

REGOLAMENTO



GINNASTICA RITMICA 2026

REGOLAMENTO GENERALE

PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSEN

Il settore Ginnastica Ritmica dello CSEN propone Campionati a livello Regionale e Nazionale, a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate Csen per l'anno sportivo in corso. Le competizioni sono suddivise in categorie sia femminili che maschili.

Per partecipare alle gare è obbligatorio il certificato medico:

- Agonistico per tutte le ginnaste dagli 8 anni compiuti
- Non Agonistico per le ginnaste fino a 8 anni **non** compiuti

ISCRIZIONE ALLE GARE

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo in corso ed il certificato medico agonistico in corso di validità.

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

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

NB: Le ginnaste della categoria YOUNG che compiranno gli 8 anni durante l'anno in corso, potranno continuare a gareggiare in categoria Young fino alla fase nazionale.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e agli istruttori societari (maggioresenni), in possesso della tessera CSEN e in abbigliamento sportivo adeguato con il logo societario ben visibile, per garantire un riconoscimento chiaro della società di appartenenza.

PUNTEGGI E RICORSI

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

La classifica sarà per specialità e tipologia di attrezzo sia per individuali che per le squadre. In caso di parimerito, verranno premiate entrambe le ginnaste. I due punteggi occuperanno un unico posto in classifica (es. se ci fossero 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 Young saranno effettuate per fasce: oro, argento e bronzo. La categoria maschile avrà una classifica separata, distinta da quella femminile.

QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

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

La classifica per l'ammissione verrà redatta considerando il miglior punteggio delle due prove regionali.

In caso di parimerito, si qualificano i 10 migliori punteggi, con un massimo di 15 atleti.

Non è prevista la fase Nazionale per la categoria Young del 1° livello che prevede il percorso motorio.

CAMPIONATO 1°-2°-3° LIVELLO



REGOLAMENTO GENERALE

ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE

YOUNG: 2018* e successivi

ESORDIENTI: 2018- 2017 – 2016

ALLIEVE 1: 2015- 2014

ALLIEVE 2: 2013

JUNIOR: 2012-2011

SENIOR: 2010 e precedenti

* Le ginnaste della categoria YOUNG che compiranno gli 8 anni durante l'anno in corso, potranno continuare a gareggiare in categoria Young fino alla fase nazionale.

N.B. Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore (solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione), ma non ad una categoria inferiore alla propria. Non è consentito il passaggio di categoria per gli esercizi individuali.

La ginnasta **NON** potrà in alcun modo cambiare Livello nella medesima gara. Potrà nella gara successiva passare ad un livello superiore, ma non inferiore (**NO** retrocedere)

La suddivisione ALLIEVE 1 E 2 è relativa ai soli esercizi individuali.

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 del Silver CUP senza ancora confrontarsi con chi gareggia già in FGI)

PASSAGGIO DI LIVELLO

Per l'anno sportivo 2025/2026 è stato deciso che una ginnasta non avrà l'obbligo del passaggio di categoria, MA è **FORTEMENTE RACCOMANDATO** qualora le ginnaste siano state campionesse Nazionali e/o abbiano le capacità per salire di livello, anche come stimolo personale.

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

N.B. Qualora il Presidente di giuria e/o Responsabile regionale giudicassero errato il livello in cui è stata inserita l'atleta, si dovrà immediatamente passare nella categoria indicata. In caso contrario, nella gara successiva, la ginnasta verrà messa fuori classifica, al fine di tutelare le prove delle altre ginnaste. Si potrà retrocedere ad un livello inferiore a quello dove si è già gareggiato, **SOLO** per validi motivi e previo accordo e autorizzazione della propria Responsabile Regionale.

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)

MUSICA

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

La musica dovrà avere durata compresa tra:

Percorso Motorio: da 1'00" a 1'30"

1° 2° 3° Livello: da 30" a 45"

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

Fare riferimento alle tabelle a pag. 11

VALORE DIFFICOLTA'

PUNTI 3,00

Valore difficoltà corporee 0.30 (vedi lista difficoltà livelli)

Valore combinazione passi di danza 0.30

Valore elemento pre-acrobatico 0.30 (vedi lista livelli)

Valore elementi fondamentali attrezzo 0.30 (vedi pag 14)

Valore DA 0.30 fisso (solo 3° livello)

Valore difficoltà di scambio 0.30

Valore collaborazioni 0.50 (vedi pag. 15)

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 il punteggio del Valore Artistico e non potranno sostituire eventuali altre componenti D fallite o non inserite. Quindi, una ginnasta del 3° Livello potrà inserire due o più DA senza essere penalizzata, ma qualora fallisse la prima eseguita, le altre non verranno "recuperate" 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)

Penalità: Segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2025/2028.

Calcolo Valore punteggio finale: 10 - Penalità falli tecnici e falli artistici / 2

Massimo PUNTI 10,00.

DIFFICOLTA': punti 3,00 e punti 1,50 per il corpo libero individuale

ESECUZIONE: punti 10,00

TOTALE: D 3,00 + E 10,00 = 13,00 PUNTI (11,50 per la specialità individuale 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 (**tipologia diversa**)
- max due esercizi tipologia Coppia (**tipologia diversa**)
- max un esercizio tipologia Successione

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

- max 10 Individualiste per ogni attrezzo (30 Individualiste Percorso Motorio 1^o Livello)
- max 5 Coppie per ogni attrezzo
- max 5 Squadre per ogni attrezzo
- max 8 Successioni per ogni attrezzo

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.

ATTREZZI

Per tutte le categorie (Allieve/Junior/Senior):

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm;
60cm (**SOLO PER CATEGORIA YOUNG E ESORDIENTI 1 LIVELLO**)
- palla: dimensioni 18-20 cm;
16cm (**SOLO PER CATEGORIA YOUNG E ESORDIENTI 1 LIVELLO**)
- clavette: lunghezza 40-50 cm
mini-clavette (**SOLO PER CATEGORIA YOUNG 1 LIVELLO**)
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m;
4m (**SOLO PER CATEGORIA YOUNG E ESORDIENTI 1 LIVELLO**)

ATTREZZI DI RISERVA

Ciascuna Ginnasta o Società, qualora la società organizzatrice non avesse già provveduto, prima dell'inizio del proprio esercizio, deve provvedere a posizionare un attrezzo di riserva in qualsiasi punto del lato più vicino all'entrata alla pedana.

In tutti i casi, la ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.

ABBIGLIAMENTO E DISCIPLINA DELLE GINNASTE

- Durante l'esercizio, l'allenatore della ginnasta non può comunicare in alcun modo con la ginnasta, è consentito solo per la categoria Young 1 livello percorso motorio.
- Le ginnaste della squadra coppia e successione devono avere lo stesso body.
- Non è obbligatorio lo stemmino societario.
- L'abbigliamento in campo gara per gli accompagnatori deve essere sobrio e sportivo e deve permettere di riconoscere chiaramente la società di appartenenza.

