

## **PROGRAMMA TECNICO 2012 - 2013**

# **GINNASTICA RITMICA**

a cura della C.T.N Ginnastica Ritmica

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM e LARGE		SUPER		MUSICA
		INDIVIDUALE		INDIVIDUALE		
LUPETTE	2006/05	Corpo Libero	Palla	Corpo Libero	Palla	Da 50" a 1'20"
TIGROTTE	2004/03	Corpo Libero	Palla	Corpo Libero	Palla	Da 60" a 1'30"
ALLIEVE	2002/01	Palla	Fune	Palla	Fune	Da 60" a 1'30"
RAGAZZE	2000/99	Fune	Cerchio	Fune	Cerchio	Da 60" a 1'30"
JUNIOR	1998/97/96	1° attrezzo	2° attrezzo	1° attrezzo	2° attrezzo	Da 60" a 1'30"
SENIOR	1995 e precedenti	1° attrezzo	2° attrezzo	1° attrezzo	2° attrezzo	Da 60" a 1'30"

### **CATEGORIE E LIMITI DI ETÀ**

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

Per la partecipazione alle gare di livello medium, large o super consultare il "Regolamento ginnastica ritmica CSI"

### **PROGRAMMA INDIVIDUALE**

Il programma delle ginnaste individualiste è composto da 2 esercizi. Ogni ginnasta può iscriversi ad uno o due attrezzi sarà presente una classifica per attrezzo e una classifica generale.(N.B.non è obbligatorio presentare il programma completo!!).

La musica può essere eseguita da uno o più strumenti inclusa la voce usata come strumento musicale( solo un esercizio può utilizzare musica con voci e parole in rispetto all'etica). Durata musica: da 60"a 1'30"; per la categoria Lupette durata musica: 50" a 1'20".

### **Cronometraggio**

Il cronometro è attivato dalla messa in movimento della ginnasta o dalla prima ginnasta della squadra ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta o dell'ultima ginnasta della squadra.

## LA GIURIA

Nelle competizioni ufficiali CSI la giuria, individuale e di squadra, è composta da:

**Esecuzione:** valuta

falli artistici: coreografia e musica

falli tecnici: esecuzione dei movimenti corporei e maneggio di attrezzo

**Composizione:** valuta la composizione dell'esercizio.

**Difficoltà:** valuta numero e valore delle difficoltà.

La giuria è assistita da una Responsabile che oltre alla funzione di controllo, applica le penalità che riguardano le uscite di pedana, la durata dell'esercizio e le penalità che riguardano la disciplina.

Le giudici sono responsabili dei punteggi.

Nelle Fasi locali la giuria deve essere composta da almeno 3 giudici. Le penalizzazioni della Giudice Responsabile verranno applicate dalla giudice dell'esecuzione.

## SUDDIVISIONE E CALCOLO DEI PUNTEGGI

Il punteggio finale di ogni esercizio è dato dalla somma dei punteggi così suddivisi:

- Esecuzione: falli esecuzione da 0 a 10,00 punti max.  
(media aritmetica dei punteggi del gruppo di giudici dell'esecuzione)
- Composizione: da 0 a 10,00 punti max.  
(media aritmetica dei punteggi del gruppo di giudici dell'esecuzione)
- Difficoltà: valore delle difficoltà presenti: 2,60 punti max. nella cat. Lupetti e 3,60 punti max. in tutte le altre categorie

Al punteggio così ottenuto saranno detratte le penalità del giudice Responsabile.

$$D(2,60/3,60)+C(10,00)+E(10,00)=22,60/23,60 \text{ p.}$$

Scarto tollerato:

da 9,50 a 10,00 scarto 0,10

Da 9,49 a 9,00 scarto 0,20

Da 8,99 a 8,50 scarto 0,30

Da 8,49 a 8,00 scarto 0,40

Da 7,99 a 7,50 scarto 0,50

Inferiore a 7,50 scarto 0,60

## **PENALITÀ APPLICATE DAL GIUDICE RESPONSABILE (programma individuale e di squadra)**

### Durata esercizio:

Il cronometro è attivato dal primo movimento della ginnasta, o la prima ginnasta del gruppo, ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta o dell'ultima ginnasta del gruppo.

