10,00.

CATEGORIA ALLIEVE

Le ginnaste della categoria Allieve potranno eseguire l'esercizio di squadra cerchio e/o palla, composta da 3 a 6 ginnaste; oppure un esercizio individuale (max due per coloro che non partecipano alla gara di squadra) scegliendo tra i seguenti attrezzi: Corpo libero, Fune, Cerchio, Palla.

L'esercizio, con accompagnamento musicale (anche cantato), avrà la durata da 1'00" fino ad un massimo di 1'30" sia per la squadra che per gli individuali.

SQUADRA ALLIEVE

L'esercizio di squadra con attrezzi dovrà contenere:

- una Difficoltà corporea per gruppo: **1 Salto**, **1 Equilibrio**, **1 Rotazione** (da 0,10 a 0,30);
- combinazione passi di danza (6-8 sec.), n. 2 da 0,30 ognuna;
- n.4 collaborazioni: collaborazioni semplici senza lancio (0,10); lancio e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,20); lancio del proprio attrezzo, rovesciamento e ripresa immediata dell'attrezzo di una compagna (0,30); lancio, superamento con rovesciamento e ripresa immediata del proprio attrezzo o di quello della compagna(0,40).

Nelle collaborazioni tutte le ginnaste della squadra devono partecipare all'azione;

- max. 2 scambi con lancio (0,30+0,30).

Punteggio Totale Esercizio di Squadra **13,70**: Difficoltà 3,70 - Esecuzione 10,00.

INDIVIDUALE ALLIEVE

L'esercizio individuale sia a corpo libero che con l'attrezzo deve contenere almeno 1 difficoltà per gruppo corporeo:

- **1 Salto**, **1 Equilibrio**, **1 Rotazione** (da 0,10 a 0,30);
- n. 2 combinazioni passi di danza (6-8 sec) 0,30.

Elementi imposti da 0,30:

CORPO LIBERO

- 1 capovolta avanti o 1 ruota.

FUNE

- 4 saltelli a scelta e 1 salto doppio.

CERCHIO

- Rotolamento ritornato al suolo con movimento del corpo durante l'azione.

PALLA

- Rotolamento su due parti del corpo.

Punteggio Totale esercizio Individuale a Corpo libero e con attrezzi **11,80**: Difficoltà 1,80 - Esecuzione 10,00.

CATEGORIA JUNIOR

Le ginnaste della categoria Junior potranno eseguire l'esercizio di squadra cerchio, palla, nastro (stesso attrezzo o 2 a scelta) composta da 3 a 6 ginnaste ; oppure un esercizio individuale (max due per coloro che non partecipano alla gara di squadra) scegliendo tra i seguenti attrezzi: libero, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro.

L'esercizio, con accompagnamento musicale (anche cantato), avrà la durata da 1'00" fino ad un massimo di 1'30" sia per la squadra che per gli individuali.

SQUADRA JUNIOR

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una Difficoltà corporea per gruppo: **1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Rotazione** (da 0,10 a 0,40);
- combinazione passi di danza (6-8 sec.), n. 2 da 0,30 ognuna;
- n.4 collaborazioni: collaborazioni semplici senza lancio (0,10); lancio e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,20); lancio del proprio attrezzo, rovesciamento e ripresa immediata dell'attrezzo di una compagna (0,30) ; lancio ,superamento con rovesciamento e ripresa immediata del proprio attrezzo o di quello della compagna(0,40).

Nelle collaborazioni tutte le ginnaste della squadra devono partecipare all'azione;

- max. 2 scambi con lancio (0,30+0,30).

Punteggio Totale Esercizio di Squadra **14,00**: Difficoltà 4,00 - Esecuzione 10,00.

INDIVIDUALE JUNIOR

L'esercizio individuale deve contenere almeno 1 difficoltà per gruppo corporeo:

- **1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Rotazione** (da 0,10 a 0,40);
- n. 2 combinazioni passi di danza (6-8 sec) 0,30.