INDICAZIONI TECNICHE 1°/2°/3° LIVELLO

VALORE DIFFICOLTA' CORPOREE

Le difficoltà corporee hanno valore 0.30 e possono essere scelte tra le difficoltà indicate per ciascun livello.

Le difficoltà corporee per essere valide devono essere eseguite in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo differente.

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

PERCORSO MOTORIO (SOLO 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 dal 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

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 (attrezzo in movimento)

COPPIA/SQUADRA

Vedere programma e richieste tecniche specifiche di ciascuna specialità.

Nell'esercizio di coppia e di squadra tutti gli elementi corpo, 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, NON RAPIDA SUCCESSIONE).

Ogni esercizio prevede minimo 3 Collaborazioni diverse tra loro.

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. È possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi. Se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Sono validi tutti i tipi di collaborazione (vedi elenco delle collaborazioni pag. 15) e tutte le ginnaste devono partecipare all'azione di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non sarà considerata valida.

Nelle collaborazioni si potranno inserire solo le pre-acrobatiche adeguate a ciascun livello e non potranno essere ripetute (no penalità), ma in presenza di falli tecnici saranno penalizzati a livello esecutivo.

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 ginnaste non potranno eseguire difficoltà corporee (DB) in esubero.

Le due ginnaste dovranno eseguire tutte e 4 le BD richieste. Entrambe dovranno realizzare la difficoltà di salto (che può essere la stessa per entrambe), mentre una ginnasta eseguirà l'esercizio di equilibrio e l'altra quella di rotazione.

Entrambe le ginnaste possono eseguire la serie di Passi di Danza ma verrà conteggiata solo una volta. Ogni ginnasta dovrà eseguire minimo 2 elementi fondamentali attrezzo riportati nella tabella a pag. 14.

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 D'ATTREZZO

Gli elementi imposti attrezzo hanno valore **0,30**. 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.

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. Non è consentito eseguire elementi pre-acrobatici non presenti in elenco (rovesciate, passaggi sul petto, pesce, tour plongé ecc).
- Non possono essere eseguite con lanci, in quanto diventerebbero un R, facendo così perdere il valore della pre-acrobatica e comportando una penalità per l'inserimento del "R"
- Gli elementi pre-acrobatici verranno conteggiati in ordine cronologico.

DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (DA)

Fare riferimento al CdP 2025-2028 per Criteri e Valutazione.

Valore 0,30 fisso per il 3° livello

Le DA saranno valutate in ordine cronologico, eventuali DA in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici, penalizzate a livello esecutivo. Laddove fossero eseguite DA di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

***PERCORSO MOTORIO solo per Cat. YOUNG (vedi programma specifico)**

N.B: le ginnaste Young dovranno scegliere se partecipare al percorso motorio o al livello 1 **(no entrambi)**

1° Livello Categoria YOUNG

Individuale: CORPO LIBERO - CERCHIO – PALLA- CLAVETTE

Coppia – Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI (A SCELTA TRA CERCHIO O PALLA)

2° Livello Categoria YOUNG

Individuale: CORPO LIBERO - CERCHIO - PALLA - CLAVETTE

Coppia – Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI (A SCELTA TRA CERCHIO O PALLA)

1° e 2° Livello Categoria ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

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

Successione: ATTREZZI MISTI A SCELTA

Coppia: ATTREZZO UGUALE – ATTREZZO MISTO

Squadra: CORPO LIBERO - ATTREZZO A SCELTA (TUTTI UGUALI)

3° Livello Categoria YOUNG - ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

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

Successione: ATTREZZO MISTO A SCELTA

Coppia: ATTREZZO UGUALE – ATTREZZO MISTO

Squadra: CORPO LIBERO - ATTREZZO A SCELTA (TUTTI UGUALI)

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

Le classifiche sono per categoria Esordienti/Allieve/Junior/Senior e per tipologia di attrezzo.

Per coppia e squadra sono previste 2 classifiche tra le 2 tipologie previste.

ESEMPIO: una Classifica squadra Corpo Libero e una Classifica squadra Attrezzo a scelta.

PERCORSO MOTORIO

Categoria YOUNG

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

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

<i>P. 6,00</i>	ELEMENTI IMPOSTI
<i>Corpo Libero</i>	Capovolta avanti o indietro o laterale Equilibrio passè su pianta
<i>Fune</i>	Serie di Giri Un Saltello
<i>Cerchio</i>	Giri intorno alla vita (min. 2) Passaggio attraverso il cerchio
<i>Palla</i>	Serie di palleggi (min. 3) Rotolamento al suolo
<i>Clavette</i>	Serie di Battute (min. 3) Grande circonduzione di entrambe le Clavette
<i>Nastro</i>	Serie di Serpentine Grande Circonduzione

La sequenza va eseguita fronte giuria **IN LINEA RETTA**.

NB: sono permessi solo dei piccoli collegamenti per dare fluidità alla sequenza.

RICHIESTE TECNICHE 1°/ 2°/3° LIVELLO

ESIGENZE ELEMENTI CORPO

1°e 2° Livello

Categoria YOUNG/ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

Musica da 30" a 45"

ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO E CON GLI ATTREZZI

<u>p.1,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico	Elementi Fondamentali Attrezzo
CORPO LIBERO	0,30 (Lista Livelli) 3DB	0,30 Min 1 S (6/8 secondi)	0,30 (Lista Livelli) 1 a scelta	/
<u>p.3.00</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico	Elementi Fondamentali Attrezzo
FUNE/ CERCHIO/ PALLA/ CLAVETTE/ NASTRO	0,30 (Lista Livelli) 3DB	0,30 Min 1 S (6/8 secondi)	0,30 (Lista Livelli) 1 a scelta	0.30 5 Elementi attrezzo Vedi pag. 14

ESERCIZIO SUCCESSIONE

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico	Elementi Fondamentali Attrezzo
Attrezzi a scelta diversi tra loro	0,30 (Lista Livelli) 4DB	Salto Entrambi gli attrezzi 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1°Attrezzo o 2°Attrezzo a scelta	0.30 Max 1 S (6/8 secondi) 1°Attrezzo o 2°Attrezzo	/	0.30 5 Elementi attrezzo Vedi pag. 14 (Min 1 Max 3 per attrezzo)

Nell'esercizio in Successione le due ginnaste devono eseguire le 4 DB.

Es. la 1° ginnasta esegue il salto e la rotazione la 2° ginnasta esegue il salto (anche lo stesso) e l'equilibrio.

