

# GINNASTICA RITMICA CSEN



# REGOLAMENTO 2022

# CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA 2022

## **INTRODUZIONE**

Con questo Campionato si vuole dare la possibilità a tutte le ginnaste di partecipare ad una competizione sportiva che offra un'opportunità per tutti i livelli di età e di capacità.

Per questo motivo, vengono presentati i seguenti livelli di gara:

- 1°/ 2°/3° livello per le ginnaste che accedono per la prima volta o poco più al mondo della ginnastica ritmica.
- Silver Cup 1/Silver Cup 2/Silver Cup 3: livello promozionale (Silver Cup 1 e 2) e pre-agonistico (Silver Cup 3)
- Golden Cup 1/Golden Cup 2: livello pre-agonistico (Golden Cup 1) e agonistico (Golden Cup 2)

In tutti i Campionati verranno utilizzati tutti gli attrezzi della ginnastica ritmica, quindi si potrà scegliere tra esercizi a corpo libero o esercizi con Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro.

Si potranno scegliere diverse tipologie di gara: INDIVIDUALE - COPPIA – SQUADRA – SUCCESSIONE e RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA.

Il Campionato di Ginnastica Ritmica è sia femminile che maschile, ed in caso di partecipazione di ginnasti questi entreranno regolarmente nella classifica.

## **TIPOLOGIA ESERCIZI**

Una ginnasta può scegliere se partecipare con tipologia di esercizio:

- **INDIVIDUALE:** a scelta tra quelli consentiti dal programma.
- **SUCCESSIONE:** 2 ginnaste si alternano in un unico esercizio con attrezzi stabiliti dal programma.
- **COPPIA/SQUADRA:** a scelta tra quelli consentiti dal programma.
- **RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA:** min. 2 max 4 ginnaste si alternano in quattro esercizi individuali tra quelli consentiti dal programma.

## **ATTREZZI:**

FUNE: proporzionata all'altezza della ginnasta

CERCHIO: 70-90 cm

PALLA: diametro 18-20 cm

CLAVETTE: Lunghezza 40-50 cm

NASTRO: Bacchetta lunghezza 50-60 cm; Stoffa minimo 5 metri

# **REGOLAMENTO GENERALE**

## **PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSEN**

Il settore Ginnastica Ritmica del CSEN propone Campionati a livello Regionale e Nazionale, a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso.

## **ISCRIZIONE ALLE GARE**

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo in corso.

L'iscrizione alla gara deve essere effettuata entro i termini stabiliti per ogni competizione indicati di volta in volta, per garantire la stesura di un ordine di passaggio il prima possibile: **NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO OLTRE LA SCADENZA INDICATA.**

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- Data di nascita (completa di giorno/mese/anno);
- Codice Fiscale;
- Numero tessera;
- Livello, categoria ed attrezzo.

Le iscrizioni al campionato Regionale/Nazionale debbono essere redatte sull'apposito modulo EXCEL ed inviate via e-mail alla propria responsabile regionale.

Le ginnaste che al momento del Campionato Nazionale non abbiano ancora compiuto 8 anni, dovranno **OBBLIGATORIAMENTE** iscriversi alla categoria Young. Per il Campionato Regionale, una ginnasta del 2014 che non abbia ancora compiuto 8 anni può gareggiare nella categoria Esordienti solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione e Rappresentativa, ma non Individuale.

## **ACCESSO AL CAMPO DI GARA**

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggioresni), in possesso della tessera CSEN e in abbigliamento sportivo adeguato.

## **PUNTEGGI E RICORSI**

Alla fine di ogni categoria gli istruttori potranno chiedere al responsabile di giuria i punteggi delle proprie ginnaste.

Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono **INAPPELLABILI** per cui non si accetteranno ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relativamente ai punteggi al presidente di giuria.

## **PREMIAZIONI**

In caso di pari merito, verranno premiate entrambe le ginnaste. I due punteggi occuperanno un unico posto in classifica (es. due primi posti, la ginnasta con il punteggio immediatamente seguente verrà premiata come seconda, la successiva come terza ecc.)

Nei campionati regionali e nazionali le premiazioni di tutte le categorie del 1° Livello e tutte le categorie YOUNG saranno effettuate per fasce: oro, argento e bronzo.

## **QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE**

Si qualificano le prime 10 classificate (individuali, coppie, squadre, successioni e rappresentative di squadra) per ogni categoria ed ogni attrezzo + 1 ginnasta/coppia/squadra/successioni/ rappresentative di squadra per ogni società partecipante non qualificata.

La classifica per l'ammissione verrà redatta con la media dei punteggi riportati nelle classifiche delle due prove regionali.

Non è prevista la fase Nazionale per la categoria Young del 1° livello (Percorso Motorio).

## ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE

**YOUNG:** 2014 e successivi

**ESORDIENTI:** 2014\*- 2013 - 2012

**ALLIEVE:** 2011-2010

**JUNIOR:** 2009-2008-2007

**SENIOR:** 2006 e precedenti

**N.B.** Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore (solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione e Rappresentativa), ma non ad una categoria inferiore alla propria. No passaggio di categoria per Individuali.

\* Le ginnaste del 2014 che hanno compiuto 8 anni, dovranno gareggiare nella categoria ESORDIENTI.

## PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI

**1° LIVELLO:** possono partecipare le ginnaste che:

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (Gpt né GR)
- NON partecipano ad altri enti sportivi (ad esclusione di gare amatoriali/non competitive)

**2° LIVELLO:** possono partecipare le ginnaste che:

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (Gpt né GR)
- partecipano ad altri enti sportivi (gare promozionali/livello base)

**3° LIVELLO:** possono partecipare le ginnaste che:

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (Gpt né GR)
- partecipano ad altri enti sportivi (gare promozionali/livello base)

(Questo livello nasce per dare spazio alle atlete che vogliono cimentarsi su un programma affine a quello della silver CUP senza ancora confrontarsi con chi gareggia già in fgi)

**SILVER CUP:** possono partecipare le ginnaste che:

- partecipano ad altri enti sportivi
- hanno gareggiato nell'anno sportivo in corso o negli anni anno precedenti in FGI (GPT O GR)

**SILVER CUP 1:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LA

**SILVER CUP 2:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LB

**SILVER CUP 3:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LC

**GOLDEN CUP:** possono partecipare le ginnaste che:

- partecipano ad altri enti sportivi
- sono tesserate Gpt o GR

**GOLDEN CUP 1:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LD/LE

**GOLDEN CUP 2:** ginnaste che partecipano ai campionati FGI GOLD

## **PASSAGGIO DI LIVELLO**

Per l'anno sportivo 2021/2022 è stato deciso che una ginnasta non ha l'obbligo del passaggio di categoria, non essendosi svolto un campionato Nazionale con qualificazione.

Le ginnaste dovranno essere inserite nel livello più consono alle proprie capacità.

N.B. Qualora la Responsabile regionale in accordo con il presidente di giuria giudicasse errato il livello a cui è stata inserita l'atleta si dovrà immediatamente fare il passaggio nella categoria indicata.

