



TROFEO DI RAPPRESENTATIVA

(MIA NERI)

REGOLAMENTO GENERALE

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

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

- **ISCRIZIONE ALLE GARE**

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo 2019/2020.

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.**

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- data di nascita (completa di giorno, mese, anno);
- codice fiscale;
- numero tessera;
- livello, categoria e attrezzo.

Le iscrizioni al campionato Nazionale del Trofeo di Rappresentativa debbono essere redatte sull'apposito modulo EXCEL ed inviate via e-mail alla Referente Nazionale Piccioli Sara all'indirizzo nazionaliertimicatrofeo.csen@gmail.com

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

Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste alla gara potrà essere effettuato nella giornata di campionato prima dell'inizio della categoria di appartenenza.

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.

Assieme al pagamento verrà effettuato anche il controllo tessere.

- **ACCESSO AL CAMPO DI GARA**

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggioresenni), tesserati e in abbigliamento sportivo.

- **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 accettano ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al responsabile di giuria.

LIVELLI

Vengono presentati **5 LIVELLI** divisi in 2 categorie:

- **LIVELLO A:** per le ginnaste che fanno parte del campionato Golden Cup (A e B) del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e/o partecipano ai programmi FGI Silver LD – LE e Gold
- **LIVELLO B:** per le ginnaste che fanno parte del campionato **SILVER Cup A** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e/o partecipano ai programmi FGI Silver LC
- **LIVELLO C:** per le ginnaste che fanno parte del campionato **SILVER Cup B** e **SILVER Cup C** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e/o partecipano ai campionati FGI Silver LB - LA
- **LIVELLO D:** per le ginnaste che fanno parte del campionato di **2° Livello** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e non sono tesserate GPT né GR in FGI
- **LIVELLO E:** per le ginnaste che fanno parte del campionato di **1° Livello** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e non sono tesserate GPT né GR in FGI e non partecipano ad altri enti sportivi (ad esclusione di gare amatoriali non competitive)

CATEGORIE

Le **2 CATEGORIE** per ogni livello sono così divise:

- **ESORDIENTI/ALLIEVE** anni 2012 – 2011 – 2010 – 2009 – 2008
- **JUNIOR/SENIOR** anni 2007 e precedenti

- ✓ Le ginnaste della categoria ESORDIENTI/ALLIEVE possono partecipare nella categoria JUNIOR/SENIOR ma non viceversa.
- ✓ Le ginnaste possono partecipare ad un livello superiore al proprio ma non inferiore;
- ✓ Gli esercizi di tipologia SQUADRA possono essere eseguiti da min. 3 e max. 6 ginnaste.
- ✓ Ogni rappresentativa può essere composta da min. 3 e max. 8 ginnaste
- ✓ Una stessa atleta non può essere iscritta in più rappresentative.

PASSAGGI DI LIVELLO

• **PASSAGGIO DA LIVELLO E A LIVELLO D**

Le rappresentative che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo 20% della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3). Passano al Livello D anche le ginnaste che hanno già gareggiato due anni (anche solo a livello regionale).

• **PASSAGGIO DA LIVELLO D A LIVELLO C**

Le rappresentative che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo 10% della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3)

• **PASSAGGIO DA LIVELLO C A LIVELLO B**

Le rappresentative che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo posto della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3)

• **PASSAGGIO DA LIVELLO B A LIVELLO A**

Le rappresentative che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo posto della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3)

LIVELLI

Vengono presentati **5 LIVELLI** divisi in 2 categorie:

- **LIVELLO A:** per le ginnaste che fanno parte del campionato Golden Cup (A e B) del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e/o partecipano ai programmi FGI Silver LD – LE e Gold
- **LIVELLO B:** per le ginnaste che fanno parte del campionato **SILVER Cup A** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e/o partecipano ai programmi FGI Silver LC
- **LIVELLO C:** per le ginnaste che fanno parte del campionato **SILVER Cup B** e **SILVER Cup C** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e/o partecipano ai campionati FGI Silver LB - LA
- **LIVELLO D:** per le ginnaste che fanno parte del campionato di **2° Livello** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e non sono tesserate GPT né GR in FGI
- **LIVELLO E:** per le ginnaste che fanno parte del campionato di **1° Livello** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN e non sono tesserate GPT né GR in FGI e non partecipano ad altri enti sportivi (ad esclusione di gare amatoriali non competitive)