ESERCIZIO A COPPIA E SQUADRA CON GLI ATTREZZI ED A CORPO LIBERO

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni	Scambio	Elementi Fondamentali Attrezzo
Attrezzi	0,30 (Lista Livelli) 3DB	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	0.50 Min 3 (vedi lista livelli) Vedi pag. 15	0.30 Max 1 (anche piccolo lancio)	/
Corpo Libero	0,30 (Lista Livelli) 3DB	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	0.50 Min 3 (vedi lista livelli) Vedi pag. 15	/	/

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 YOUNG/ESORDIENTI/ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR

Musica da 30" a 45"

Ogni esigenza ha il valore di 0,30.

ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO E CON GLI ATTREZZI

<u>p.1,50</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico	Elementi Fondamentali Attrezzo
CORPO LIBERO	0,30 (Lista Livelli) 3DB	0,30 Min 1 S (6/8 secondi)	0,30 (Lista Livelli) 1 a scelta	/

<u>p.3.00</u>	Difficoltà Corporee (DB)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico	Difficoltà d'attrezzo (DA)	Elementi Fondamentali Attrezzo
FUNE/ CERCHIO/ PALLA/ CLAVETTE/ NASTRO	0,30 (Lista Livelli) 3DB	0,30 Min 1 S (6/8 secondi)	/	0,30 Max 1 DA	0.30 5 Elementi attrezzo Vedi pag. 14

ESERCIZIO IN SUCCESSIONE

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Pre-acrobatico	Difficoltà d'attrezzo (DA)	Elementi Fondamentali Attrezzo
Attrezzi a scelta diversi tra loro	0,30 (Lista Livelli) 4DB	Salto Entrambi gli attrezzi 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1°Attrezzo o 2°Attrezzo a scelta	0.30 Min 1 S (6/8 secondi) 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	/	0.30 Max 1 DA (di qualsiasi valore)	0.30 5 Elementi Fondamentali Vedi pag. 14 (Min 1 Max 3 per attrezzo)

Nell'esercizio in Successione le due ginnaste devono eseguire le 4 DB.

Es. la 1° ginnasta esegue il salto e la rotazione la 2° ginnasta esegue il salto (anche lo stesso) e l'equilibrio.

ESERCIZIO A COPPIA E SQUADRA CON GLI ATTREZZI ED A CORPO LIBERO

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni	Scambio	Elementi Fondamentali Attrezzo
Attrezzi	0,30 (Lista Livelli) 3DB	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	0.50 Min 3 (vedi lista livelli) Vedi pag. 15	0.30 Max 1 (anche piccolo lancio)	/
Corpo Libero	0,30 (Lista Livelli) 3DB	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	0.50 Min 3 (vedi lista livelli) Vedi pag. 15	/	/

ESIGENZE ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO

Ogni esigenza ha il valore di 0,30.

	INDIVIDUALE – SUCCESSIONE
FUNE	Serie di saltelli in avanti (min. 3) Giri fune doppia (min. 3) Echappé o abbandono Avvolgimento Saltello della fune per dietro
CERCHIO	Saltelli av. attraverso il cerchio (min. 3) Giri sulla mano (min. 3) Rotolamento al suolo Prillo al suolo Lancio e ripresa
PALLA	Rotolamento al suolo Rotolamento sul corpo (anche solo un segmento) Serie di palleggi (min. 3) Movimento ad otto (anche a 2 mani) Lancio e ripresa
CLAVETTE	Grande circonduzione delle clavette Min. 3 giri Min. 3 battute Rotolamento al suolo (anche di una sola clavetta) Lancio e ripresa
NASTRO	Spirali Serpentine Passaggio sopra o attraverso il nastro Movimento ad otto Ampia circonduzione sul piano sagittale

NB: Per la successione devono essere eseguite almeno minimo 1 elemento imposto per ciascun attrezzo

	COLLABORAZIONI
CORPO LIBERO	<ul style="list-style-type: none"> • Collaborazione semplice: con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste. • Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso, senza elementi corporei dinamici di rotazione • Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso, con elementi corporei dinamici di rotazione • Collaborazioni con passaggio sopra, con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione
ATTREZZI	<ul style="list-style-type: none"> • Collaborazione con trasmissione dell'attrezzo tra tutte le componenti • Collaborazione con passaggio di 1 o più ginnaste sopra, sotto, attraverso le compagne; il proprio attrezzo deve essere in movimento. • Collaborazione con passaggio di 1 o più ginnaste sopra, sotto, attraverso, gli attrezzi delle compagne senza rotazione; il proprio attrezzo deve essere in movimento. • Collaborazione con passaggio di 1 o più ginnaste sopra, sotto, attraverso, gli attrezzi delle compagne con una rotazione; il proprio attrezzo deve essere in movimento: <u>no lancio</u>. • Collaborazione con lancio (anche piccolo) di 2 o più attrezzi lanciati da una ginnasta alle sue compagne.

- **Per essere convalidata la collaborazione prevede che tutte le ginnaste debbano partecipare (essere coinvolte) l'una con l'altra nell'azione principale.**
- **Le collaborazioni divise in sottogruppi devono essere identiche.**
- **Quando l'ostacolo è l'attrezzo, non deve essere abbandonato al suolo ma essere sempre in movimento.**
- **La collaborazione di trasmissione può essere eseguita anche in rapida successione.**
- **Le collaborazioni con rischio non sono ammesse.**
Esempio: lancio dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo. (NO)
- **Le collaborazioni con superamento della ginnasta distesa al suolo, richiede che l'altezza del superamento sia almeno all'altezza del ginocchio della compagna che tiene l'attrezzo, mentre se la ginnasta è in movimento tale requisito non è richiesto.**

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 verticale con gambe tese con ½ giro, con stacco da 2 piedi
- Salto Groupè (raccolto)

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)
- Ruota

Campionato 2° livello:

- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DEL 1° LIVELLO**
- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 DEL CDP 2025-2028**
- **TUTTE LE PRE-ACROBATICHE DEL I LIVELLO**
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Giro Arabesque 360° con gamba a 45°
- Rovesciata avanti

Campionato 3° livello:

- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DEL 1° E 2° LIVELLO**
- **TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 DEL CDP 2025-2028**
- **TUTTE LE PRE-ACROBATICHE DEL 1° e 2° LIVELLO**

CAMPIONATO SILVER CUP 1-2-3



REGOLAMENTO GENERALE SILVER CUP 1 – 2 – 3

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.

Le competizioni sono suddivise in categorie sia femminili che maschili.

Per partecipare alle gare è obbligatorio il certificato medico:

- Agonistico per tutte le ginnaste dagli 8 anni compiuti.
- Non Agonistico per le ginnaste fino agli 8 anni non compiuti.

ISCRIZIONE ALLE GARE

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo in corso ed il certificato medico agonistico in corso di validità.

