

CAMPIONATO REGIONALE GINNASTICA RITMICA

Comunicato Ufficiale n. 1 del 22 gennaio 2015

Domenica 22 febbraio parte il Campionato Regionale CSI Lazio 2015 di Ginnastica Ritmica valevole per la qualificazione al 10° Campionato Nazionale di Ginnastica Ritmica che avrà luogo a Lignano Sabbiadoro (UD) dal 20 al 24 maggio 2015.

Il Campionato Regionale verrà disputato in due prove: la prima il 22 febbraio 2015 e la seconda il 12 aprile 2015.

Al termine della prima prova le società sportive possono cambiare il livello di gara delle proprie atlete (SMALL, MEDIUM, LARGE, SUPER) dietro consiglio e/o indicazioni della responsabile regionale. In caso di cambiamento verrà considerato esclusivamente il punteggio ottenuto nella seconda prova ai fini della qualificazione alla fase nazionale.

CALENDARIO GARE:

- 1° prova domenica 22 febbraio 2015 impianto comunale CSI di Via Montona
- 2° prova domenica 12 aprile 2015 impianto comunale CSI di Via Montona

Le società potranno far partecipare le ginnaste scegliendo tra i seguenti differenti programmi:

A) Programma Pulcine. E' un programma solo Regionale studiato per bambine piccole e principianti (categorie *Mignon e Medium*), con l'intento di promuovere l'avviamento della Ginnastica Ritmica per bambine di età compresa tra i 3 e gli 9 anni (vedi programma PULCINE).

B) Programma Nazionale Individuale e Programma Nazionale di Coppia e Squadra. E' il programma proposto dalla Commissione Nazionale che si basa su quattro livelli di difficoltà: SMALL, MEDIUM, LARGE, SUPER e prevede specialità individuali, di coppia e di squadra. Le ginnaste individualiste potranno presentare l'intero programma nazionale (due esercizi individuali) oppure uno solo e partecipare alla classifica di specialità.

REGOLAMENTO GARE

1. Le società sono tenute a iscrivere le proprie ginnaste entro e non oltre 10 giorni prima della gara tramite e-mail segreteria@csilazio.it
2. E' possibile ritirare una ginnasta entro il mercoledì precedente la gara; oltre tale data e senza alcuna comunicazione ufficiale la quota di partecipazione della ginnasta iscritta ed assente dovrà comunque essere versata.
3. Quote di partecipazione:
 - Categoria Pulcine € 6,00
 - Tutte le altre categorie € 8,00

A) PROGRAMMA PULCINE

E' un programma esclusivamente regionale per dar modo anche alle bambine piccole e principianti di esibirsi in gara davanti a pubblico e giuria.

Il programma prevede due categorie d'età:

- Mignon: 2011-2010-2009
- Medium: 2008-2007-2006-2005

L'esercizio è libero a corpo libero o con attrezzo codificato (palla, fune, clavette, nastro, cerchio) o non codificato (es. sedia, teli, peluche ecc...).

COMPOSIZIONE:

- 1 elemento di salto anche non di difficoltà
- 1 elemento di equilibrio anche non di difficoltà
- 1 elemento di pivot anche non di difficoltà
- 2 formazioni diverse
- 2 collaborazioni

Non sono richieste schede di dichiarazione (fiches)

B) PROGRAMMA NAZIONALE

Vedi il dettaglio nei [file allegati](#). Di seguito riportiamo le categorie.

CATEGORIA Individuali	ANNO DI NASCITA	Livelli		MUSICA
		MEDIUM-LARGE-SUPER		
LUPETTE	2008/2007	Corpo libero	Palla	Da 60'' a 1'10''
TIGROTTE	2006/2005	Corpo libero	Palla	Da 60'' a 1'10''
ALLIEVE	2004/2003	Palla	Fune	Da 1'15'' a 1'30''
RAGAZZE	2002/2001	Fune	Cerchio	Da 1'15'' a 1'30''
JUNIOR	2000/1999/1998	Cerchio	Clavette	Da 1'15'' a 1'30''
SENIOR	1997 e precedenti	Palla	Nastro	Da 1'15'' a 1'30''

CATEGORIA Squadra	ANNO DI NASCITA	Livello Medium	Livello Large	Livello Super	MUSICA
Esordienti	2010/2007	CORPO LIBERO (3-6 ginnaste)	CORPO LIBERO (3-6 ginnaste)		Da 60'' a 1'30''
I^ Categoria	2006/2004	CERCHI (3-6 ginnaste)	CERCHI (3-6 ginnaste)	CERCHI (3-6 ginnaste)	Da 1'30'' a 2'30''
II^ Categoria	2003/2001	CERCHI e PALLE (3-6 ginnaste)	CERCHI e PALLE (3-6 ginnaste)	CERCHI e FUNE (3-6 ginnaste)	Da 1'30'' a 2'30''
III^ Categoria	2000 e precedenti	CERCHI e PALLE (3-6 ginnaste)	NASTRI e PALLE (3-6 ginnaste)	CERCHI e CLAVETTE (3-6 ginnaste)	Da 1'30'' a 2'30''

CATEGORIA Coppia	ANNO DI NASCITA	Livello Medium	Livello Large	MUSICA
Esordienti	2010/2007	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	Da 60'' a 1'30''
I^ Categoria	2006/2004	PALLA	PALLA	Da 60'' a 1'30''
II^ Categoria	2003/2001	CERCHIO e FUNE	CERCHIO e FUNE	Da 1'30'' a 2'00''
III^ Categoria	2000 e precedenti	CERCHIO e NASTRO	CERCHIO e NASTRO	Da 1'30'' a 2'00''

NOVITA': programma SMALL

Programma per ginnaste principianti. Le ginnaste dovranno eseguire un unico esercizio collettivo composto da una parte di squadra (da 3 a 6 ginnaste) e una parte di coppia (2 ginnaste). La classifica è di gruppo.

CATEGORIA SMALL	ANNO DI NASCITA	N. difficoltà	Valore difficoltà	MUSICA
Esordienti	2010/2007	n. 6 diff. corporee	p. 0,05	Da 60'' a 1'30''
I^ Categoria	2006/2004	n. 6/8 diff. corporee	p. 0,05-0,10	Da 60'' a 1'30''
II^ Categoria	2003/2001	n. 6/8 diff. corporee	p. 0,05-0,10	Da 60'' a 1'30''
III^ Categoria	2000 e precedenti	n. 6/8 diff. corporee	p. 0,05-0,10	Da 60'' a 1'30''

Sono richieste schede di dichiarazione!

PREMIAZIONI

Al termine della prova verrà stilata una classifica per ogni categoria e specialità.

Categoria Pulcine: verrà stilata una classifica per ogni fascia d'età dividendo il numero delle squadre, in base al punteggio ottenuto, in tre gruppi per l'assegnazione di tre brevetti (oro, argento e bronzo).

Programma Individuale:

Verrà stilata una classifica di specialità dividendo il numero delle ginnaste, in base al punteggio ottenuto, in tre gruppi per l'assegnazione del livello raggiunto (oro, argento, bronzo). Le ginnaste saranno premiate per ogni specialità con il criterio delle fasce di merito.

Le ginnaste che partecipano con il programma completo entreranno nella classifica generale, ma saranno premiate solo le prime 3 ginnaste classificate.

Programma di Squadra e Coppia

Verranno premiate le prime tre squadre/coppie classificate per ogni categoria.