Elementi imposti da 0,30:

CERCHIO

- Piccolo medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello.

PALLA

- Rotolamento sul piano dorsale busto-braccia o viceversa.

CLAVETTE

- Serie di moulinets.

NASTRO

- Echappè libero

Punteggio Totale esercizio Individuale a Corpo libero e con attrezzi **12,10**: Difficoltà 2,10 - Esecuzione 10,00.

CATEGORIA SENIOR

Le ginnaste dovranno eseguire un esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste scegliendo tra i seguenti attrezzi: Fune, Cerchio, Palla, Nastro o misto (max 2 attrezzi) e/o un esercizio individuale scegliendo tra i seguenti attrezzi: Cerchio, Palla, Clavette, Nastro.

Il nastro deve avere una lunghezza di 5 o 6 m.

Gli esercizi, con accompagnamento musicale (anche cantato), avranno la durata, sia per gli individuali che per la squadra da 1'00" a 1'30".

SQUADRA SENIOR

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una Difficoltà corporea per gruppo: **1 Salto**, **1 Equilibrio**, **1 Rotazione** (da 0,10 a 0,50);
- combinazione passi di danza (6-8 sec.), n. 2 da 0,30 ognuna;
- n.4 collaborazioni: collaborazioni semplici senza lancio (0,10); lancio e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,20); lancio del proprio attrezzo, rovesciamento e ripresa immediata dell'attrezzo di una compagna (0,30) ; lancio ,superamento con rovesciamento e ripresa immediata del proprio attrezzo o di quello della compagna(0,40).

Nelle collaborazioni tutte le ginnaste della squadra devono partecipare all'azione:

- max. 3 scambi con lancio (0,30+0,30+0,30).

Punteggio Totale Esercizio di Squadra **14,60**: Difficoltà 4,60 - Esecuzione 10,00.

INDIVIDUALE SENIOR

L'esercizio individuale deve contenere almeno 1 difficoltà per gruppo corporeo:

- **1 Salto**, **1 Equilibrio**, **1 Rotazione** (da 0,10 a 0,50);
- n. 2 combinazioni passi di danza (6-8 sec) 0,30.

Elementi imposti da 0,30:

CERCHIO

- Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori.

PALLA

- Movimento a otto con ampio movimento del busto con una mano.

CLAVETTE

- Serie di moulinets.

NASTRO

- Lancio a boomerang.

Punteggio Totale esercizio Individuale a Corpo libero e con attrezzi **12,40**: Difficoltà 2,40 - Esecuzione 10,00.

SQUADRA	D	E	Totale	INDIVIDUALE	D	E	Totale
Giovani	2,40	10,00	12,40	Giovani	1,50	10,00	11,50
Allieve	3,70	10,00	13,70	Allieve	1,80	10,00	11,80
Junior	4,00	10,00	14,00	Junior	2,10	10,00	12,10
Senior	4,60	10,00	14,60	Senior	2,40	10,00	12,40

Fare riferimento alla griglia Difficoltà Silver GR 2017 della FGI (allegata).

PROGRAMMA TECNICO

Livello C

Il programma del Livello C è solo di squadra e riservato a ginnaste che non abbiano mai partecipato a nessun tipo di attività Federale.

CATEGORIA GIOVANISSIME

Le ginnaste delle categorie Giovanissime potranno eseguire solo l'esercizio di squadra a corpo libero, composta da 4 a 10 ginnaste.

Gli esercizi, con accompagnamento musicale (anche cantato), dovranno avere la durata da 1'30" a 2'00".

In questa categoria non saranno stilate classifiche.

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una Difficoltà corporea per gruppo: 1**Salto**, 1 **Equilibrio**, 1 **Rotazione** (da 0,10 a 0,20);
- almeno 3 formazioni;
- n. 1 combinazione passi di danza (4-6 sec);
- n.3 collaborazioni: collaborazioni semplici; collaborazioni e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti; collaborazioni con superamento con rovesciamento.

Nelle collaborazioni tutte le ginnaste della squadra devono partecipare all'azione.