### Penalità

- 0,05 per ogni secondo in più o in meno

### Uscita dalla pedana:

### Penalità

- 0,20 ogni volta che la ginnasta individualista o per ciascuna ginnasta di squadra in fallo.

Ogni attrezzo che tocca il suolo al di fuori dei limiti regolamentari o che esce dalla pedana e ritorna da solo sarà penalizzato.

- 0,20 ogni volta

Nessuna penalità sarà applicata se l'attrezzo supera i limiti della pedana senza toccare il suolo.

### Disciplina istruttori:

### Penalità

- 0,50 qualora un allenatore o un altro membro della società comunicasse con la ginnasta in pedana durante l'esercizio

### Scheda difficoltà:

### Penalità

- 0,50 se la scheda di gara con l'elenco delle difficoltà e il loro ordine presenti nell'esercizio non è scritta correttamente

### Generalità:

Divisa della ginnasta non regolamentare: 0,50 (vedi regolamento ginnastica ritmica CSI)

Ginnasta che abbandona il gruppo nel corso dell'esercizio: 0,50 (per l'insieme)

Mancato rispetto delle norme di registrazione, registrazione non regolamentare : 1,00

Le ginnaste che non presenteranno un documento di riconoscimento potranno disputare la loro gara ma non saranno inserite nella classifica.

### Attrezzi:

Le caratteristiche degli attrezzi sono precisate nel Regolamento attrezzi ginnici (FGI).

Per la categoria JUNIOR è ammesso un nastro lungo 5 metri.

L'attrezzo sarà controllato prima dell'entrata in campo gara. Un'ulteriore verifica può aver luogo alla fine dell'esercizio.

Per ogni utilizzazione di attrezzo non regolamentare:

Penalità:

- 1,00 punto

La sistemazione degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è così autorizzata: 1 per le ginnaste individualiste e massimo 2 per le squadre -per le clavette rispettivamente 2 e 4.

Penalità:

- 0,50 punti per ogni attrezzo supplementare

Se l'attrezzo cadendo esce dalla pedana, utilizzazione dell'attrezzo di riserva è tollerata.

Penalità:

- 0,70 punti per la perdita dell'attrezzo indipendentemente dalla distanza dalla ginnasta e l'attrezzo di riserva (esecuzione)

- 0,20 punti per l'uscita dell'attrezzo

- 0,50 punti se l'attrezzo cade e lascia la pedana ed è restituito da un ufficiale o da un membro del pubblico

Se l'attrezzo cadendo non esce dalla pedana, l'utilizzazione dell'attrezzo di riserva non è autorizzata.

Penalità:

- 0,70 punti per la perdita dell'attrezzo (esecuzione)

-0,50 punti per utilizzazione dell'attrezzo di riserva

## DIFFICOLTA'(D)

**ELEMENTI DI DIFFICOLTÁ** (2,60 punti max. nella cat. Lupetti e 3,60 punti max. in tutte le altre categorie)

3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4

Ogni ginnasta deve presentare anticipatamente e per iscritto sulla scheda ufficiale la successione degli elementi di difficoltà corporei presi da ogni gruppo corporeo(dalle difficoltà del codice della federazione).Fanno unica eccezione gli esercizi della categoria Lupette livello Medium e Large e **Super** che dovranno contenere solo 4 difficoltà corporee. Ogni difficoltà corporea ha un valore di 0,50 punti. Le difficoltà corporee dichiarate non vanno ripetute.

In ogni esercizio, di qualunque categoria e livello, possono essere presenti, a discrezione delle ginnaste, elementi di difficoltà corporee supplementari (dalle difficoltà del codice della federazione **e dall'allegato**) che fino ad un massimo di 2 dovranno essere dichiarate nella scheda dell'esercizio e avranno un valore uguale a 0,30 punti ognuna. Tutte le difficoltà corporee dichiarate devono essere scritte in ordine di esecuzione precisando quali sono le due supplementari. Le ginnaste medium possono scegliere fra le difficoltà "a",e le difficoltà del codice di Federazione, le ginnaste large possono scegliere tra le difficoltà del codice di Federazione,mentre le ginnaste super possono scegliere tra le difficoltà del codice di federazione tranne quelle di valore A (0,10).

