



REGOLAMENTO

WINTER CUP 2024

Programma Individuale



COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE: Motta Erika – Piccioli Sara – Opuratori Martina

Info: GINNASTICARITMICA@ACSI.IT

Sito web: WWW.GINNASTICARITMICA.ACSI.IT



La priorità della Ritmica ACSI è mantenere intatto lo spirito promozionale di questa disciplina sportiva. Pertanto si invitano le associazioni e gli istruttori ad inserire le proprie ginnaste nei vari livelli proposti dal regolamento secondo un criterio giudizioso in base alle loro qualità fisiche e tecniche.

- ✓ Le ginnaste ritenute dai giudici di livello nettamente superiore al campionato in cui sono state inserite saranno giudicate fuori classifica.
- ✓ La Winter Cup Individuale è sia femminile che maschile.

REGOLAMENTO GENERALE

➤ PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA ACSI

Il settore Ginnastica Ritmica ACSI indice Campionati a livello Provinciale, Regionale, Interregionale 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 ACSI per l'anno sportivo 2024.

L'iscrizione alla gara deve essere effettuata **entro 20 giorni** dalla stessa per garantire la stesura di un ordine di passaggio il prima possibile: **NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO OLTRE TALE SCADENZA.**

Le iscrizioni dovranno essere redatte su apposito modulo EXCEL compilato in ogni sua parte.

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- Luogo e data di nascita;
- Codice fiscale;
- Numero tesseramento;
- Livello, Categoria, Tipologia e attrezzo di gara

➤ **PAGAMENTO ISCRIZIONE ALLA GARA E CONTROLLO TESSERE**

Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste alla gara, dovrà essere effettuato con bonifico anticipato intestato al comitato ACSI Territoriale / Nazionale in base alla gara di competenza, effettuato entro 5 giorni dalla stessa, e la copia del bonifico dovrà essere esibita in campo gara assieme al controllo tessere.

Qualora una ginnasta, regolarmente iscritta alla gara, non si presentasse in sede di gara sarà tenuta comunque al pagamento della quota d'iscrizione, salvo il caso di comunicazione di assenza entro 5 giorni dalla data della competizione.

➤ **ACCESSO AL CAMPO DI GARA**

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti tesserate ACSI e a massimo 3 tecnici (maggiorenni) per ogni società, tesserati ACSI e rigorosamente in abbigliamento sportivo.

➤ **PUNTEGGI E RICORSI**

Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono **INAPPELLABILI** per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al responsabile di giuria al termine delle premiazioni, e qualora la gara sia in linea con gli orari prefissati.

➤ **PREMIAZIONI**

Tutte le rappresentative saranno premiate. In caso di pari merito verrà premiato con coppa l'esercizio con punteggio più alto di esecuzione, e se sussiste ancora il pari merito si premierà l'esercizio con minori falli tecnici.

➤ **QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE**

Si qualificano tutte le ginnaste che hanno partecipato alla fase regionale.

CATEGORIE E RELATIVI ANNI DI NASCITA (valide per tutti i campionati)

- CATEGORIA BABY: 2018-2017 (solo per il Campionato Serie B)
- 1^ CATEGORIA: anni 2016-2011
- 2^ CATEGORIA: anni 2010 e precedenti

TIPOLOGIE DI CAMPIONATO:

CAMPIONATO PREAGONISTICO

Possono partecipare a questo campionato le ginnaste che:

- partecipano ad altri entri sportivi
- sono tesserate Gpt
- sono tesserate GR
- **SERIE B:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LA
- **SERIE A2:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LB
- **SERIE A1:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LC

CAMPIONATO AGONISTICO

Possono partecipare a questo campionato le ginnaste che:

- partecipano ad altri entri sportivi
- sono tesserate Gpt
- sono tesserate GR
- **GRAN PRIX B:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LD
- **GRAN PRIX A:** ginnaste che partecipano ai campionati FGI SILVER LE / GOLD

REGOLAMENTO CAMPIONATO PREAGONISTICO

Ogni ginnasta potrà presentare max. 2 esercizi INDIVIDUALI a scelta tra i 6 proposti: corpo libero, palla, fune, cerchio, nastro, clavette

MUSICA:

La musica deve avere durata compresa tra 30'' e 1'00''

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica.