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 (entro il 31/05/25) non abbiano ancora compiuto 8 anni dovranno **OBBLIGATORIAMENTE** iscriversi alla categoria Young. Per il Campionato Regionale, una ginnasta del 2018 che non abbia ancora compiuto 8 anni può gareggiare nella categoria Esordienti solo per gli esercizi Coppia, Squadra e Successione ma non Individuale.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggiorenni), 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

La classifica sarà per tipologia di attrezzo sia per individuali che per le squadre. 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.)

La categoria Young sarà premiata a fasce. La categoria maschile avrà una classifica separata, distinta da quella femminile.

QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

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

La classifica per l'ammissione verrà redatta considerando il miglior punteggio delle due prove regionali. In caso di parimerito, si qualificano i 10 migliori punteggi, con un massimo di 15 atleti in caso di parimerito.

ANNI DI NASCITA E RELATIVE CATEGORIE

YOUNG: 2018 e successivi

ESORDIENTI: 2018*- 2017 - 2016

ALLIEVE 1: 2015- 2014

ALLIEVE 2: 2013

JUNIOR: 2012-2011

SENIOR: 2010 e precedenti

N.B. Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore (solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione), ma non ad una categoria inferiore alla propria. Non è consentito il passaggio di categoria per gli esercizi individuali.

La ginnasta **NON** potrà in alcun modo cambiare Livello nella medesima gara. Potrà nella gara successiva passare ad un livello superiore, ma non inferiore (**NO** retrocedere)

*Le ginnaste del 2018 potranno continuare a gareggiare nella categoria Young fino alla fase nazionale inclusa.

La suddivisione **ALLIEVE 1 E 2** è relativa ai soli esercizi individuali.

PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI

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 LA1 – LA2

SILVER CUP 2: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LB1 – LB2

SILVER CUP 3: ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LC1 – LC2 (Con adeguamento al programma CSEN)

PASSAGGIO DI LIVELLO

Per l'anno sportivo 2025/2026 è stato deciso che una ginnasta non avrà l'obbligo del passaggio di categoria, MA è **FORTEMENTE RACCOMANDATO** qualora le ginnaste siano state campionesse Nazionali e/o abbiano le capacità per salire di livello, anche come stimolo personale.

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

N.B. Qualora il Presidente di giuria e/o Responsabile regionale giudicassero errato il livello in cui è stata inserita l'atleta, si dovrà immediatamente passare nella categoria indicata. In caso contrario, nella gara successiva, la ginnasta verrà messa fuori classifica, al fine di tutelare le prove delle altre ginnaste.

Si potrà retrocedere ad un livello inferiore a quello dove si è già gareggiato, **SOLO** per validi motivi e previo accordo e autorizzazione della propria Responsabile Regionale.

CAMPIONATO INDIVIDUALE

- Esercizi Individuali

Prevede solo esercizi individuali e non sono ammessi passaggi ad una categoria inferiore o superiore alla propria. La ginnasta NON potrà in alcun modo cambiare Livello nella medesima gara tra un attrezzo e l'altro. Potrà nella gara successiva passare ad un livello superiore, ma non inferiore (NO retrocedere)

CAMPIONATO A SQUADRE

- Coppia
- Successione
- Squadra

Non è vincolato al livello di gara scelto per il campionato individuale, ma una volta scelto il livello dovrà restare il medesimo per tutte le tipologie di gara (coppia, squadra e successione).

ES: se una ginnasta gareggia nel campionato individuale in Silver 1, potrà, per gli esercizi di squadra, coppia e successione, gareggiare nel silver 2, ma dovrà mantenere il medesimo livello per tutti.

ATTREZZI

Per tutte le categorie (Young/Esordienti/Allieve/Junior/Senior):

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
- palla: dimensioni 18-20 cm
- clavette: lunghezza 40-50 cm
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m

ATTREZZI DI RISERVA

Ciascuna Ginnasta o Società, qualora la società organizzatrice non avesse già provveduto, prima dell'inizio del proprio esercizio, deve provvedere a posizionare un attrezzo di riserva in qualsiasi punto del lato più vicino all'entrata alla pedana.

In tutti i casi, la ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.

ABBIGLIAMENTO E DISCIPLINA DELLE GINNASTE

- Durante l'esercizio, l'allenatore della ginnasta non può comunicare in alcun modo con la ginnasta.
- Le ginnaste della squadra coppia e successione devono avere lo stesso body.
- Non è obbligatorio lo stemmino societario
- L'abbigliamento in campo gara per gli accompagnatori deve essere sobrio e sportivo e deve permettere di riconoscere chiaramente la società di appartenenza.

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.

Fare riferimento al codice dei Punteggi 2025/2028 per esigenze e penalità.

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

VALORE DIFFICOLTA'

In ogni esercizio dovranno essere inserite le richieste relative di ogni categoria e livello che contribuiranno a formare il valore di difficoltà, come indicato nelle tabelle specifiche.

Per il massimo consentito di ogni categoria fare riferimento alle richieste tecniche indicate nelle tabelle SILVER CUP 1-2-3.

VALORE ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici)

Punti 10,00

Per la valutazione delle penalità segue il CODICE DEI PUNTEGGI 2025/2028.

Calcolo Valore punteggio finale: 10 - Penalità falli tecnici più penalità falli artistici / 2

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 un esercizio tipologia Successione

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

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

Una stessa ginnasta non può partecipare a due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo. Tuttavia, in caso di infortunio di una componente di una squadra, è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra, ma è consentita una sola sostituzione. In questo caso, la ginnasta sostituita potrà ripetere l'esercizio in entrambe le squadre. La sostituzione deve essere comunicata preventivamente alla responsabile della gara; in caso contrario, la ginnasta non potrà eseguire due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.

INDICAZIONI TECNICHE SILVER CUP 1 – 2 – 3

VALORE DIFFICOLTA' CORPOREE

Tutti i valori delle DB del campionato Silver Cup 1, 2 e 3 fanno riferimento al valore del CdP 2025-2028. 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.

Non è possibile eseguire DB combinate. Eventuali inserimenti di DB combinate saranno valutate come DB isolate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.

N.B. EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e squadra) devono essere eseguiti con un ampio movimento di un segmento corporeo degli arti superiori. Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le DB.

GRUPPI TECNICI ATTREZZO: NON è richiesto l'inserimento di minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale Attrezzo (CdP 2025-2028), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata.

INDIVIDUALE

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 (attrezzo in movimento)

ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R)

Valore tabelle e CdP 2025-2028

Gli elementi dinamici di rotazione R saranno valutati secondo l'ordine di esecuzione. Eventuali R in esubero saranno annullati (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo. I tipi di Rotazioni del Corpo possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa.