Ogni elemento di difficoltà è valido e mantiene il suo valore a condizione che sia eseguito senza i falli tecnici seguenti:

- grave alterazione delle caratteristiche di base proprie di ciascun gruppo corporeo
- perdita dell'attrezzo durante la difficoltà (con o senza lanci) inclusa una o due clavette
- Rotazioni: tutte le rotazioni eseguite dopo un "saltello" o "scivolamento" non sono valide
- perdita d'equilibrio durante la difficoltà, con appoggio di una o delle due mani al suolo o all'attrezzo, o caduta.
- Staticità dell'attrezzo

In tutte le difficoltà a boucle il piede o un altro segmento della gamba deve essere in contatto con la testa (azione predominante della gamba; tuttavia è accettata una tolleranza di 15 centimetri). In tutte le difficoltà con la flessione del tronco indietro, il tronco deve eseguire l'azione predominante (non è richiesto toccare).

La gamba di appoggio negli equilibri, pivots e souplesse può essere tesa o semipiegata. Gli equilibri a corpo libero devono essere eseguiti con ampio movimento degli arti superiori.

	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
<b>PENALITA' DIFFICOLTA'</b>	Assenza di ogni difficoltà supplementare, max. 2	Assenza di un elemento tecnico di difficoltà

#### ELEMENTI PREACROBATICI (per individuali e squadra)

Solo i seguenti gruppi di elementi preacrobatici sono autorizzati e possono essere eseguiti una sola volta:

- capovolta avanti e indietro, senza posizione fissata e senza volo (tecnica scorretta:esecuzione)
- rovesciamento avanti, indietro e ruota, senza posizione fissata e senza volo (tecnica scorretta:esecuzione)
- Rovesciamenti eseguiti con differenti tipi di appoggio(sul petto,sulle spalle, sulla/e mani/i) sono considerati come elementi preacrobatici differenti
- “ralenkova”: rovesciamento con partenza dal suolo
- “pesce”: rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio per la verticale del corpo teso
- “saut plongè”: salto con tronco flesso avanti seguito direttamente da una capovolta

Rovesciamenti e ruote con diverse posizioni d'appoggio (petto, avambraccia, mani) sono considerati come elementi preacrobatici differenti.

**E' consentito ripetere una preacrobatica se eseguita sotto un lancio. (esempio: ruota nella coreografia e ruota sotto il lancio; lancio capovolta capovolta capovolta)**

**USO DELLO SPAZIO:** la pedana deve essere utilizzata per intero:

- differenti livelli (ginnasta in volo ,in piedi,al suolo,etc..)
- varietà di direzioni dei movimenti di corpo/attrezzo (avanti, indietro, etc..)
- varietà nelle modalità di spostamento

## **ESECUZIONE (E)**

L'Esecuzione ha un valore massimo pari a 10,00 punti.

### **PENALIZZAZIONE DEI GIUDICI DELL'ESECUZIONE**

<b>Penalita</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50/0,70</b>
<b>Unità della composizione</b>	Interruzione nella logica dei passaggi tra i movimenti (0,10 ogni volta)	Posizione iniziale o finale ingiustificata o estrema	Assenza di unità tra i passaggi e la continuità durante una parte dell'esercizio
			Assenza di unità tra i passaggi e la continuità durante tutto l'esercizio (l'intero esercizio è una serie di elementi sconnessi 1,00 punti)
<b>Musica -movimento</b>	Assenza di armonia tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• il ritmo della musica e dei movimenti</li> <li>• il carattere della musica e dei movimenti</li> </ul> <b>(ogni volta 0,10)</b>		Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante una parte dell'esercizio
			Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante tutto l'esercizio (completa mancanza di ritmo e carattere 1,00 punti)
<b>Espressione corporea</b>	Movimenti isolati e segmentari	Assenza di espressività corporea e del viso nella maggior parte dell'esercizio	Totale assenza di espressività corporea (movimenti segmentari) e del viso
<b>Uso dello spazio</b>		Mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento	
<b>Falli tecnici: ogni fallo deve essere penalizzato ogni volta</b>			
<b>Musica</b>		Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio dovuta ad una perdita d'attrezzo: 0,30+ perdita d'attrezzo	Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio.

