

HOMELIMPIADI di Ginnastica Ritmica



13/14
GIUGNO
2020

Progetto Pilota CSI Bologna
Presentazione a cura di
Valeria Rinaldi - Commissione Regionale Lazio GR - CSI



SCOPO DEL PROGETTO



Questa iniziativa non ha scopo agonistico ma di mantenere viva negli atleti, istruttori e società sportive, la voglia di stare insieme, di allenarsi e di portare avanti tutti i valori positivi che ci insegna lo sport.



REGOLAMENTO PER LA PARTECIPAZIONE

ISCRIZIONI



La partecipazione all'iniziativa è completamente gratuita.

Le iscrizioni saranno gestite mediante il portale Campionati.

Sarà inviato alle società un modulo privacy da far firmare ai genitori.
Nello stesso modulo, il genitore indicherà l'indirizzo mail per il collegamento.

E' necessario essere tesserati CSI (con certificato medico in corso di validità).

Per gli atleti NON TESSERATI CSI: attivare il tesseramento presso il Comitato CSI provinciale.

GESTIONE GARA ONLINE



La gara si svolgerà mediante piattaforma Cisco WebEx utilizzata per il progetto pilota del CSI Bologna.

Eseguiranno l'esercizio individuale a CORPO LIBERO in diretta da casa. Attiveranno la musica autonomamente.

Saranno giudicate da una apposita giuria (3-4 giudici).

E' prevista una fase di qualificazione e una finale.

ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE



Body, ove possibile, o abbigliamento aderente che consenta alle giudici di valutare la corretta esecuzione degli elementi corporei (è importante sia comunque decoroso).

Le ginnaste potranno indossare mezze punte, calzini o lavorare a piedi nudi (non sono ammesse scarpe da ginnastica).

NELLA PRATICA

Per l'esecuzione degli esercizi, ogni categoria sarà suddivisa in gruppi da 10/15 atlete circa che dovranno presenziare su una piattaforma di videoconferenza in un determinato orario preventivamente comunicato.

Gli orari sono indicativi e potrebbero subire delle variazioni.

NELLA PRATICA

Ciascuna atleta dovrà essere accompagnata virtualmente dalla propria tecnica.

Questa farà da tramite per ogni comunicazione con la ginnasta.

NELLA PRATICA



Le atlete saranno chiamate una per volta, e a parte nel momento della gara, saranno tutte «silenziate» e con video spento; una volta conclusa l'esibizione potranno uscire o restare nella piattaforma fino alla fine della propria turnazione.

Sulla piattaforma verrà «fissata» la ginnasta che sta svolgendo la gara in modo che tutti vedano solo lei durante l'esibizione.

NELLA PRATICA



Alla fine di ciascuna turnazione tutte le ginnaste saranno escluse dalla piattaforma per poter dare alle giudici la possibilità di dare i propri punteggi e registrare gli stessi.

Le classifiche saranno pubblicate sul sito provinciale/regionale/nazionale al termine della giornata di gara.

PROBLEMATICHE TECNICHE e DI CONNESSIONE



Per evitare o risolvere possibili inconvenienti tecnici:

Consigliamo alle società di organizzare autonomamente con le proprie ginnaste delle «prove pedana» utilizzando la piattaforma e regolando le inquadrature.

Qualora, per problemi di connessione, non fosse riconosciuto dalle giudici quanto eseguito dalla ginnasta, si potrà ripetere, su richiesta della giuria.



PROGRAMMA TECNICO

MUSICA

La musica sarà libera e scelta dalle ginnaste.

- Sarà cura delle atlete (o del genitore) attivarla durante la gara.

DURATA:

- Medium - 15-20''
- Large - 25-30''
- Super - 35-40''

CATEGORIE E LIMITI DI ETA' LIVELLO



Le ginnaste potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria nel programma individuale.

| LUPETTE | TIGROTTE | ALLIEVE | RAGAZZE | JUNIOR | SENIOR |
|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| 2013/2012 | 2011/2010 | 2009/2008 | 2007/2006 | 2005/04/03 | 2002 e prec |

Le ginnaste possono scegliere liberamente in quale web livello gareggiare

MEDIUM

LARGE

SUPER

DIFFICOLTA'



DIFFICOLTA' CORPOREE

+

PASSI DI DANZA (se richiesti)

Il collegamento tra le difficoltà richieste è libero per tutte le categorie.