Non si potrà retrocedere ad un livello inferiore a quello dove si è già gareggiato.

# CAMPIONATO 1°-2°-3° LIVELLO



# REGOLAMENTO DEI CAMPIONATI DI 1°/2°/3° LIVELLO

Gli esercizi potranno essere svolti individualmente, in successione, a coppia, a squadra (min. 3 max. 8 ginnaste) oppure Rappresentativa di squadra (min. 2 max 4 ginnaste).

## **MUSICA**

La musica è di libera scelta anche cantata, nel rispetto dell'etica.

La musica dovrà avere durata compresa tra:

1 livello categoria Young: da 1'30" a 2'00"

1° e 2° Livello: da 45" a 1'.00"

3° Livello: da 30" a 45"

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l'attrezzo corrispondente.

## **COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO**

### **VALORE DIFFICOLTA'**

#### **1° e 2° Livello**

In ogni esercizio dovranno essere inseriti:

3 ELEMENTI CORPO (DB)

1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA

1 ELEMENTO PRE ACROBATICO

1 COLLABORAZIONE (squadra corpo libero)

5 ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO

Ogni elemento ha il valore di 0,50

#### **3° Livello**

In ogni esercizio dovranno essere inseriti:

3 ELEMENTI CORPO (DB)

1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA

1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (DA)

1 COLLABORAZIONE (squadra corpo libero)

5 ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO

Ogni elemento ha il valore di 0,50

Le componenti del punteggio D verranno valutate in ordine cronologico, indipendentemente dall'esecuzione tecnica. È possibile inserire più di un passo di danza, ma verrà riconosciuto unicamente il primo in ordine di esecuzione; gli altri avranno valore solo per l'Artistico e non potranno sostituire eventuali altre componenti D fallite o non inserite. Parimenti, una ginnasta del 3° Livello può inserire due DA senza essere penalizzata ma se fallisce la prima la seconda non verrà "recuperata" per raggiungere il massimo valore D.

Per gli esercizi di Coppia e Squadra il numero di Collaborazioni e di Scambi è libero, fermo restando che solo il numero richiesto dalle specifiche di ciascuna categoria verrà riconosciuto dal Giudice D.

### **VALORE ESECUZIONE** (falli tecnici e falli artistici)

Segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2022/2024.

Massimo PUNTI 10,00.

Non è consentito inserire più di 3 DB.

**DIFFICOLTA'**: punti 5,00 di cui 2,50 elementi corpo + 2,50 elementi imposti attrezzo

**ESECUZIONE**: punti 10,00 Penalità falli tecnici e falli artistici

**TOTALE: D 5,00 + E 10,00 = 15,00 PUNTI (12,50 per categorie al Corpo Libero)**

**Per 1° - 2° - 3° LIVELLO** una stessa ginnasta può partecipare al max con 3 esercizi di cui:

- max due esercizi tipologia Individuale
- max due esercizi tipologia Squadra
- max due esercizi tipologia Coppia
- max due esercizi tipologia Successione
- max due esercizi di tipologia Rappresentativa di Squadra all'interno della medesima Rappresentativa

**Per 1° - 2° - 3° LIVELLO** una società può portare per ogni categoria:

- max 10 Individualiste per ogni attrezzo (30 Individualiste Percorso Motorio 1^ Livello)
- max 5 Coppie per ogni attrezzo
- max 5 Squadre per ogni attrezzo
- max 5 Successioni
- max 5 Rappresentativa di Squadra

La squadra può essere composta da minimo 3 massimo 8 ginnaste.

Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.



# INDICAZIONI TECNICHE

## 1°/2°/3° LIVELLO

### **VALORE DIFFICOLTA'**

Tutte le difficoltà del campionato 1° e 2° livello hanno valore di 0,50.

Gli elementi corpo possono essere scelti solo tra le difficoltà indicate per ciascun livello, i quali hanno tutti valore 0,50.

N.B. EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e squadra) devono essere eseguiti con un movimento ampio degli arti superiori.

### **PERCORSO MOTORIO (SOLO 1°LIVELLO – Cat. Young)**

Il seguente programma prevede un percorso motorio a corpo libero e con tutti gli attrezzi della ginnastica ritmica.

Ogni società può presentare un massimo di 3 bambine contemporaneamente che eseguiranno il percorso motorio individualmente sulla pedana. Ogni insegnante deve disporre i propri attrezzi partendo da in fondo la pedana (di fronte la giuria) per eseguire il percorso in linea dritta.

Ogni esigenza corporea e di attrezzo ha il valore di 0,50.

- Valore tecnico **punti 6.00**
- Valore esecuzione **punti 10.00**

Il punteggio di ogni percorso motorio è max **punti 16.00**.

Vedere Richieste tecniche per gli elementi d'attrezzo. Tali elementi possono essere eseguiti anche durante le difficoltà corporee e/o eseguiti con collegamenti di vario genere, il loro valore rimane invariato.

Gli attrezzi possono essere non regolamentari. Il nastro può essere lungo 3 metri e si possono usare le mini clavette.

### **INDIVIDUALE e RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA**

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascun attrezzo.

Ogni BD (Salto, Equilibrio, Rotazione) per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo (attrezzo in movimento)

Nella Rappresentativa di squadra ogni ginnasta può eseguire massimo 2 esercizi dei 4 proposti dal programma.

Le ginnaste della stessa rappresentativa devono avere lo stesso body.

### **COPPIA/SQUADRA**

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascuna specialità.

Nell'esercizio di coppia e di squadra tutti gli elementi corpo ed elementi imposti attrezzo, per essere validi, devono essere eseguiti CONTEMPORANEAMENTE, correttamente, senza gravi falli tecnici da tutte le componenti della Coppia/Squadra.

Non è permesso inserire difficoltà che non siano tra quelle proposte dal programma, neanche nelle Collaborazioni anche se eseguite da una sola ginnasta.

NEGLI ESERCIZI DI COPPIA E SQUADRA LE GINNASTE DEVONO ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE LA MEDESIMA DIFFICOLTA' (NO DIFF MISTE, NO SUCCESSIONE).

Ogni esercizio prevede minimo 2 Collaborazioni diverse tra loro.

Sono validi tutti i tipi di collaborazione (vedi griglia delle collaborazioni) e tutte le ginnaste devono partecipare all'azione di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non sarà considerata valida.

Ogni esercizio prevede minimo 1 scambio di lancio. Per essere valido lo scambio, ogni ginnasta deve lanciare il proprio attrezzo e ricevere quello di un'altra ginnasta. Distanza minima 3 metri, altezza minima una volta la ginnasta in piedi dal punto i cui l'attrezzo lascia la mano. Le ginnaste della stessa coppia o squadra devono avere lo stesso body.

## **SUCCESSIONE**

Nella successione le ginnaste si alternano con i due attrezzi imposti in un unico esercizio. La ginnasta deve attendere il suo turno fuori dalla pedana. È indifferente la sequenza degli attrezzi.