Componenti artistiche:

- Unità della composizione

l'obbiettivo principale è quello di creare un'immagine artistica, espressa tramite i movimenti del corpo e dell'attrezzo e il carattere della musica. Il carattere della musica deve definire l'idea guida /il tema della composizione, e la ginnasta dovrà esprimere questa idea guida agli spettatori dall'inizio alla fine del suo esercizio.

All'inizio e alla fine la ginnasta deve trovarsi in contatto con l'attrezzo

- musica e movimento  
deve esserci una totale correlazione tra i movimenti e la musica

Lavoro mano destra e sinistra

- deve essere distribuito equamente nell'esercizio
- esercizio individuale: per cerchio palla e nastro
- non richiesto per l'esercizio di gruppo

<b>TECNICA DEL CORPO</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50/0,70</b>
<b>Generalità</b>	Movimento incompleto		
	Spostamento involontario senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
<b>Tecnica di base</b>	Tenuta scorretta di un segmento del corpo durante un movimento <b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)</b>		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita di equilibrio con appoggio di 1 o 2 mani o appoggio sull'attrezzo <b>0,50</b>
			Perdita totale di equilibrio con caduta <b>0,70</b>
		Ginnasta statica	
<b>Salto</b>	Mancanza di ampiezza nella forma Arrivo pesante al suolo		
<b>Equilibri</b>	Mancanza di ampiezza nella forma Forma non fissata né tenuta		
<b>Rotazioni</b>	Mancanza di ampiezza nella forma Forma né definita né ben definita		
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in Releve	Asse del corpo non verticale terminando con 1 passo	
	Spostamento (slittamento) durante la rotazione	Saltelli durante la rotazione o interruzione	
<b>Elementi preacrobatici</b>	Arrivo pesante al suolo	Tecnica scorretta	

Ginnasta statica: la ginnasta non deve restare ferma (senza movimento) se in una qualsiasi fase non si trova in contatto con l'attrezzo (per esempio lanci, rotolamenti al suolo, etc)

<b>TECNICA CON L'ATTREZZO</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50/0,70</b>
<b>Perdita dell' attrezzo</b> (per la perdita di 2 clavette in successione:il giudice penalizzera una volta, in base al numero totale di passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)		Perdita e recupero senza spostamento	Perdita e ripresa dopo un piccolo spostamento (1-2passi): 0,50
			Perdita e ripresa dopo un grande spostamento(3o più )o fuori dalla pedana 0,70
			Perdita dell'attrezzo e utilizzazione dell'attrezzo di riserva: <b>0,70</b>
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto)alla fine dell'esercizio: <b>0,70</b>
<b>Tecnica con l'attrezzo</b>	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi	
	Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo Involontario contatto col corpo con alterazione della traiettoria	Attrezzo statico	
		Mancanza di equilibrio tra lavoro mano destra/sinistra	
<b>FUNE</b>			
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: per l'ampiezza o la forma o il piano di lavoro, fune non tenuta per i capi <b>(ogni volta fio ad un massimo di punti 1,00)</b>		
	Perdita di un capo della fune con piccolo arresto dell'esercizio		
	Inciampo nella fune durante salti o saltelli		
	Nodo nella fune	Avvolgimento involontario intorno al corpo o una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
<b>CERCHIO</b>			
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni <b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)</b>		
	Ripresa da un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa da un lancio: contatto con l'avambraccio	
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo		
	Scivolamento sull'avambraccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampo nel cerchio		