L'elemento dinamico di rotazione (R) se effettuato in un livello dove non è richiesto non verrà conteggiato (Nessuna Penalità).

Laddove fossero eseguiti R di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (DA)

Fare riferimento al CdP 2025-2028 per Valore, Criteri e Valutazione.

Valore 0,30 fisso per silver cup 1 e silver cup 2.

Vedere le esigenze di ciascuna gara. Le DA saranno valutate secondo l'ordine cronologico, eventuali DA in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici, penalizzate a livello esecutivo. Laddove fossero eseguite DA di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

COPPIA/SQUADRA

La DB è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno 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. (diversi tra loro).

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

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne.

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.

È possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi. Se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Nelle collaborazioni si potranno inserire le pre-acrobatiche adeguate a ciascun livello e non potranno essere ripetute (la seconda in ordine cronologico non verrà convalidata), ma in presenza di falli tecnici saranno penalizzati a livello esecutivo.

Per le Difficoltà di Scambio (DE) fare riferimento al CdP 2025-2028. Lo Scambio sarà valido solo con lancio medio/alto (1 o 2 volte l'altezza della ginnasta), lungo (6/8 metri) o grande (NO Boomerang). Altezza minima richiesta una volta la ginnasta in piedi, dal punto in cui l'attrezzo lascia la mano.

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

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

SUCCESSIONE

Nella successione le ginnaste si alternano con i due attrezzi 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.

PASSI DI DANZA (S)

Valore 0,30

Passi di danza, coreografati secondo il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica, che mostrino:

- minimo 2 modalità di spostamento (varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti)
- con l'attrezzo obbligatoriamente in movimento durante l'intera combinazione
- eseguiti con durata minimo di 6 secondi partendo dal primo movimento di danza
- con spostamento parziale o completo

È possibile eseguire:

- Lanci (piccoli) se di supporto all'idea della danza

Non si possono eseguire:

- Grandi lanci
- DA
- Elementi pre-acrobatici
- Rischi
- L'intera combinazione eseguita al suolo

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.

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Silver Cup 1

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

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

Successione: ATTREZZI MISTI A SCELTA

Coppia: ATTREZZI UGUALI – ATTREZZI DIVERSI

Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI - ATTREZZI DIVERSI (MAX 2)

Silver Cup 2

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

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

Successione: ATTREZZI MISTI A SCELTA

Coppia: ATTREZZI UGUALI – ATTREZZI DIVERSI

Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI - ATTREZZI DIVERSI (MAX 2)

Silver Cup 3

Categoria YOUNG – ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

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

Successione: ATTREZZI MISTI A SCELTA

Coppia: ATTREZZI UGUALI – ATTREZZI DIVERSI

Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI - ATTREZZI DIVERSI (MAX 2)

SILVER CUP 1

INDIVIDUALI

Musica: da 45" a 1'

P. 1,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Imposto	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	0.30 Min 3 S (6/8 secondi)	0.30 Vedi pag. 32	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	0.30 Min 2 S (6/8 secondi)	0.30 Vedi pag. 32	0.30 Max 1 DA

SUCCESSIONE

Musica: da 30" a 45"

P. 1,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Imposto	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Attrezzi a scelta diversi tra loro	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 4DB	Salto Entrambi gli attrezzi 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1°Attrezzo o 2°Attrezzo a scelta	0.30 Min 1 S (6/8 secondi) 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	0.30 Vedi pag. 32 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	0.30 Max 1 DA 1°Attrezzo Max 1 DA 2°Attrezzo

COPPIA

Musica: da 30" a 45"

P. 1,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,05 (Lista Silver Cup) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 3DB	3DB (1Salto, 1Equilibrio e 1Rotazione)	Min 1 DE Max 2 DE	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	Min 1 DC (Tabella collaborazioni attrezzo)

SQUADRA

Musica: da 30" a 45"

P. 1,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,05 (vedi lista) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 3DB	3DB (1Salto, 1Equilibrio e 1Rotazione))	Min 1 DE Max 2 DE	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	Min 1 DC (Tabella collaborazioni attrezzo)
Corpo Libero	Da 0,05 (vedi lista) a 0,10 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)

SILVER CUP 2

INDIVIDUALI

Musica: da 45" a 1'

P. 2,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento Imposto	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	0.30 Min 2S (6/8 secondi)	/	0.30 Vedi pag. 32	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	0.30 Min 2 S (6/8 secondi)	0.20 Max 1 R (R: 1 rotazione)	0.30 Vedi pag. 32	0.30 Max 2 DA

SUCCESSIONE

Musica: da 45" a 1'

P. 2,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Imposto	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Attrezzi a scelta diversi tra loro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P2025-28) 4DB	Salto Entrambi gli attrezzi 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1°Attrezzo o 2°Attrezzo a scelta	0.30 Min 1 S (6/8 secondi) 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	0.30 Vedi pag. 38 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	0.20 Max 1 (R: 1 rotazione) (1°Attrezzo o 2°Attrezzo)	0.30 Max 1 DA 1°Attrezzo Max 1 DA 2°Attrezzo

COPPIA

Musica: da 45" a 1'

P. 2,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2025-28) 2BD	2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	0.20 Max 2 DE	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (Tabella collaborazioni attrezzo)

SQUADRA

Musica: da 45" a 1'

P. 2,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2025-28) 2BD	2DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	0.20 Max 2 DE	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (Tabella collaborazioni attrezzo)
Corpo Libero	Da 0,10 a 0,20 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	/	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	Min 3 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)

SILVER CUP 3

INDIVIDUALI Musica: da 45" a 1'

P. 2.50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento Imposto	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 4DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	0.30 Min 2S (6/8 secondi)	/	0.30 Vedi pag. 32	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 4 DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	0.30 Min 2 S (6/8 secondi)	0.30 Max 1 R (R: 2 rotazioni)	0.30 Vedi pag. 32	Max 2 DA (di qualsiasi valore)

SUCCESSIONE Musica: da 45" a 1'

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elemento Imposto	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Attrezzi a scelta diversi tra loro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 4DB	Salto Entrambi gli attrezzi 1 Equilibrio e 1 Rotazione 1°Attrezzo o 2°Attrezzo	0.30 Min 1 S (6/8 secondi) 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	0.30 Vedi pag. 32 1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi	0.30 Max 1 R (R: 2 rotazioni) (1°Attrezzo o 2°Attrezzo o entrambi)	0.30 Max 2 DA 1°Attrezzo Max 2 DA 2°Attrezzo

COPPIA

Musica: da 45" a 1'

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro)	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 2DB	Min 2DB Max 3DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	0.30 Max 3 DE	0.30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (tabella collaborazioni attrezzo)	No Min-Max 1 R (tutte le ginnaste) (R: 2 rotazioni)