Su ciascun CD / Pennetta USB deve essere registrata una sola musica. Sul CD deve essere indicato:

- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra
- Livello / Categoria / Attrezzo

VALORE DIFFICOLTA':

Tutte le difficoltà riportate nelle tabelle delle varie categorie hanno valore di 0,50.

GRUPPI TECNICI ATTREZZO: NON è richiesto l'inserimento di minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale Attrezzo (CdP 2022-2024), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata.


PENALITA':


Le penalità applicate dai giudici di esecuzione e difficoltà sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2022-2024.

Penalità giudice D di 0,50 per ogni difficoltà corporea supplementare e per ogni esigenza richiesta e non rispettata.

Qualora venissero inseriti R e AD superiori al max. indicato nel regolamento, verranno valutati i primi in ordine cronologico; R e AD in esubero non saranno considerati validi (no penalità giudice D)

PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO - SERIE B

BABY 1^ CATEGORIA (max. punti 3.00)	Difficoltà corporee BD	Passi di Danza S	Elem. Din. con Rotazione R	Difficoltà d'Attrezzo AD
	<p>Max. 5 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione 	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 1 (con 1 rotazione)</p>	<p>Max. 1</p>







2^ CATEGORIA (max. punti 4.00)	Difficoltà corporee BD	Passi di Danza S	Elem. Din. con Rotazione R	Difficoltà d'Attrezzo AD
	<p>Max. 7 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione 	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 2 (con 1 rotazione)</p>	<p>Max. 2</p>







***Nota: tutti gli elementi richiesti hanno valore 0,50 (BD, S, R, AD ED, C)**

❖ **BD aggiuntive per Campionato SERIE B**

SALTI	Salto del Gatto	Salto Groupè	Salto Verticale con ½ giro	Salto Groupè (raccolto)
EQUILIBRI	Staccata sagittale / frontale	Eq. Passè su pianta	Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio	Tutti gli Equilibri da 0,10 CdP eseguiti su Pianta
ROTAZIONI	Due Chainèe	Giro 360° sui glutei	Giro passè 180°	Capovolta Laterale


PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO - SERIE A2


1^ CATEGORIA (max. punti 3.00)	Difficoltà corporee BD	Passi di Danza S	Elem. Din. con Rotazione R	Difficoltà d'Attrezzo AD
     	<p>Max. 5 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione 	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 1 (con 1 o 2 rotazioni)</p>	<p>Max. 2</p>

2^ CATEGORIA (max. punti 4.00)	Difficoltà corporee BD	Passi di Danza S	Elem. Din. con Rotazione R	Difficoltà d'Attrezzo AD
     	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione 	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 2 (con 1 o 2 rotazioni)</p>	<p>Max. 2</p>

***Nota: tutti gli elementi richiesti hanno valore 0,50 (BD, S, R, AD ED, C)**

PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO - SERIE A1

1^ CATEGORIA max. punti 4.00)	Difficoltà corporee BD	Passi di Danza S	Elem. Din. con Rotazione R	Difficoltà d'Attrezzo AD
	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione 	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 1 (con 2 rotazioni)</p>	<p>Max. 2</p>

2^ CATEGORIA (max. punti 5.00)	Difficoltà corporee BD	Passi di Danza S	Elem. Din. con Rotazione R	Difficoltà d'Attrezzo AD
	<p>Max. 9 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione 	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 2 (con 2 rotazioni)</p>	<p>Max. 2</p>

***Nota: tutti gli elementi richiesti hanno valore 0,50 (BD, S, R, AD ED, C)**

REGOLAMENTO CAMPIONATO AGONISTICO

Ogni ginnasta potrà presentare max. 2 esercizi INDIVIDUALI per il Campionato Gran Prix B e max. 3 esercizi INDIVIDUALI per il Campionato Gran Prix A, a scelta tra i 6 proposti: corpo libero, palla, fune, cerchio, nastro, clavette

MUSICA:

La musica deve avere durata compresa tra 1'10" e 1'30"

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica.