Le due ginnaste dovranno eseguire le 3 DB e l'elemento Pre-acrobatico. Esempio: 1<sup>a</sup> ginnasta esegue difficoltà di Salto e difficoltà di Equilibrio, la 2<sup>a</sup> ginnasta esegue la difficoltà di Rotazione e l'elemento Pre-acrobatico. Le ginnaste non potranno eseguire difficoltà corporee (DB) in esubero.

Entrambe le ginnaste possono eseguire la serie di Passi di Danza ma verrà conteggiata solo una volta.

Le ginnaste della stessa successione devono avere lo stesso body.

## **PASSI DI DANZA (S)**

Devono essere eseguiti con durata minima di 6 secondi, partendo dal primo movimento con spostamento parziale o completo, in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica. Non possono essere eseguiti interamente al suolo.

Devono essere continui e collegati ed avere minimo 1 varietà differente di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo in movimento.

## **ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO**

Gli elementi imposti attrezzo hanno valore 0,50. Possono essere eseguiti isolati, durante una combinazione di passi di Danza o durante le difficoltà corporee.

Possono essere eventualmente ripetuti (no penalità).

Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti correttamente senza GRAVI FALLI TECNICI.

## **PENALITA'**

- Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna Penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.
- NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (Pen. 0,50 per esigenza non rispettata, giudice di D).
- Non è possibile eseguire difficoltà corporee in esubero relativamente al numero massimo consentito in ogni gara specifica. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico (Pen. 0,50 per ogni difficoltà in esubero, giudice di D).
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito (Pen. 0,50 per ogni Gruppo Corporeo mancate, giudice di D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Serie di passi di danza (Pen. 0,50 giudice D).
- Nelle categorie 1° e 2° Livello non potranno essere eseguiti Elementi dinamici con rotazione (R), neanche se eseguiti con una rotazione. (Pen. di 0,50 giudice di D).
- Per ogni elemento imposto attrezzo mancante (Pen. di 0,50 giudice di D).
- Nell'esercizio di coppia e squadra è obbligatorio che siano presenti almeno 2 formazioni differenti (Pen. 0,50 dal giudice di E).
- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà di scambio (Pen. 0,50 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Collaborazioni (Pen. 0,50 giudice D).
- Se lo stesso elemento tecnico d'attrezzo viene ripetuto identico su due DB, la seconda in ordine cronologico non sarà valida (Nessuna Penalità)
- Non è consentito eseguire elementi pre-acrobatici non presenti in elenco (rovesciate, passaggi sul petto, pesce, Tour plongè ecc). Penalità 0.50 giudice D

# ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

## 1° Livello

### Categoria YOUNG

#### PERCORSO MOTORIO\*

## 2° Livello

### Categoria YOUNG

Individuale - Coppia – Squadra: **CORPO LIBERO**

## 1° e 2° Livello

### Categoria ESORDIENTI/ALLIEVE

Individuale: **CORPO LIBERO – CERCHIO - PALLA - CLAVETTE**

Rappresentativa di squadra: **CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

Successione: **CERCHIO/PALLA – CERCHIO/CLAVETTE**

Coppia: **CERCHIO - PALLA/CERCHIO**

Squadra: **CORPO LIBERO - PALLA - PALLA (min. 2)/CERCHIO (min. 1)**

## 1° e 2° Livello

### Categoria JUNIOR/SENIOR

Individuale: **CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

Rappresentativa di squadra: **CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

Successione: **CERCHIO/PALLA – CERCHIO/NASTRO**

Coppia: **PALLA - PALLA/CLAVETTE**

Squadra: **CERCHIO - PALLA – PALLA (min. 2)/CLAVETTE (min. 1 paio)**

## 3° Livello

### Categoria ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: **CORPO LIBERO - CERCHIO - PALLA – CLAVETTE**

Rappresentativa di squadra: **CERCHIO – PALLA - CLAVETTE – NASTRO**

Successione: **FUNE/PALLA - CERCHIO/CLAVETTE**

Coppia: **PALLA - FUNE/PALLA**

Squadra: **CORPO LIBERO – PALLA – PALLA (min. 2)/CERCHIO (min. 1)**

\* Percorso motorio: è prevista solo la fase Regionale.

Le classifiche sono per categoria Esordienti/Allieve/Junior/Senior e per tipologia di gara. Unica eccezione per la Rappresentativa di squadra: classifica per ESORDIENTI/ALLIEVE e JUNIOR/SENIOR

# RICHIESTE TECNICHE

## 1°/ 2°/3° LIVELLO

### 1° Livello

#### Categoria YOUNG

Musica: da 1'30" a 2'00"

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

#### **PERCORSO MOTORIO**

<i>P. 6,00</i>	<b>ELEMENTI IMPOSTI</b>
<b>Corpo Libero</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capovolta avanti o indietro o laterale</li> <li>➤ Equilibrio passè su pianta</li> </ul>
<b>Fune</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serie di Giri</li> <li>➤ Un Saltello</li> </ul>
<b>Cerchio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Giri intorno alla vita (min. 2)</li> <li>➤ Passaggio attraverso il cerchio</li> </ul>
<b>Palla</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serie di palleggi (min. 3)</li> <li>➤ Rotolamento al suolo</li> </ul>
<b>Clavette</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serie di Battute (min. 3)</li> <li>➤ Grande circonduzione di entrambe le Clavette</li> </ul>
<b>Nastro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serie di Serpentine</li> <li>➤ Grande Circonduzione</li> </ul>

### 2° Livello

#### Categoria YOUNG

Musica da 45" a 1'00"

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

<u>P. 2,50</u>	<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>	<b>Gruppi Corporei (GC)</b>	<b>Combinazione Passi di Danza (S)</b>	<b>Elemento Pre-acrobatico</b>	<b>Collaborazioni</b>
<b>ELEMENTI CORPO</b>	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min. 1 S (6/8 secondi)	0,50 (Lista Livelli) 1 a scelta <b>solo INDIVIDUALE</b>	0,50 (Lista Livelli) Min 1 C <b>Solo COPPIA SQUADRA</b>

## ESIGENZE ELEMENTI CORPO

### 1°e 2° Livello

#### Categoria ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

Musica da 45" a 1'00"

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

#### ESERCIZIO INDIVIDUALE E SQUADRA CORPO LIBERO

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico	Collaborazioni
<b>ELEMENTI CORPO</b>	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	0,50 (Lista Livelli) 1 a scelta <b>solo INDIVIDUALE</b>	0,50 (Lista Livelli) Min 1 C <b>solo SQUADRA</b>

#### ESERCIZIO INDIVIDUALE - RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA - SUCCESSIONE – COPPIA E SQUADRA CON GLI ATTREZZI

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico
<b>ELEMENTI CORPO</b>	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	0,50 Min 1 S (6/8 secondi)	0,50 (Lista Livelli) 1 a scelta

Nell'esercizio in Successione le due ginnaste devono eseguire le 3 BD.

Non è possibile ripetere la stessa BD.

Es. la 1° ginnasta esegue il salto la 2° ginnasta esegue l'equilibrio e la rotazione.