PALLA			
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: palla appoggiata contro l'avambraccio, palla afferrata <b>(ogni volta fino ad un massimo di 1,00punto)</b>		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo		
	Ripresa involontaria della palla a due mani (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
CLAVETTE			
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto(vedere i piccoli falli specifici di seguito) <b>(ogni volta per un massimo di punti 1,00)</b>		
	Movimenti irregolari o interruzione del movimento durante i giri e i moulinets e braccia troppo aperte durante i moulinets		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette durante i movimenti asimmetrici		
NASTRO			
<b>Tecnica di base</b>	Alterazione del disegno del nastro <b>(ogni volta per un massimo di punti 1,00)</b>		
	Maneggio scorretto : trasmissione imprecisa, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra i disegni (raccordo) ,schiocco del nastro <b>(ogni volta per un massimo di punti 1,00)</b>	Avvolgimento involontario intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Serpentine e Spirali: onde o cerchi non sufficientemente serrati e onde o cerchi senza la stessa ampiezza (ampiezza e lunghezza ) <b>(ogni volta per un massimo di punti 1,00)</b>		
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione dell'esercizio	
	Lanci ed èchappers :la coda del nastro resta involontariamente al suolo		

**Note:**

- **ATTREZZO STATICO:**
- L'attrezzo è trattenuto con forza o strizzato da una o due mani
- l'attrezzo è trattenuto con forza o strizzato da una o più parti del corpo durante più di un movimento corporeo
- L'attrezzo è trattenuto durante un movimento preparatorio per la Difficoltà e la Difficoltà stessa, o per due difficoltà di fila.
- **GINNASTA STATICA** : la ginnasta non deve essere immobile quando momentaneamente non è più in contatto con l'attrezzo (es. lanci, rotolamenti)

**COMPOSIZIONE(C)**

La composizione ha un valore massimo 10,00 punti da cui vengono detratte le seguenti penalità:

<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiche /esercizio consistente di meno di 2 difficoltà di ogni gruppo corporeo, penalità per ogni difficoltà mancante</li> <li>• Fiche/esercizio consistente di oltre 4 difficoltà di ogni gruppo corporeo, penalità per ogni difficoltà oltre il numero di difficoltà autorizzate (tutte le difficoltà nell'ordine della loro esecuzione oltre il limite, sono cancellate)</li> <li>• Se l'esercizio è interrotto per lungo tempo e la ginnasta non ha tempo di eseguire gli elementi dichiarati sulla fiche, non c'è penalità per le difficoltà mancanti.</li> </ul>	
<b>Errore di dichiarazione del valore della difficoltà</b>	
Per ogni difficoltà eseguita ma non dichiarata sulla fiche ufficiale(per large e super le difficoltà "a"non vengono calcolate)	
Per ogni gruppo tecnico d'attrezzo mancante	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per assenza di predominanza dei gruppi fondamentali (meno del 50%)</li> <li>• Più di 6 o 8 difficoltà dichiarate</li> <li>• Se il simbolo è scritto in modo sbagliato</li> <li>• Per la mancanza di una serie di passi <b>di danza</b></li> </ul>

# CORPO LIBERO

## GRUPPI CORPOREI DI DIFFICOLTÀ (valore 0,30)

- Salti
- Equilibri
- Rotazioni



3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4

## ALTRI GRUPPI (validi per gli spostamenti **ma non obbligatori**)

Spostamenti

Saltelli

Oscillazioni e conduzioni (durante gli spostamenti)

Giri a passi

Passi **di danza** (0,50)

Per le generalità delle difficoltà e per l'elenco completo delle difficoltà che si possono inserire all'interno degli esercizi consultare l'allegato delle "a" e il codice di federazione.

Per griglie con i gruppi fondamentali dell'attrezzo e gruppi tecnici dell'attrezzo vedere allegato pdf “ Codice Ritmica CSI”.

Equilibrio instabile d'attrezzo:

- L'attrezzo non può essere schiacciato da alcuna parte del corpo, per poterlo considerare in posizione di equilibrio instabile.
- Elementi scorretti di equilibrio instabile sono considerati attrezzo statico
- eccezione palla e clavette in equilibrio sulla schiena durante movimenti corporei con rotazione.
- **Note:**
- **ATTREZZO STATICO:**
- L'attrezzo è trattenuto con forza o strizzato da una o due mani
- l'attrezzo è trattenuto con forza o strizzato da una o più parti del corpo durante più di un movimento corporeo
- L'attrezzo è trattenuto durante un movimento preparatorio per la Difficoltà e la Difficoltà stessa, o per due difficoltà di fila.