CATEGORIA ALLIEVE

Le ginnaste delle categorie Allieve potranno eseguire solo l'esercizio di squadra a corpo libero, composta da 4 a 10 ginnaste.

Gli esercizi, con accompagnamento musicale (anche cantato), dovranno avere la durata da 1'30" a 2'00".

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una Difficoltà corporea per gruppo: 1**Salto**, 1 **Equilibrio**, 1 **Rotazione** (da 0,10 a 0,20);
- almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20);
- n. 1 combinazione passi di danza (4-6 sec) 0,30;
- n. 3 collaborazioni: collaborazioni semplici 0,10; collaborazioni e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,20); collaborazioni con superamento con rovesciamento (0,30).

Nelle collaborazioni tutte le ginnaste della squadra devono partecipare all'azione.

Punteggio Totale 12,40: Difficoltà 2,40 - Esecuzione 10,00.

CATEGORIA JUNIOR

Le ginnaste delle categorie Junior potranno eseguire solo l'esercizio di squadra da 4 a 10 ginnaste con 1 solo attrezzo o max 2 diversi attrezzi a scelta.

Gli esercizi, con accompagnamento musicale (anche cantato), dovranno avere la durata da 1'30" a 2'00".

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una Difficoltà corporea per gruppo: **1 Salto**, **1 Equilibrio**, **1 Rotazione** (da 0,10 a 0,20);
- almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20);
- n. 2 combinazioni passi di danza (4-6 sec) 0,30;
- n. 2 collaborazioni: collaborazioni semplici senza lancio 0,10; lancio e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,20);

Nelle collaborazioni tutte le ginnaste della squadra devono partecipare all'azione;

- max. 2 scambi con lancio (0,30+0,30).

Punteggio Totale 12,80: Difficoltà 2,80 - Esecuzione 10,00.

CATEGORIA SENIOR

Le ginnaste delle categorie Senior potranno eseguire solo l'esercizio di squadra da 4 a 10 ginnaste con 1 solo attrezzo o max 2 diversi attrezzi a scelta.

Gli esercizi, con accompagnamento musicale (anche cantato), dovranno avere la durata da 1'30" a 2'00".

L'esercizio di squadra dovrà contenere:

- una Difficoltà corporea per gruppo: **1 Salto**, **1 Equilibrio**, **1 Rotazione** (da 0,10 a 0,20);
- almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20);
- n. 2 combinazioni passi di danza (4-6 sec) 0,30;
- n. 3 collaborazioni: collaborazioni semplici senza lancio 0,10; lancio e superamenti, passaggi sotto, attraversamenti (0,20);

Nelle collaborazioni tutte le ginnaste della squadra devono partecipare all'azione;

- max. 2 scambi con lancio (0,30+0,30).

Punteggio Totale 13,00: Difficoltà 3,00 - Esecuzione 10,00.

SQUADRA	D	E	Totale
Allieve	2,40	10,00	12,40
Junior	2,80	10,00	12,80
Senior	3,00	10,00	13,00

Fare riferimento alla Tabella Difficoltà 0,10-0,20 (allegata).

CLASSIFICHE

❖ **LIVELLO C – Concorso di Squadra:**

Classifiche per ogni categoria (tranne che per categoria Giovanissime)

❖ **LIVELLO B – Concorso Individuale:**

Classifiche per ogni categoria e per attrezzo.

❖ **LIVELLO B – Concorso di Squadra:**

Classifiche per ogni categoria.

❖ **LIVELLO A – Concorso Individuale:**

Classifiche per ogni categoria sommando i due punteggi.

❖ **LIVELLO A – Concorso di Squadra e Coppia:**

Classifiche per ogni categoria.

❖ **Per rappresentativa (Comitato o Società):**

La classifica sarà determinata dalla somma dei 5 migliori piazzamenti ottenuti nelle diverse categorie sia del livello A, B e C.

E' proclamata vincitrice la rappresentativa con il punteggio totale dei piazzamenti più basso.