NB: nel 1° Livello non possono essere inseriti elementi corpo relativi al 2° Livello

NB: nel 2° Livello non possono essere inseriti elementi corpo relativi al 3° Livello

### 3° Livello

#### Categoria ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

Musica da 30" a 45"

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

#### ESERCIZIO INDIVIDUALE - RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre acrobatica	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Capovolta avanti o ruota	/
Cerchio Palla Clavette Nastro	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	/	Max 1 DA (di qualsiasi valore)

#### ESERCIZIO IN SUCCESSIONE

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Fune e Palla Cerchio e Clavette	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1DA (di qualsiasi valore)

#### ESERCIZIO COPPIA E SQUADRA

<u>p. 2,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre acrobatica	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Attrezzi (Coppia/squadra)	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Capovolta avanti o ruota	/
Corpo Libero (Squadra)	0,50 (Lista Livelli) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Capovolta avanti o ruota	/

Nell'esercizio in Successione le due ginnaste devono eseguire le 3 BD.

Non è possibile ripetere la stessa BD.

Es. la 1° ginnasta esegue il salto la 2° ginnasta esegue l'equilibrio e la Rotazione.

## ESIGENZE ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

<u>p. 2,50</u>	<b>INDIVIDUALE – SUCCESSIONE – RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA</b>	<b>COPPIA - SQUADRA</b>
<b>FUNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serie saltelli in avanti (min. 3)</li> <li>➤ Giri fune doppia (min. 3)</li> <li>➤ Echappè o abbandono</li> <li>➤ Avvolgimento</li> <li>➤ Saltello della fune per dietro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo</li> <li>➤ 2 Collaborazioni differenti</li> <li>➤ 1 scambio di lancio</li> </ul>
<b>CERCHIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saltelli av. attraverso il cerchio (min. 3)</li> <li>➤ Giri sulla mano (min. 3)</li> <li>➤ Rotolamento al suolo</li> <li>➤ Prillo al suolo</li> <li>➤ Lancio e ripresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo</li> <li>➤ 2 Collaborazioni differenti</li> <li>➤ 1 scambio di lancio</li> </ul>
<b>PALLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rotolamento al suolo</li> <li>➤ Rotolamento sul corpo (anche solo un segmento)</li> <li>➤ Serie palleggi (min. 3)</li> <li>➤ Movimento ad otto (anche a 2 mani)</li> <li>➤ Lancio e ripresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo</li> <li>➤ 2 Collaborazioni differenti</li> <li>➤ 1 scambio di lancio</li> </ul>
<b>CLAVETTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grande circonduzione delle clavette</li> <li>➤ Min. 3 giri</li> <li>➤ Min. 3 battute</li> <li>➤ Rotolamento al suolo (anche di una sola clavetta)</li> <li>➤ Lancio e ripresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo</li> <li>➤ 2 Collaborazioni differenti</li> <li>➤ 1 scambio di lancio</li> </ul>
<b>NASTRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spirali</li> <li>➤ Serpentine</li> <li>➤ Passaggio sopra o attraverso il nastro</li> <li>➤ Movimento ad otto</li> <li>➤ Ampia circonduzione sul piano sagittale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo</li> <li>➤ 2 Collaborazioni differenti</li> <li>➤ 1 scambio di lancio</li> </ul>

**NB: Per la successione devono essere presenti almeno minimo 2 elementi imposti per attrezzo**

	<b>COLLABORAZIONI</b>
<b>CORPO LIBERO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Collaborazione semplice: con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste</li> <li>➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</li> <li>➤ Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</li> <li>➤ Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</li> </ul>
<b>ATTREZZI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Collaborazione con trasmissione dell'attrezzo</li> <li>➤ Collaborazione con scambio o lancio dell'attrezzo</li> </ul>

## **DIFFICOLTA' DA INSERIRE COME ELEMENTI LIBERI CORPO**

### **Campionato 1° livello**

#### **SALTI:**

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto del gatto con ½ giro (sforbiciata flessa)
- Salto Groupè (raccolto)
- Salto Enjambè con apertura a meno di 180°

#### **EQUILIBRI:**

- Equilibrio Arabesque su pianta a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio passè su pianta
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale

#### **ROTAZIONI:**

- Giro a passi (min. 4 passi)
- Giro passè 180°
- Giro Arabesque 180° con gamba a 45°

#### **PRE-ACROBATICHE:**

- Capovolta (avanti laterale o dietro)
- Passaggio a terra con rotazione (rotolino)



### Campionato 2° livello:

- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DEL 1° LIVELLO**
- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 DEL CDP 2022-2024**
- **TUTTE LE PRE-ACROBATICHE DEL I LIVELLO**
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Giro Arabesque 360° con gamba a 45°
- Ruota

### Campionato 3° livello:

- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DEL 1° E 2° LIVELLO**
- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 DEL CDP 2022-2024**
- **TUTTE LE PRE-ACROBATICHE DEL 1° e 2° LIVELLO**

### **ELEMENTI PRE-ACROBATICI**

Gli elementi pre-acrobatici inseriti negli esercizi devono rispettare i seguenti criteri:

- Ogni elemento pre-acrobatico può essere eseguito una sola volta in un esercizio.
- Tutti gli elementi pre-acrobatici devono essere eseguiti senza arresto nella posizione o con un brevissimo arresto durante la ripresa dell'attrezzo.
- Non è consentito eseguire elementi pre-acrobatici non presenti in elenco (rovesciate, passaggi sul petto, pesce, tour plongè ecc). Penalità 0.50 giudice D

# CAMPIONATO SILVER CUP 1-2-3



## **REGOLAMENTO SILVER CUP 1 – 2 – 3**

### **MUSICA:**

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. La durata degli esercizi è specificata all'inizio delle tabelle dei programmi tecnici.

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l'attrezzo corrispondente.

### **COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO**

#### **VALORE DIFFICOLTA'**

In ogni esercizio dovranno essere inserite le richieste relative di ogni categoria e livello che andranno a formare il valore difficoltà (vedi tabelle di seguito).

Ogni elemento ha il valore di 0,50.

Per il massimo consentito di ogni categoria vedi richieste tecniche SILVER CUP 1-2-3.

#### **VALORE ESECUZIONE** (falli tecnici e falli artistici)

Segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2022/2024.

Massimo punti 20,00.

**Per SILVER CUP 1-2-3** una stessa ginnasta può partecipare al max con 3 esercizi di cui:

- max due esercizi tipologia Individuale
- max due esercizi tipologia Squadra
- max due esercizi tipologia Coppia
- max due esercizi tipologia Successione
- max due esercizi tipologia Rappresentativa di Squadra, nella medesima Rappresentativa

**Per SILVER CUP 1-2-3** una società può portare per ogni categoria:

- max 10 Individualiste per ogni attrezzo
- max 5 Coppie per ogni attrezzo
- max 5 Squadre per ogni attrezzo
- max 5 Successioni
- max 5 Rappresentativa di Squadra

La squadra può essere composta da minimo 3 massimo 8 ginnaste.

Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.

# INDICAZIONI TECNICHE

## SILVER CUP 1 – 2 – 3

### **VALORE DIFFICOLTA'**

Tutte le difficoltà del campionato Silver Cup 1 2 3 (DB, DE, S, R, DA, DC) hanno valore di 0,50.

Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Le componenti del punteggio D saranno valutate in Ordine Cronologico.

Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (nessuna penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.

**N.B. EQUILIBRI:** Nel Corpo libero (individuale e squadra) devono essere eseguiti con un ampio movimento di un segmento corporeo degli arti superiori.

**GRUPPI TECNICI ATTREZZO:** NON è richiesto l'inserimento di minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale Attrezzo (CdP2022-2024), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata.

### **INDIVIDUALE e RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA**

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascun attrezzo.

Ogni DB (Salto, Equilibrio, Rotazione) per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo.

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le DB, eccetto durante la serie di salti e di pivot.

La Rappresentativa di squadra prevede 4 esercizi individuali, a scelta tra Fune – Cerchio – Palla – Clavette – Nastro.

Ogni ginnasta può eseguire massimo 2 esercizi dei 4 scelti.

Le ginnaste della stessa rappresentativa devono avere lo stesso body.

### **COPPIA/SQUADRA**

La DB è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente dalla metà delle componenti. Ogni DB per essere convalidata, dovrà essere eseguita in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2022-2024.

I Passi di danza (S), possono essere eseguiti in modo uguale o differente da parte di tutte le ginnaste o in sottogruppi. Minimo 6 - 8 secondi.

Per le Difficoltà di Scambio (DE) fare riferimento al CdP 2022-2024.

Altezza minima richiesta una volta la ginnasta in piedi, dal punto in cui l'attrezzo lascia la mano.

Le ginnaste della stessa coppia o squadra devono avere lo stesso body.

### **SUCCESSIONE**

Nella successione le ginnaste si alternano con i due attrezzi imposti in un unico esercizio. La ginnasta deve attendere il suo turno fuori dalla pedana. È indifferente la sequenza degli attrezzi.

Può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti. Le ginnaste della stessa successione devono avere lo stesso body.

### **PENALITA'**

- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà Corporee (Penalità 0,50 giudice Difficoltà).
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito (Pen. 0,50 giudice D).
- Le DB se ripetute non saranno valide (Nessuna Penalità).
- Nessuna penalità per DB in esubero, ma saranno convalidate solo quelle indicate in tabella
- Se lo stesso elemento tecnico d'attrezzo viene ripetuto in modo identico su due DB, la seconda in ordine cronologico non sarà valida (Nessuna Penalità).
- Assenza del numero minimo richiesto di Serie di passi di danza (Pen. 0,50 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà di scambio (Pen. 0,50 giudice D).
- Assenza del numero minimo richiesto di Collaborazioni (Pen. 0,50 giudice D).
- L'elemento dinamico di rotazione (R) se effettuato in un livello dove non è richiesto non verrà conteggiato (Nessuna Penalità).
- Nell'esercizio di coppia e squadra è obbligatorio che siano presenti almeno 2 formazioni differenti (Pen. 0,50 dal giudice E).

## ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

### Silver Cup 1

#### Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO – PALLA – CERCHIO – CLAVETTE

Successione: FUNE/PALLA

Coppia: PALLA

Squadra: CORPO LIBERO – CERCHIO

Rappresentativa di squadra: 4 a scelta tra: FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

### Silver Cup 2

#### Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO – CERCHIO – PALLA – FUNE - NASTRO

Successione: CERCHIO/NASTRO

Coppia: CERCHIO

Squadra: CORPO LIBERO – CERCHIO

Rappresentativa di squadra: 4 a scelta tra: FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

### Silver Cup 3

#### Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: CORPO LIBERO (solo per YOUNG - ESORDIENTI - ALLIEVE) – FUNE - CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO

Successione: PALLA/NASTRO

Coppia: CERCHIO

Squadra: CORPO LIBERO – PALLA

Rappresentativa di squadra: 4 a scelta tra: FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE – NASTRO

## SILVER CUP 1

### INDIVIDUALI

**Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento pre-acrobatico	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Corpo Libero</b>	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 S (6/8 secondi)	Ruota o capovolta avanti	/
<b>Cerchio Palla Clavette</b>	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	/	Max 1 DA (di qualsiasi valore)

### SUCCESSIONE

**Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Fune e Palla</b>	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 4DB	Salto 1 Fune e 1 Palla  1 Equilibrio e 1 Rotazione 1 Fune e 1 Palla a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) (o Fune o Palla o entrambi)	Max 1 DA Fune  Max 1 DA Palla

### COPPIA/ SQUADRA

**Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 3,00	Diff Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (DE)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
<b>Palla (Coppia) Cerchio (Squadra)</b>	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 2DB	2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Min 1 DE Max 2 DE	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 1 DC (Tabella collaborazioni attrezzo)
<b>Corpo Libero (Squadra)</b>	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)

### RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

**Musica: da 30" a 45" Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Fune Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 DA (di qualsiasi valore)

## SILVER CUP 2

### INDIVIDUALI

**Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento Pre-acrobatico	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Corpo Libero</b>	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 S (6/8 secondi)	/	Ruota o rovesciata	/
<b>Cerchio Fune Palla Nastro</b>	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 1 rotazione)	/	Max 1 DA

### SUCCESSIONE

**Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazioni e Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Cerchio e Nastro</b>	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 4DB	Salto 1Cerchio e 1Nastro  1 Equilibrio e 1 Rotazione 1 Cerchio e 1 Nastro a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) (o Cerchio o Nastro o entrambi)	Max 1 R (R: 1 rotazione) (Cerchio o Nastro)	Max 1 DA Cerchio  Max 1 DA Nastro

### COPPIA/ SQUADRA

**Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 3,50	Diff Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (DE)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
<b>Cerchio (Coppia/ Squadra)</b>	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 2DB	2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Max 2 DE	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (Tabella collaborazioni attrezzo)
<b>Corpo Libero (Squadra)</b>	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 3 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)

### RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

**Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Fune Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 1 rotazione)	Max 1 DA

## SILVER CUP 3

### INDIVIDUALI

**Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elementi Pre-acrobatica	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Corpo Libero</b> <b>(Solo per esordienti ed allieve)</b>	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 4DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 2 S (6/8 secondi)	/	Ruota o rovesciata	/
<b>Fune Cerchio</b> <b>Palla</b> <b>Clavette</b> <b>Nastro</b>	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 4 DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 2 rotazioni)	/	Max 2 DA (di qualsiasi valore)

### SUCCESSIONE

**Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Palla e Nastro</b>	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 4DB	Salto 1 Palla – 1 Nastro  1 Equilibrio e 1 Rotazione 1 Palla e 1 Nastro a scelta	Min 1 S (6/8 secondi) (o Palla o Nastro o entrambi)	Max 1 R (R: 2 rotazioni) (Palla o Nastro)	Max 1 DA Palla  Max 1 DA Nastro