SQUADRA

Musica: da 45" a 1'

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento Imposto
Attrezzi a scelta uguali o diversi tra loro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 3DB	Min 2 max 3DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	0.30 Max 2 DE	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	Min 2 DC (tabella collaborazioni attrezzo)	0.30 No Min Max 1 R (tutte le ginnaste) (R: 2 rotazioni)	/
Corpo Libero	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 3DB	Min 2 max 3DB a scelta (tra Salto, Equilibrio e Rotazione)	/	0.30 Min 1 S (6/8 secondi)	Min 3 DC (Tabella collaborazioni corpo libero)	/	0.30 Vedi pag. 32

LISTA DIFFICOLTA' CORPOREE

Campionato Silver Cup 1 (DB 0,05) (solo Silver Cup 1)

SALTI:

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto groupè (raccolto)
- Salto pennello con ½ giro
- Salto passè con ½ giro

EQUILIBRI:

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

ROTAZIONI:

- Giro a passi (min. 4 passi)
- Pivot passè 180°
- Pivot 360°, arto sollevato (avanti – laterale – dietro)
- Due chaineè (senza lancio)

Per tutte le DB da 0.10 in su vedi C.d.P.

ELEMENTI IMPOSTI SILVER CUP 1- 2- 3

CORPO LIBERO

- Capovolta Avanti/ Indietro
- Ruota (tutte le tipologie)
- Rovesciata avanti / indietro

FUNE

- Serie di saltelli avanti o indietro alternati
- Serie di 4 saltelli alternati
- 4 saltelli sul posto piedi pari con giro inverso della fune
- Echappé con spirale
- Serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune

CERCHIO

- Rotolamento del cerchio al suolo
- Rotolamento ritornato libero
- Piccolo/medio lancio ribaltato
- Lungo rotolamento sulle braccia tese fuori sul piano dorsale/frontale

PALLA

- Grande palleggio
- Lungo rotolamento sul corpo
- Rotolamento sul piano sagittale petto/braccia o viceversa
- Movimento ad otto con ampio movimento del busto
- Lungo rotolamento sulle braccia tese fuori sul piano dorsale/frontale

CLAVETTE

- Serie di mulinelli sopra il capo sul piano frontale
- Piccolo lancio e ripresa di una clavetta
- Movimento asimmetrico delle clavette
- Serie di molinelli in décalage su piano frontale

NASTRO

- Rotazione della bacchetta intorno alla mano
- Echappè
- Movimento ad ottobre
- Lancio a boomerang al suolo o in volo e richiamo libero

TABELLA COLLABORAZIONI CORPO LIBERO

0.10	0.20	0.30	0.40	Tipi di Collaborazione
C1				<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) • 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. • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
		C3		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
			C4	<p><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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(dei) piede(i) • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Nel Corpo Libero Collettivo:

- è possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi
- se 2 o più Collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le Collaborazioni successive alla prima siano valide
- In una Collaborazione con passaggio **sopra** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi
- In una Collaborazione con passaggio **sotto** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sotto una ginnasta sollevata
 - Passaggio sotto una ginnasta in volo
- In una Collaborazione con passaggio attraverso le ginnaste, questa può avvenire con: - qualsiasi soluzione possibile

Elementi corporei dinamici con rotazione:

I tipi di Rotazioni del Corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati nelle tabelle degli:

- Elementi pre-acrobatici (CdP #4.4)
- Rotazioni Verticali (incluse DB con rotazione 360° o più, con valore 0.10 p.) (CdP #4.5) DB con rotazione di 360° o più, valore 0.20 p. o più

TABELLA COLLABORAZIONI ATTREZZI

ATTENZIONE: LE COLLABORAZIONI NON SI POSSONO PIÙ COMBINARE TRA LORO, SOLO ISOLATE (ES. NO LANCIO MULTIPLO+CR)

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	<p><u>Minimo 2 trasmissioni</u> durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta):</p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
$c \rightarrow$	<p><u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <p>1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna</p>
$c \Downarrow$	<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <p>La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa.</p>
CR (1 ginn.)	<p><u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo 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. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <p>un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo</p> <p>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>
<p>Note per $c \rightarrow$ e $c \Downarrow$:</p> <p>Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")</p> <p>Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per $c \rightarrow$ e anche ripresi per $c \Downarrow$. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.</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	Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC
⊗	Fuori campo visivo
≠	Senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, 1 volta per CR
CR2 o CR3	+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l'azione principale
Nota	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida. Nota* : "Identici" significa che gli elementi <u>di rotazione</u> sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna. <u>CR4/CR5 non è consentita: la collaborazione non è valida e conta come un tentativo.</u>

Simbolo	Criteri per la ginnasta(e) che esegue l'azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio
S	Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1) identici* e ininterrotti sotto il volo : lancio prima della 1 ^a rotazione e ripresa dopo la 2 ^a rotazione. Nota* : "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Per questo criterio, la(e) ginnasta(e) dell'azione principale deve(ono) lanciare e riprendere il suo/loro attrezzo. +0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio Le serie sono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non è valutato, ma la CR può essere valida.

Simbolo	Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR
⊗	Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
≠	Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C_{\uparrow} : +0.10 p.
⊗	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
≠	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C_{\downarrow} : +0.10 p.
⊗	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
≠	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Le Collaborazioni:

- saranno valutate secondo l'ordine di esecuzione. Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo
- non sono obbligatorie le Collaborazioni con Sollevamento (CL)

NB: La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme simultaneamente (non in rapida successione) ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP GR 2025-2028.

SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO

VALIDI PER 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, circondazioni 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

È 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

È 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 GENERALE GOLDEN CUP 1 -2

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. Le competizioni sono suddivise in categorie sia femminili che maschili.

Per partecipare alle gare è obbligatorio il certificato medico:

- Agonistico per tutte le ginnaste sopra gli 8 anni
- Non Agonistico per le ginnaste sotto gli 8 anni

ISCRIZIONE ALLE GARE

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo in corso ed il certificato medico agonistico in corso di validità.

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.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggioresi), 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

La classifica sarà per attrezzo sia per individuali che per le squadre. 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 Young saranno effettuate per fasce: oro, argento e bronzo.

La categoria maschile avrà una classifica separata, distinta da quella femminile.

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/ per ogni società partecipante non qualificata.

La classifica per l'ammissione verrà redatta considerando il miglior punteggio delle due prove regionali.

ANNI DI NASCITA E RELATIVE CATEGORIE

YOUNG: 2018* e precedenti (solo Golden cup 1)

ESORDIENTI: 2018- 2017- 2016

ALLIEVE 1: 2015- 2014

ALLIEVE 2: 2013

JUNIOR: 2012-2011

SENIOR: 2010 e precedenti

N.B. Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore (solo per gli esercizi Coppia, Squadra, Successione), ma non ad una categoria inferiore alla propria. Non è consentito il passaggio di categoria per gli esercizi individuali.

