

PROGRAMMA TECNICO

Trofei Regione Lazio
“Prime Gare ed Agonistico”

Ginnastica Ritmica 2023

a cura della Commissione Tecnica Regionale di Ginnastica Ritmica

in rosso le modifiche rispetto al programma 2022

PARTE I

REGOLAMENTO DI PARTECIPAZIONE

1 – TESSERAMENTO ATLETI E DIRIGENTI

Tutti gli atleti e i dirigenti partecipanti al Trofeo Regione Lazio dovranno essere tesserati al CSI per la disciplina della Ginnastica Ritmica (GRI). Il tesseramento va effettuato in data antecedente alla gara cui si intende prendere parte.

Gli atleti con doppio tesseramento (CSI/FGI) sono tenuti a portare con sé entrambe le tessere che, se richieste, dovranno essere esibite ai responsabili dell'organizzazione.

2 – LE ATTIVITA'

Il Comitato Regionale Lazio organizza due Trofei:

1. **Trofeo Prime Gare** – dedicato alle ginnaste che NON hanno partecipato, nell'anno in corso, alle prove Regionali di qualificazione al Campionato Nazionale o che hanno partecipato al programma SMALL o BASE
2. **Trofeo Agonistico** – dedicato alle ginnaste agoniste che NON hanno partecipato o che hanno partecipato, nell'anno in corso, alle prove Regionali di qualificazione al Campionato Nazionale (nei livelli MEDIUM/LARGE/ADVANCED/SUPER).

NB. La partecipazione al Trofeo Regione Lazio NON è qualificante alla fase Nazionale

PARTE II

TROFEO PRIME GARE

3 – I PROGRAMMI

Sono previsti i seguenti programmi di Ginnastica Ritmica:

- ✓ Percorso motorio
- ✓ Programma di squadra
- ✓ Programma individuale

Le ginnaste possono partecipare ad UNO SOLO dei programmi

4 – CATEGORIE

4.1 Categorie di età

- Pulcine – anni di nascita 2020-2019-2018-2017
- Esordienti – anni di nascita 2016-2015
- 1^ categoria - anni di nascita 2014-2013-2012
- 2^ categoria - anni di nascita 2011-2010-2009
- 3^ categoria - anni di nascita 2008 e precedenti

Le ginnaste devono partecipare alla propria categoria d'età o superiore. Non è ammesso partecipare ad una categoria inferiore.

5 – PERCORSO MOTORIO

5.1 INFORMAZIONI GENERALI

- 3 ginnaste contemporaneamente (anche di categorie differenti)
- Valutazione individuale per fascia di livello ORO-ARGENTO-BRONZO
- Musica di accompagnamento (anche con parole). Durata max 2 minuti

5.2 RICHIESTE TECNICHE

1.	Posa iniziale	A piacere
2.	Passi di danza a corpo libero	Durata minima 8 tempi ritmici
3	Palla	Serie di palleggi (3)
4	Cerchio	Prillo del cerchio al suolo
5	Fune	Giri della fune
6	Clavette	Battute
7	Nastro	Serpentine
8	Elemento Pre-acrobatico	Capovolta rotolata avanti o indietro o laterale
9	Posa finale	A piacere

6. PROGRAMMA DI SQUADRA

6.1 INFORMAZIONI GENERALI

- Coreografia libera con elementi imposti (anche esercizio combinato o successione)
- Attrezzo a scelta codificato o non codificato
- Caratterizzazione del tema scelto indicando un TITOLO per la coreografia
- Partecipanti da 3 a 15 ginnaste
- Valutazione di squadra per fascia di livello ORO-ARGENTO-BRONZO
- Musica (anche con parole). Durata max 90 secondi.

6.2 RICHIESTE TECNICHE

- Un salto (di qualunque valore)
- Un pivot (di qualunque valore)
- Un equilibrio (di qualunque valore)
- Una sequenza di passi di danza (della durata minima di 8 tempi ritmici)
- Uno scambio (anche non di lancio)
- Due collaborazioni
- Una rotazione verticale o Elemento pre-acrobatico a scelta
- Un elemento scelto tra i gruppi tecnici fondamentali d'attrezzo (in caso di attrezzo codificato)

7. PROGRAMMA INDIVIDUALE

7.1 INFORMAZIONI GENERALI

- Esercizio individuale eseguito contemporaneamente ma indipendentemente da 3 ginnaste
- NO elementi di collaborazione/scambi.
- Esercizio a corpo libero o con attrezzo a scelta (codificato)
- Stesso brano musicale (anche con parole). Durata max 60 secondi.
- L'esercizio non dovrà essere necessariamente identico in ogni passaggio.
- Valutazione individuale per fascia di livello ORO-ARGENTO-BRONZO

7.2 ELEMENTI IMPOSTI

- Un salto (di qualunque valore)
- Un pivot (di qualunque valore)
- Un equilibrio (di qualunque valore)
- Una sequenza di passi di danza (della durata minima di 8 tempi ritmici)
- Una rotazione verticale o Elemento pre-acrobatico a scelta
- Un elemento scelto tra i gruppi tecnici fondamentali d'attrezzo

PARTE III

TROFEO AGONISTICO

8 – I PROGRAMMI

Sono previsti i seguenti programmi di Ginnastica Ritmica:

- ✓ Programma individuale con specialità a piacere

Le ginnaste possono partecipare con **max 2 esercizi**

9 – CATEGORIE – LIVELLI – RICHIESTE TECNICHE

Categorie e livelli seguono il Programma Nazionale individuale.

Le richieste tecniche seguono il programma Silver FGI.

10 – CLASSIFICHE

Per ogni categoria e livello verrà premiato:

- La prima classificata per ogni specialità (~~solo per le specialità con più di 3 partecipanti~~)

Inoltre verrà premiato:

- **il podio assoluto (migliori 3 punteggi della giornata) indipendentemente dalla specialità presentata, categoria e livello.**

In caso di parimerito vince:

- la ginnasta più giovane per le categorie lupette, tigrotte, allieve e ragazze;
- la ginnasta più anziana per la categoria junior e senior.

La Commissione Tecnica Regionale
Ginnastica Ritmica