### COPPIA/ SQUADRA

**Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

P. 4,00	Diff Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (DE)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
<b>Cerchio (Coppia)</b>	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 2DB	2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	Max 2 DE	Min 2 S (6/8 secondi)	Min 2 DC, di cui min 1 con grande lancio (tabella collaborazioni attrezzo)
<b>Corpo Libero (Squadra)</b>	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 4 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)
<b>Palla (Squadra)</b>	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 2 DE	Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC, di cui min 1 con grande lancio (tabella collaborazioni attrezzo)



## **RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA**

**Musica: da 45" a 1' Ogni esigenza ha il valore di 0,50**

<b>P. 4,00</b>	<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>	<b>Gruppi Corporei (GC)</b>	<b>Combinazione Passi di Danza (S)</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>	<b>Difficoltà d'attrezzo (DA)</b>
<b>Fune Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2022-24) 4 DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	Min 1 S (6/8 secondi)	Max 1 R (R: 2 rotazioni)	Max 2 DA (di qualsiasi valore)

# LISTA DIFFICOLTA' CORPOREE

Tutte le BD hanno valore 0,50

## Campionato Silver Cup (DB 0,05)

### **SALTI:**

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto groupè (raccolto)
- Salto pennello con ½ giro
- Salto passè con ½ giro
- Salto con gamba libera in posizione all'orizzontale (avanti – laterale – arabesque)
- Balzo e rimbalzo sullo stesso piede, a destra e a sinistra
- Galoppi laterali (4) con un cambio di fronte

### **EQUILIBRI:**

- Gamba al di sotto dell'orizzontale e busto flesso in avanti (su pianta)
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale
- Equilibrio sul bacino
- Equilibrio con arto libero sollevato avanti – laterale – dietro (su pianta)
- Equilibrio passè (su pianta)
- Movimento indietro fino sui gomiti

### **ROTAZIONI:**

- Giro a passi (min. 4 passi)
- Pivot passè 180°
- Pivot 360°, arto sollevato (avanti – laterale – dietro)
- Due chainèe (senza lancio)
- Capovolta laterale (senza lancio)
- Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)

## TABELLA COLLABORAZIONI CORPO LIBERO

Tutte le DC hanno valore 0,50

0,10	0,20	0,30	0,40	<b>Tipi di Collaborazione</b>
<b>C1</b>				<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>• I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo.</li> <li>• È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	<b>C2</b>			<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna</li> </ul>
		<b>C3</b>		<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne</li> </ul>
			<b>C4</b>	<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne</li> <li>• tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede</li> <li>• il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente</li> </ul>

**NB:** Nella Collaborazione **C4**, se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi. Tale requisito non è richiesto per ginnaste che sono in movimento al suolo.



## TABELLA COLLABORAZIONI ATTREZZI





Tutte le DC hanno valore 0,50





0,10	0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
<b>CC</b>			<p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancio: piccolo o medio</li> <li>• rotolamenti</li> <li>• palleggi</li> <li>• scivolamenti • respinte</li> <li>• ecc.</li> </ul>
	<b>c↗</b>		<p><u>Collaborazione con lancio (medio o alto) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei</li> <li>• oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna</li> </ul>
	<b>c⇓</b>		<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida.</li> <li>• I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa.</li> </ul> <p>Note per <b>c↗</b> e <b>c⇓</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")</li> <li>- Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per <b>c↗</b> e anche ripresi per <b>c⇓</b>. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.</li> </ul> <p><b>c↗</b> <b>c⇓</b> - possono essere inseriti in un esercizio per totale massimo di 3. Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR (<b>c↗</b> CR = 1 Collaborazione / <b>c⇓</b> CR = 1 collaborazione).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il loro valore base è sempre 0.20.</li> </ul>
	<b>CR</b> (1 ginn.)		<p><u>Collaborazione con lancio alto dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u></p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere Eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa.</p> <p>Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico con rotazione <b>sotto il volo</b> dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo</li> </ul> <p>Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.</p>

**NB:** per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): la Pre-Acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, è considerata una Pre-Acrobatica differente.





## Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi


Simbolo	Ogni criterio + 0.10, una volta per CC
	Fuori dal campo visivo
	Senza l'aiuto delle mani


Simbolo	Criteri Aggiuntivi per  + 0.10 per lancio
	Lancio di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
	Lancio di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
	Lancio di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per  + 0.10 sulla ripresa
	Ripresa di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
	Ripresa di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
	Ripresa di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteri solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)
Serie + 0.20 (indipendente- mente dal numero di ginnaste)	2 o più elementi pre-acrobatici identici e ininterrotti attorno all'asse frontale o sagittale, tour plongé (in qualsiasi direzione) eseguiti sotto il volo dell'attrezzo

Simbolo	Criteri Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR
	Fuori dal campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Senza l'aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Sotto la gamba/le gambe per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Ripresa con un lungo rotolamento su minimo 2 segmenti corporei, per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
<b>Nota</b>	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è supportata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri Generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10, una volta per CR
	<p><b>Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta, una volta</b> è possibile effettuarlo con l'aiuto della compagna e/o l'attrezzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o attrezzo(i)</li> </ul> <p>Nota per il passaggio <b>sopra</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- quando l'ostacolo è l'<b>attrezzo</b>: deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissa; il livello rialzato non è richiesto quando l'attrezzo superato sta muovendosi liberamente al suolo - quando l'ostacolo è la <b>ginnasta</b>, può essere: <ul style="list-style-type: none"> <li>• In piedi, o in ginocchio, o su mani e ginocchia</li> <li>• Sdraiata al suolo</li> </ul> </li> </ul>

Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	<p>Passaggio attraverso l'attrezzo della compagna durante il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo o dall'altra ginnasta</p>

# SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO VALIDI PER 1°/2°/3° LIVELLO E SILVER CUP 1-2-3

## **FUNE**

1. Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.
2. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
3. Echappé di un capo
4. Giri della fune
5. Maneggio:
  - oscillazioni
  - circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - vele
  - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

## **Note**

La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.

È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi e moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.

I salti ed i saltelli nella fune possono effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc.

## **CERCHIO**

1. Rotolamenti:
  - sul corpo
  - al suolo
2. Rotazioni:
  - intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
  - intorno ad un asse del cerchio: tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione.
3. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
4. Passaggi attraverso il cerchio
5. Elementi al di sopra del cerchio
6. Maneggio:
  - oscillazioni
  - circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

## **PALLA**

1. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
2. Palleggi
3. Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo
4. Maneggio:
  - slanci, oscillazioni, circonduzioni e movimenti ad otto
  - rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
  - rotazioni della mano attorno alla palla
  - piccoli rotolamenti
  - rotolamenti accompagnati
  - ecc. (es. passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

**Note** E' ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nella composizione.

## **CLAVETTE**

1. Giri
2. Moulinets
3. Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)
4. Battute
5. Maneggio:
  - slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
  - slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
  - movimenti ad otto
  - rotazione libera delle clavette
  - rotolamento delle clavette
  - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
6. Movimenti asimmetrici

### **Note**

La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa

I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.