Su ciascun CD / Pennetta USB deve essere registrata una sola musica. Sul CD deve essere indicato:


- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra
- Livello
- Categoria
- Attrezzo


PENALITA'

Le penalità applicate dai giudici di esecuzione e difficoltà sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2022-2024.

Penalità giudice D di 0,50 per ogni difficoltà corporea supplementare e per ogni esigenza richiesta e non rispettata.

PROGRAMMA CAMPIONATO AGONISTICO – GRAN PRIX B







1^ CATEGORIA (max. punti 4.00)	Difficoltà corporee BD	Passi di Danza S	Elem. Din. con Rotazione R	Difficoltà d'Attrezzo AD
	<p>Max. 6 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione 	<p>Min. 1 (valore 0,30) (8 sec.)</p>	<p>No Min. e no Max. (con 2 rotazioni)</p>	<p>Min. 1</p>







2^ CATEGORIA (max. punti 4.50)	Difficoltà corporee BD	Passi di Danza S	Elem. Din. con Rotazione R	Difficoltà d'Attrezzo AD
	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione 	<p>Min. 1 (valore 0,30) (8 sec.)</p>	<p>Min. 1 (con 2 rotazioni)</p>	<p>Min. 1</p>

***Note:**

- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, S, R, AD ED, C)
- il nastro può avere lunghezza 5 mt

PROGRAMMA CAMPIONATO AGONISTICO – GRAN PRIX A

<u>1^ CATEGORIA</u>	<u>Difficoltà corporee</u> <u>BD</u>	<u>Passi di Danza</u> <u>S</u>	<u>Elem. Din. con Rotazione</u> <u>R</u>	<u>Difficoltà d'Attrezzo</u> <u>AD</u>
     	- min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (8 sec.)	Min. 1 (con 2 rotazioni)	Min. 1

<u>2^ CATEGORIA</u>	<u>Difficoltà corporee</u> <u>BD</u>	<u>Passi di Danza</u> <u>S</u>	<u>Elem. Din. con Rotazione</u> <u>R</u>	<u>Difficoltà d'Attrezzo</u> <u>AD</u>
     	- min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (8 sec.)	Min. 1 (con 2 rotazioni)	Min. 1

***Note:**

- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, S, R, AD ED, C)
- il nastro può avere lunghezza 5 mt

GRUPPI TECNICI ATTREZZO VALIDI PER CAMPIONATO PROMOZIONALE E PREAGONISTICO

FUNE

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

Note

1. 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.
 2. 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.
 3. I salti ed i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc.
-

CERCHIO

- ✓ **Rotolamenti:**
 - sul corpo
 - al suolo
- ✓ **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.
- ✓ **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- ✓ **Passaggi attraverso il cerchio 5**
- ✓ **Elementi al di sopra del cerchio**
- ✓ **Maneggio**
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - ecc. . (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

PALLA

- ✓ Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
- ✓ Palleggi
- ✓ Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo
- ✓ Maneggio

- slanci
- oscillazioni
- circonduzioni
- 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
- Palleggi isolati
- Ecc. . (es. passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note.

1. 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

- ✓ Giri
- ✓ Moulinets
- ✓ Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)
- ✓ Battute
- ✓ 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.

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

2 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.

3 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.

4. 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

✓ **Serpentine (4-5 onde)**

✓ **Spirali (4 –5 anelli)**

✓ **Maneggio:**

· slanci

· oscillazioni

· circonduzioni

· movimenti ad otto

· rotazioni della mano attorno alla bacchetta

· ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

✓ **Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)**

✓ **Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.**

Nota. 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.

N.B. Questi elementi possono essere utilizzati per convalidare la serie di passi ritmici. Non è richiesto l'elemento con la mano non dominante.