DIFFICOLTA' CORPOREE



Le giudici delle difficoltà riconosceranno solo le difficoltà richieste dal programma.

Non vi è penalità per l'inserimento di difficoltà supplementari e/o di valore superiore (oltre le richieste).

DIFFICOLTA' CORPOREE

| | | |
|-----------|---|------------------|
| WebMedium | n.3 (1 salto 1 equilibrio 1 pivot) | Valore 0,05-0,10 |
| WebLarge | n.4 (min 1 salto 1 equilibrio 1 pivot) | Valore 0,10-0,30 |
| WebSuper | n.6 (min 1 salto 1 equilibrio 1 pivot) | Valore 0,10-0,40 |

PASSI DI DANZA = valore 0,30



Sono richiesti per tutti i livelli a partire dalla categoria ALLIEVE
Non sono richiesti per LUPETTE E TIGROTTE

Devono avere la durata di 5 secondi.

Durante la sequenza non devono essere inserite difficoltà corporee ed elementi acrobatici o pre-acrobatici, pena il non riconoscimento.

PROGRAMMA WEBSPECIAL



| CATEGORIA | ANNO | MUSICA | DIFFICOLTA' |
|-----------|----------------|--------------|---------------------------|
| LUPETTE | 2013-2012 | Da 15 a 20'' | n.3 Da p.0,05 a p.0,10 |
| TIGROTTE | 2011-2010 | Da 15 a 20'' | n.3 Da p.0,05 a p.0,10 |
| ALLIEVE | 2009-2008 | Da 15 a 20'' | n.3 Da p.0,05 a p.0,10 |
| RAGAZZE | 2007-2006 | Da 15 a 20'' | n.3 Da p.0,05 a p.0,10 |
| JUNIOR | 2005-2004-2003 | Da 15 a 20'' | n.3 Da p.0,05 a p.0,10 |
| SENIOR | 2002 e preced. | Da 15 a 20'' | n.3 Da p.0,05 a p.0,10 |

Le difficoltà corporee potranno essere scelte liberamente. Per es. anche due equilibri ed un pivot.



DISPOSIZIONI DI GIURIA

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA



Nelle competizioni ufficiali WEBCSI la giuria, è composta da:

- **Esecuzione:** valuta falli tecnici ed esecuzione dei movimenti corporei; da 0 a 10,00 punti max
- **Difficoltà:** valuta numero e valore delle difficoltà nonché dei passi ritmici ove richiesto

NOVITA' BONUS



PER OGNI ESERCIZIO SONO PRESENTI I SEGUENTI BONUS:

- BONUS: + 0,10 punti per eventuale posizione iniziale originale;
- BONUS: + 0,10 punti per eventuale posizione finale originale;
- BONUS: + 0,10 punti caratterizzazione coreografica musica-movimento (non sincronia).

BONUS (assegnati solo se riconosciuti dalla maggioranza delle giudici per un totale di + 0,30)

GALA'



- Al termine dell'intera manifestazione, per concludere con un clima ludico e di festa, le tecniche potranno presentare un esercizio della durata di 20", liberamente composto, e con abbigliamento rigorosamente non convenzionale.
- Le stesse saranno valutate dalla giuria in un podio finale di simpatia originalità coreografia e costume.

CONCLUSIONI



- PER QUANTO NON SPECIFICATO TROVA APPLICAZIONE QUANTO PREVISTO DAL PROGRAMMA TECNICO G.R. 2019/2020 PER LE VOCI DIFFICOLTÀ ED ESECUZIONE.
- Il format è piuttosto semplice da preparare e realizzare.
- Non è un campionato nazionale, ma il programma è unico su tutto il territorio italiano, così da non escludere un prossimo sviluppo e/o incontro anche interregionale o nazionale.



Grazie
dell'attenzione