I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.

Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

## **NASTRO**

1. Serpentine (4 - 5 onde)
2. Spirali (4 – 5 anelli)
3. Maneggio:
  - slanci
  - oscillazioni
  - circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - rotazioni della mano attorno alla bacchetta
  - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
4. Lanci, lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)
5. Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.

### **Note**

E' ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.



# CAMPIONATO GOLDEN CUP 1-2



## REGOLAMENTO GOLDEN CUP 1

Le squadre possono essere composte da min. 3 e max. 5 ginnaste. Una ginnasta può presentare al max. 3 esercizi (anche 3 individuali).

Per questo livello di gara non è ammessa la categoria Young, possono partecipare invece le ginnaste appartenenti alla categoria esordiente, solo e soltanto se hanno compiuto 8 anni.

**ESORDIENTI:** 2014-2013-2012

**ALLIEVE:** 2011-2010

**JUNIOR:** 2009-2008-2007

**SENIOR:** 2006 e precedenti

### **MUSICA**

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. La durata degli esercizi è specificata all'inizio delle tabelle dei programmi tecnici.

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l'attrezzo corrispondente.

### **CLASSIFICA**

Per gli individuali la classifica sarà per attrezzo, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio.

Per le squadre, le coppie e le successioni si avranno due classifiche unificate:

- Cat. Esordienti/Allieve
- Cat. Junior/Senior

SOLO per le squadre ci saranno due classifiche divise tra:

- attrezzi uguali
- 2 attrezzi diversi

### **PENALITA'**

Le penalità applicate dai giudici di Difficoltà e di Esecuzione sono quelle da Codice dei Punteggi Internazionale 2022-2024.

Lo stemma applicato nel body non è obbligatorio.

## ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

### Golden Cup 1

#### Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

Individuale: **CORPO LIBERO (solo esordienti e allieve) – FUNE -PALLA – CERCHIO – CLAVETTE -NASTRO**

Successione: **2 ATTREZZI A SCELTA**

Coppia: **2 ATTREZZI A SCELTA**

Squadra: **2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA o ATTREZZI UGUALI**

Rappresentativa di squadra: **4 a scelta tra: FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

## GOLDEN CUP 1

### INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento pre-acrobatica	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Corpo libero</b> <b>(Solo per esordienti ed allieve)</b>	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) Min 3 Max 6 DB	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	Rovesciata indietro O Serie ruota + capovolta	/
<b>Fune</b> <b>Cerchio</b> <b>Palla</b> <b>Clavette</b> <b>Nastro</b>	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) Min 3 Max 5	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 1 S (8 secondi)	Max 4 R		0,20/0,30/0,40 No min Max 10

### SUCCESSIONE

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Due Attrezzi a scelta</b>	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) 6DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione (in ciascun attrezzo)	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 in ciascun attrezzo	Max 1 R (in ciascun attrezzo)	0,20/0,30/0,40 Max 1 DA (in ciascun attrezzo)

### COPPIA/ SQUADRA

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,50	Diff Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (DE)	Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (DC)
<b>2 attrezzi a scelta, uguali o differenti (Coppia)</b>	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 DE	Min 1 S 8 secondi	Max 1 R di entrambe le ginnaste	Min 3DC (tabella collaborazione attrezzo)
<b>2 attrezzi a scelta, uguali o differenti (Squadra)</b>	Da 0,10 a 0,40 ((C.d.P 2022-24) 3 DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 DE	Min 1 S 8 secondi	Max 1 R di tutte le ginnaste	Min 3 DC (tabella collaborazione attrezzo)

## RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 1' 15" A 1'30"



<b>P. 4,50</b>	<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>	<b>Gruppi Corporei (GC)</b>	<b>Combinazione Passi di Danza (S)</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>	<b>Difficoltà d'attrezzo (DA)</b>
<b>Fune Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) Min 3 Max 5	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 1 S (8 secondi)	Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No min Max 10





## TABELLA COLLABORAZIONI ATTREZZO





0,10	0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
<b>CC</b>			<p>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancio: piccolo o medio</li> <li>• rotolamenti</li> <li>• palleggi</li> <li>• scivolamenti</li> <li>• respinte</li> <li>• ecc.</li> </ul>
	<b>C↗</b>		<p>Collaborazione con lancio (medio o alto) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da <u>1 ginnasta</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei</li> <li>. oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna</li> </ul>
	<b>C↘</b>		<p>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto) di 2 attrezzi da <u>parte di una stessa ginnasta</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida.</li> <li>• I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa.</li> </ul> <p><b>Note per C↗ e C↘:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")</li> <li>- Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C↘. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.</li> </ul> <p>C↗ o C↘ - possono essere inseriti in un esercizio per totale massimo di 3. Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR (C↗ CR = 1 Collaborazione / C↘ CR = 1 collaborazione).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il loro valore base è sempre 0.20.</li> </ul>
	<b>CR (1 ginn.)</b>		<p>Collaborazione con lancio alto dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il <u>volo dell'attrezzo</u></p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico con rotazione <b>sotto il volo</b> dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo</li> </ul> <p>Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.</p>

**NB: per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): la Pre-Acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, è considerata una Pre-Acrobatica differente.**





## Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi


Simbolo	Ogni criterio + 0.10, una volta per CC
	Fuori dal campo visivo
	Senza l'aiuto delle mani


Simbolo	Criteri Aggiuntivi per  + 0.10 per lancio
	Lancio di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
	Lancio di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
	Lancio di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per  + 0.10 sulla ripresa
	Ripresa di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
	Ripresa di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
	Ripresa di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteri solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)
Serie + 0.20 (indipendentemente dal numero di ginnaste)	2 o più elementi pre-acrobatici identici e ininterrotti attorno all'asse frontale o sagittale, tour plongé (in qualsiasi direzione) eseguiti sotto il volo dell'attrezzo

Simbolo	Criteri Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR
	Fuori dal campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Senza l'aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Sotto la gamba/le gambe per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Ripresa con un lungo rotolamento su minimo 2 segmenti corporei, per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
<b>Nota</b>	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è supportata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri Generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10, una volta per CR
	<p><b>Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta, una volta</b> è possibile effettuarlo con l'aiuto della compagna e/o l'attrezzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o attrezzo(i)</li> </ul> <p>Nota per il passaggio <b>sopra</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- quando l'ostacolo è l'<b>attrezzo</b>: deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissa; il livello rialzato non è richiesto quando l'attrezzo superato sta muovendosi liberamente al suolo - quando l'ostacolo è la <b>ginnasta</b>, può essere: <ul style="list-style-type: none"> <li>• In piedi, o in ginocchio, o su mani e ginocchia</li> <li>• Sdraiata al suolo</li> </ul> </li> </ul>

Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	<p>Passaggio attraverso l'attrezzo della compagna durante il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo o dall'altra ginnasta</p>

## REGOLAMENTO GOLDEN CUP 2

Le squadre devono essere composte da 5 ginnaste (eccetto per l'esercizio al corpo libero delle esordienti – allieve, min 3 max 5 ginnaste). Una ginnasta può presentare al max. 3 esercizi (anche 3 individuali).