La ginnasta NON potrà in alcun modo cambiare Livello nella medesima gara. Potrà nella gara successiva passare ad un livello superiore, ma non inferiore (NO retrocedere)

***Le ginnaste del 2018 potranno continuare a gareggiare nella categoria Young fino alla fase nazionale inclusa (solo Golden cup 1)**

La suddivisione ALLIEVE 1 E 2 è relativa ai soli esercizi individuali.

PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI

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/**LC2**

GOLDEN CUP 2: ginnaste che partecipano ai campionati FGI SILVER LE/GOLD

PASSAGGIO DI LIVELLO

Per l'anno sportivo 2025/2026 è stato deciso che una ginnasta non avrà l'obbligo del passaggio di categoria, MA è FORTEMENTE RACCOMANDATO qualora le ginnaste siano state campionesse Nazionali.

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

N.B. Qualora il Presidente di giuria e/o Responsabile regionale giudicassero errato il livello in cui è stata inserita l'atleta, si dovrà immediatamente passare nella categoria indicata. In caso contrario, nella gara successiva, la ginnasta verrà messa fuori classifica, al fine di tutelare le prove delle altre ginnaste.

Si potrà retrocedere ad un livello inferiore a quello dove si è già gareggiato, SOLO per validi motivi e previo accordo e autorizzazione della propria Responsabile Regionale.

CAMPIONATO INDIVIDUALE

- Esercizi Individuali

Prevede solo esercizi individuali e non sono ammessi passaggi ad una categoria inferiore alla propria. La ginnasta NON potrà in alcun modo cambiare Livello nella medesima gara tra un attrezzo e l'altro. Potrà nella gara successiva passare ad un livello superiore, ma non inferiore (NO retrocedere)

CAMPIONATO A SQUADRE

- Coppia
- Successione
- Squadra

Non è vincolato al livello di gara scelto per il campionato individuale, ma una volta scelto il livello dovrà restare il medesimo per tutte le tipologie di gara (coppia, squadra e successione).

ES: se una ginnasta gareggi nel campionato individuale in Silver 3, potrà, per gli esercizi di squadra, coppia e successione, gareggiare nel GOLDEN 1, ma dovrà mantenere il medesimo livello per tutti.

N.B: Le ginnaste che gareggiano negli individuali Golden cup 1 potranno partecipare alle gare di squadra/coppia o successione solo nella cat. Silver cup 3.

ATTREZZI

Per tutte le categorie (Young/Esordienti/Allieve/Junior/Senior):

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
- palla: dimensioni 18-20 cm
- clavette: lunghezza 40-50 cm
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m

ATTREZZI DI RISERVA

Ciascuna Ginnasta o Società, qualora la società organizzatrice non avesse già provveduto, prima dell'inizio del proprio esercizio, deve provvedere a posizionare un attrezzo di riserva in qualsiasi punto del lato più vicino all'entrata alla pedana.

In tutti i casi, la ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.

ABBIGLIAMENTO E DISCIPLINA DELLE GINNASTE

- Durante l'esercizio, l'allenatore della ginnasta non può comunicare in alcun modo con la ginnasta.
- Le ginnaste della squadra coppia e successione devono avere lo stesso body.
- Non è obbligatorio lo stemmino societario
- L'abbigliamento in campo gara per gli accompagnatori deve essere sobrio e sportivo e deve permettere di riconoscere chiaramente la società di appartenenza.

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).

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.

INDICAZIONI TECNICHE

Il valore di partenza di **TUTTI** gli esercizi è di punti 4.00

Verranno considerate le DB di più alto valore fino al raggiungimento del punteggio max consentito.

È possibile inserire DB combinate, ma saranno considerate come DB isolate.

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.

Le DA verranno conteggiate in ordine cronologico.

La pre-acrobatica nel corpo libero young/esordienti/allieve, ha un valore fisso di **0.30**

La serie di passi ritmici ha valore **0.30**

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione(i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida.

È possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi. Se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Per coppie e squadre le DB è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti.

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

La DB deve essere coordinata con minimo un gruppo tecnico d'attrezzo del C.d.P GR 2025-2028

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

CLASSIFICA

Per gli individuali la classifica sarà per attrezzo, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio. **Easy Golden individuale avrà una classifica separata rispetto agli individuali Golden 1.**

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

- Cat. Young (premiazione a fasce)
- 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 2025-2028.

Lo stemma applicato sul body non è obbligatorio.

Calcolo Valore punteggio finale: 10 - Penalità falli tecnici e falli artistici / 2

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Golden Cup 1

Categoria YOUNG - ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

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

Successione: **2 ATTREZZI A SCELTA DIFFERENTI**

Coppia: **2 ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI**

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

GOLDEN CUP 1

EASY GOLDEN INDIVIDUALI (SOLO PER LC2 FGI)

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

P. 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento Imposto 0.30	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo libero	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 4DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	0.30 Min 2S (6/8 secondi)	/	0.30 Vedi pag.51	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,30 (C.d.P 2025-28) 4 DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione + 1 Diff di GC a scelta	0.30 Min 2 S (6/8 secondi)	Max 1R	0.30 Vedi pag.51	Max 2 DA

INDIVIDUALI

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

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento Imposto 0.30	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo libero	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) Min 3 Max 6 DB	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	/	0.30 Vedi pag.51	/
Fune Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) Min 3 Max 5 DB	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Max 2R	0.30 Vedi pag.51	No min Max 5

SUCCESSIONE

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

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Due Attrezzi a scelta differenti	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) 6DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione (in ciascun attrezzo)	0,30 Min 2 S (6/8 secondi) 1 in ciascun attrezzo	Max 1 R (in ciascun attrezzo)	Max 1 DA (in ciascun attrezzo)

COPPIA

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

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (DC)
2 attrezzi a scelta, uguali o differenti	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 DE	0.30 Min 2 S 6/8 secondi	Max 1 R di entrambe le ginnaste	Min 2 DC (tabella collaborazione attrezzo)

SQUADRA ATTREZZI

Musica: da 2' A 2'15

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (DC)
Attrezzi a scelta, uguali o differenti	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) 3DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Max 3 DE	0.30 Min 3 S 6/8 secondi	Max 1 R di tutte le ginnaste	Min 2 –Max 10 (tabella collaborazione attrezzo)

SQUADRA CORPO LIBERO

Musica: da 1'15 A 1'30

P. 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Collaborazioni (DC)
Corpo libero	Da 0,10 a 0,40 (C.d.P 2025-28) 4DB	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 2 S 6/8 secondi	Min 4 DC (tabella collaborazione)

