

CAMPIONATO REGIONALE GINNASTICA RITMICA

Comunicato Ufficiale n. 1 del 18 gennaio 2016

Domenica 20 marzo parte il Campionato Regionale CSI Lazio 2016 di Ginnastica Ritmica valevole per la qualificazione al 11° Campionato Nazionale di Ginnastica Ritmica che avrà luogo a Lignano Sabbiadoro (UD) dal 17 al 22 maggio 2016.

Il Campionato Regionale verrà disputato in due prove: la prima il 20 marzo 2016 e la seconda il 10 aprile 2016.

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.

NB. 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 20 marzo 2016 impianto comunale CSI di Via Montona
- 2° prova domenica 10 aprile 2016 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 principianti (categorie *Mignon e Medium*), con l'intento di promuovere l'avviamento della Ginnastica Ritmica (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 10 giorni prima della gara tramite e-mail direzionetecnica@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 ginnaste principianti di esibirsi in gara davanti a pubblico e giuria. La partecipazione è di gruppo (min. 2 partecipanti).

Il programma prevede due categorie d'età:

- Mignon: 2012-2011-2010
- Medium: 2009-2008-2007-2006-2005

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

Livelli medium-large-super

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

PROGRAMMI E CATEGORIE

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM – LARGE – SUPER		MUSICA
		INDIVIDUALE		
LUPETTE	2009/2008	Corpo Libero	Palla	Da 60" a 1'10"
TIGROTTE	2007/2006	Corpo Libero	Palla	Da 60" a 1'10"
ALLIEVE	2005/2004	Palla	Fune	Da 1'15" a 1'30"
RAGAZZE	2003/2002	Fune	Cerchio	Da 1'15" a 1'30"
JUNIOR	2001/2000/1999	Cerchio	Clavette	Da 1'15" a 1'30"
SENIOR	1998 e precedenti	Palla	Nastro	Da 1'15" a 1'30"

PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE COPPIE

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	LARGE	SUPER	MUSICA
Esordienti	2011 2010 2009 2008	Corpo libero	Corpo libero		Da 60" a 1'30"
I^ Categoria	2007 2006 2005	Palla	Palla	Palla	Da 60" a 1'30"
II^ Categoria	2004 2003 2002	Cerchio e Fune	Cerchio e Fune	Cerchio e Fune	Da 1,30" a 2,00"
III^ Categoria	2001 e precedenti	Cerchio e Nastro	Cerchio e Nastro	Cerchio e Nastro	Da 1,30" a 2,00"

PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE SQUADRE

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	LARGE	SUPER	MUSICA
Esordienti	2011 2010 2009 2008	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste		Da 60" a 1'30"
I^ Categoria	2007 2006 2005	CERCHI da 3-6 ginnaste	CERCHI da 3-6 ginnaste	CERCHI da 3-6 ginnaste	Da 1,30" a 2,30"
II^ Categoria	2004 2003 2002	CERCHI e PALLE da 3-6 ginnaste	CERCHI e PALLE da 3-6 ginnaste	CERCHI e FUNE da 3-6 ginnaste	Da 1,30" a 2,30"
III^ Categoria	2001 e precedenti	CERCHI e PALLE da 3-6 ginnaste	PALLE e NASTRI da 3-6 ginnaste	CERCHI e CLAVETTE da 3-6 ginnaste	Da 1,30" a 2,30"

Livello small

Come lo scorso anno, è confermato anche il livello SMALL.

NB. Le ginnaste che partecipano al livello SMALL non possono partecipare agli altri livelli, in nessuna specialità.

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.

LIVELLO SMALL

PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE SQUADRE SMALL

CATEGORIE	ANNO	N. ELEMENTI DIFFICOLTÀ	VALORE DIFFICOLTÀ	MUSICA
Esordienti	2011 2010 2009 2008	n.6 difficoltà corporee	p. 0,05	Da 60" a 1'30"
I Categoria	2007 2006 2005	n.6/8 difficoltà corporee	da p. 0,05 a p.0,10	Da 60" a 1'30"
II Categoria	2004 2003 2002	n.6/8 difficoltà corporee	da p. 0,05 a p.0,10	Da 60" a 1'30"
III Categoria	2001 e precedenti	n.6/8 difficoltà corporee	da p. 0,05 a p.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.