Per questo livello di gara non è ammessa la categoria Young, possono partecipare invece le ginnaste appartenenti alla categoria esordiente, solo e soltanto se hanno compiuto 8 anni.

**ESORDIENTI:** 2014-2013-2012

**ALLIEVE:** 2011-2010

**JUNIOR:** 2009-2008-2007

**SENIOR:** 2006 e precedenti

### **MUSICA**

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. La durata degli esercizi è specificata all'inizio delle tabelle dei programmi tecnici.

Durata musica

Su ciascun CD/USB deve essere registrata **una sola musica** e bisogna indicare:

- il Nome e Cognome della Ginnasta/Squadra,
- la ASD/SSD,
- l' attrezzo corrispondente.

### **CLASSIFICA**

La classifica sarà per attrezzo sia per gli individuali che squadre, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio.

Per le squadre si avranno tre classifiche unificate:

Cat. Esordienti/Allieve

Cat. Junior

Cat Senior

### **PENALITA'**

Le penalità applicate dai giudici di Difficoltà e di Esecuzione sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2022-2024

## ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

### **Golden Cup 2**

**Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR**

**Individuale: CORPO LIBERO – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**

**Squadra: CORPO LIBERO – CERCHIO**

**Rappresentativa di squadra: 4 a scelta tra: FUNE – CERCHIO – PALLA - CLAVETTE - NASTRO**



## GOLDEN CUP 2

### ESORDIENTI - ALLIEVE

#### INDIVIDUALI

Musica: da 1' 15" a 1'30"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Corpo Libero</b>	6 DB di valore più alto	Min 2 Salti Min 2 Equilibri Min 2 Rotazioni	0,30 Min 2 S	Min 2	/	/
<b>Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Min 3 max 6 di valore più alto Max 1 DB combinata	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 4 R	0,20/0,30/0,40 Min 1DA Max 15 Max 6 su DB

#### SQUADRA

Musica : da 1' 45" a 2'00"

	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Diff di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Onde	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (DC)
<b>Corpo Libero</b>	Min 3 max 6	Salti Min 1 max 2 Equilibri Min 1 max 2 Rotazioni Min 1 max 2	/	0,30 Min 2 S	Min 2	/	0,10-0,20-0,30-0,40 Min 3 DC da 0,10 Max 6 da 0,30 Max 6 da 0,40
<b>5 Palle</b>	3 (No DB combinate)	1 Salto 1 Equilibrio DB 1 Rotazione	Min 3 DE	0,30 Min 2 S	Min 2	Max 1 R di tutte le ginnaste (Eseguito nella stessa direzione)	(C.d.P 2022-24) Max 10 DC di cui min 3 CC

#### RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

Musica: da 1' 15" A 1'30"

P. 4,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>Fune Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2022-24) Min 3 Max 5	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 1 S (8 secondi)	Max 4 R 3R	0,20/0,30/0,40 No min Max 10

## JUNIOR

### INDIVIDUALI

**Musica: da 1' 15" a 1'30"**

	<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>	<b>Gruppi Corporei (GC)</b>	<b>Combinazione Passi di Danza (S)</b>	<b>Onde</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>	<b>Difficoltà d'attrezzo (DA)</b>
<b>Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Min 3 Max 7 DB di valore più alto Max 1 DB combinata	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 4	0,20/0,30/0,40 Min 1 Max 15

### SQUADRA

**Musica: da 2' 15" a 2'30"**

	<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>	<b>Gruppi Corporei (GC)</b>	<b>Diff di Scambio (DE)</b>	<b>Combinazione Passi di Danza (S)</b>	<b>Onde</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>	<b>Collaborazioni (DC)</b>
<b>5 Funi</b>	3 DB (No DB combinate)	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 3 DE	0,30 Min 2 S	Min 2	Max 1 R di tutte le ginnaste (Eseguito nella stessa direzione)	(C.d.P 2022-24) Max 15 DC di cui min 3 CC
	Max 8 Difficoltà (2 a scelta)						

### RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

**Musica: da 1' 15" a 1'30"**

	<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>	<b>Gruppi Corporei (GC)</b>	<b>Combinazione Passi di Danza (S)</b>	<b>Onde</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>	<b>Difficoltà d'attrezzo (DA)</b>
<b>Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Min 3 Max 7 DB di valore più alto Max 1 DB combinata	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 4	0,20/0,30/0,40 Min 1 Max 15

## SENIOR

### INDIVIDUALI

**Musica: da 1' 15" a 1'30"**

	<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>	<b>Gruppi Corporei (GC)</b>	<b>Combinazione Passi di Danza (S)</b>	<b>Onde</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>	<b>Difficoltà d'attrezzo (DA)</b>
<b>Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Min 3 Max 9 DB di più alto valore Max 3 DB combinate	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 5	0,20/0,30/0,40 Min 1 Max 20

### SQUADRA

**Musica: da 2' 15" a 2'30"**

	<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>	<b>Gruppi Corporei (GC)</b>	<b>Diff di Scambio (DE)</b>	<b>Combinazione Passi di Danza (S)</b>	<b>Onde</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>	<b>Collaborazioni (C)</b>
<b>2 Palle / 3 Nastri</b>	3 DB Max 1 DB combinata	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 4 DE	0,30 Min 2 S	Min 2	Max 1 R di tutte le ginnaste (Eseguito nella stessa direzione)	(C.d.P 2022-24) Max 18 DC di cui min 3 CC
	Max 10 Difficoltà (2 a scelta)						

### RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA

**Musica: da 1' 15" a 1'30"**

	<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>	<b>Gruppi Corporei (GC)</b>	<b>Combinazione Passi di Danza (S)</b>	<b>Onde</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>	<b>Difficoltà d'attrezzo (DA)</b>
<b>Cerchio Palla Clavette Nastro</b>	Min 3 Max 9 DB di più alto valore Max 3 DB combinate	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Min 2	Min 1 Max 5	0,20/0,30/0,40 Min 1 Max 20

## TABELLA COLLABORAZIONI CORPO LIBERO

Gli elementi di collaborazione per il **Corpo Libero** sono:

0,10	0,20	0,30	0,40	<b>Tipi di Collaborazione</b>
<b>C1</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Collaborazioni semplici:</u> valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>• I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo.</li> <li>• È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	<b>C2</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u> il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna</li> </ul>
		<b>C3</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne</li> </ul>
			<b>C4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede</li> <li>• il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente</li> </ul>

## COLLABORAZIONI ATTREZZO: VEDI C.d.P

# REGOLAMENTO DI GINNASTICA RITMICA

A cura di

**Paola Gobbi – Scarlet Booth – Susanna Marchesi**

**Commissione Tecnica Nazionale GR**



Aggiornato 10 Gennaio 2022

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**  
**Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma**  
**Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702**  
**[info@cse.n.it](mailto:info@cse.n.it)**  
**[www.cse.n.it](http://www.cse.n.it)**