TABELLA COLLABORAZIONI ATTREZZO

Attenzione: LE COLLABORAZIONI NON SI POSSONO Più COMBINARE TRA LORO, SOLO ISOLATE (ES. NO LANCIO MULTIPLO+CR)

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	<p><u>Minimo 2 trasmissioni</u> durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più <u>attrezzi</u> (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta):</p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
C↗	<p><u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <p>1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna</p>
C⇓	<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <p>La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa.</p>
CR (1 ginn.)	<p><u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo 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. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <p>Un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo</p> <p>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>
<p>Note per C↗ e C⇓:</p> <p>Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")</p> <p>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.</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	Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC
⊗	Fuori campo visivo
≠	Senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, 1 volta per CR
CR2 o CR3	+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l'azione principale
Nota	<p>Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida.</p> <p>Nota*: "Identici" significa che gli elementi <u>di rotazione</u> sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.</p> <p>Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna.</p> <p style="color: red;">CR4/CR5 non è consentita: la collaborazione non è valida e conta come un tentativo.</p>

Simbolo	Criteri per la ginnasta(e) che esegue l'azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio
S	<p>Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1) identici* e ininterrotti sotto il volo: lancio prima della 1^a rotazione e ripresa dopo la 2^a rotazione.</p> <p>Nota*: "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.</p> <p>Per questo criterio, la(e) ginnasta(e) dell'azione principale deve(ono) lanciare e riprendere il suo/loro attrezzo.</p> <p>+0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio</p> <p>Le serie sono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non è valutato, ma la CR può essere valida.</p>

Simbolo	Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR
⊗	Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
≠	Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C_{\uparrow} : +0.10 p.
⊗	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
≠	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C_{\downarrow} : +0.10 p.
⊗	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
≠	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Le Collaborazioni:

- saranno valutate secondo l'ordine di esecuzione. Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo
- non sono obbligatorie le Collaborazioni con Sollevamento (CL)

NB: La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme simultaneamente (non in rapida successione) ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP GR 2025-2028.

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 al momento della gara nazionale.

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 per le 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 2025-2028

Calcolo Valore punteggio finale: 10 - Penalità falli tecnici e falli artistici / 2

NB

Le DB deve essere coordinata con minimo un gruppo tecnico d'attrezzo del C.d.P GR 2025-2028

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

ATTREZZI E TIPOLOGIA DI GARA

Golden Cup 2

Categoria ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR

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

Squadra: CORPO LIBERO – ATTREZZI UGUALI O DIVERSI

GOLDEN CUP 2

ESORDIENTI – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR

INDIVIDUALI

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

P. 7,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Elemento imposto	Difficoltà d'attrezzo (DA)
Corpo Libero	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Min 1 Salti Min 1 Equilibri Min 1 Rotazioni	0,30 Min 2 S	/	0.30 Vedi pag.51	/
Cerchio Palla Clavette Nastro Fune	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Min 1 Salto Min 1 Equilibrio Min 1 Rotazione	0,30 Min 2 S	Max 4 R	0.30 Vedi pag.51	Min 1- Max 10

SQUADRA

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

P. 7,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi Corporei (GC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Onde totali del corpo (W)	Combinazione Passi di Danza (S)	Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Collaborazioni (DC)
attrezzi a scelta, uguali o differenti	4 DB DA 0.10 A 0.50	1 Salto 1 Equilibrio 1 Rotazione	Min 4 DE	Min 2	0,30 Min 2 S	Max 1 R di tutte le ginnaste (Eseguito nella stessa direzione)	(C.d.P 2025- 28) Max 15 DC di cui min 3 CC

TABELLA COLLABORAZIONI CORPO LIBERO

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

0.10	0.20	0.30	0.40	Tipi di Collaborazione
C1				<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) • 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. • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
		C3		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
			C4	<p><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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(dei) piede(i) • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

COLLABORAZIONI ATTREZZO: VEDI pag.46/47

ELEMENTI IMPOSTI GOLDEN CUP 1-2

CORPO LIBERO

- Capovolta Avanti/ Indietro
- Ruota (tutte le tipologie)
- Rovesciata avanti / indietro

FUNE

- Serie di saltelli avanti o indietro alternati
- Serie di 4 saltelli alternati
- 4 saltelli sul posto piedi pari con giro inverso della fune
- Echappé con spirale
- Serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune

CERCHIO

- Rotolamento del cerchio al suolo
- Rotolamento ritornato libero
- Piccolo/medio lancio ribaltato
- Lungo rotolamento sulle braccia tese fuori sul piano dorsale/frontale

PALLA

- Grande palleggio
- Lungo rotolamento sul corpo
- Rotolamento sul piano sagittale petto/braccia o viceversa
- Movimento ad otto con ampio movimento del busto
- Lungo rotolamento sulle braccia tese fuori sul piano dorsale/frontale

CLAVETTE

- Serie di mulinelli sopra il capo sul piano frontale
- Piccolo lancio e ripresa di una clavetta
- Movimento asimmetrico delle clavette
- Serie di molinelli in décalage su piano frontale

NASTRO

- Rotazione della bacchetta intorno alla mano
- Echappé
- Movimento ad ottobre
- Lancio a boomerang al suolo o in volo e richiamo libero

CAMPIONATO OVER



REGOLAMENTO CAMPIONATO OVER

INTRODUZIONE

Con questo Campionato si vuole dare la possibilità alle EX GINNASTE di partecipare ad una competizione sportiva. La partecipazione a questo campionato esclude la partecipazione agli altri.

TIPOLOGIA ESERCIZI

Si potrà scegliere tra le diverse tipologie di gara: INDIVIDUALE - COPPIA – SQUADRA
Il Campionato è sia femminile che maschile.

ISCRIZIONE ALLE GARE

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

Per partecipare alle gare è obbligatorio il certificato medico AGONISTICO

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 debbono essere redatte sull'apposito modulo EXCEL ed inviate via e-mail alla propria responsabile regionale.

PREMIAZIONI

È prevista una premiazione con classifica a fasce, delle ginnaste partecipanti alla competizione. La classifica sarà per specialità Individuale, Successione, Coppia e Squadra.

QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

Ammissione libera purché si sia partecipato ad almeno una prova regionale

ANNI DI NASCITA

OVER: 2007 e precedenti (SE SI DECIDE PER QUESTO CAMPIONATO)

REGOLAMENTO

Si fa riferimento al regolamento tecnico di "Silver cup" o "Golden cup"

INDICAZIONI TECNICHE

Si fa riferimento alle indicazioni tecniche di "Silver cup" o "Golden cup"

REGOLAMENTO DI GINNASTICA RITMICA

A cura di

Paola Gobbi – Scarlet Booth

Commissione Tecnica Nazionale GR



C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

info@cse.it www.cse.it