CATEGORIE

Le **2 CATEGORIE** per ogni livello sono così divise:

- **ESORDIENTI/ALLIEVE** anni 2012 – 2011 – 2010 – 2009 – 2008
- **JUNIOR/SENIOR** anni 2007 e precedenti

- ✓ Le ginnaste della categoria **ESORDIENTI/ALLIEVE** possono partecipare nella categoria **JUNIOR/SENIOR** ma non viceversa.
- ✓ Le ginnaste possono partecipare ad un livello superiore al proprio ma non inferiore;
- ✓ Gli esercizi di tipologia SQUADRA possono essere eseguiti da min. 3 e max. 6 ginnaste.
- ✓ Ogni rappresentativa può essere composta da min. 3 e max. 8 ginnaste
- ✓ Una stessa atleta non può essere iscritta in più rappresentative.

PASSAGGI DI LIVELLO

• **PASSAGGIO DA LIVELLO E A LIVELLO D**

Le rappresentative che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo 20% della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3). Passano al Livello D anche le ginnaste che hanno già gareggiato due anni (anche solo a livello regionale).

• **PASSAGGIO DA LIVELLO D A LIVELLO C**

Le rappresentative che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo 10% della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3)

• **PASSAGGIO DA LIVELLO C A LIVELLO B**

Le rappresentative che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo posto della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3)

• **PASSAGGIO DA LIVELLO B A LIVELLO A**

Le rappresentative che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo posto della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3)

LIVELLO A (GOLDEN CUP A e B)

Ogni rappresentativa dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, successione di due attrezzi differenti o coppia, ed un individuale tra quelli indicati di seguito:

Squadra	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	cerchio/Palla	Clavette	cerchio/clavette
Coppia			Cerchio	Palla	Palla/Fune		
Successione			cerchio/palla	Palla/Fune	cerchio/clavette	nastro/palla	
Individuale	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	clavette	Nastro	

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

✓ **ESORDIENTI/ALLIEVE e JUNIOR/SENIOR max pt. 10.00**

COLLETTIVO:

- BD: min. 3 max 6 DIFFICOLTA' CORPOREE per esord/allieve e max 9 per jun/sen di cui min. 1 e max 2 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA
- R: no min. max 1 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE
- C: min. 1 COLLABORAZIONI (C)
- ED: min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

COPPIA:

- BD: min. 3 max 6 DIFFICOLTA' CORPOREE per esord/allieve e max 9 per jun/sen di cui min. 1 e max 2 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA
- R: no min. max 1 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE
- C: min. 1 COLLABORAZIONI (C)
- ED: min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

SUCCESSIONE:

- BD: min. 4 max 6 DIFFICOLTA' CORPOREE di cui min. 1 per gruppo corporeo. Ogni ginnasta della successione deve eseguire min. 2 BD di diversi gruppi corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA
- R: no min. max 1 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE
- AD: no min e max 3

INDIVIDUALE:

- BD: min. 3 max 7 DIFFICOLTA' CORPOREE per esordienti / allieve e max 9 per junior/senior di cui min. 1 per gruppo corporeo.
- S: min. 1 PASSI DI DANZA
- R: no min. no max
- AD: no min e no max

ESECUZIONE: max punti 10.00

LIVELLO B (SILVER CUP A)

Ogni rappresentativa dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, successione di due attrezzi differenti o coppia, ed un individuale.

Squadra	C. libero	Palla	Cerchio	Palla/Cerchio	Clavette/ Cerchio	
Coppia		Clavette	Cerchio	Palla	Nastro	
Successione		Fune/Palla		Palla/Nastro		
Individuale	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

✓ ESORDIENTI/ALLIEVE e JUNIOR/SENIOR:

DIFFICOLTA': ESORDIENTI/ALLIEVE: max unti 4.00; JUNIOR/SENIOR: max punti 5.00, di cui:

COLLETTIVO:

- BD (da 0,10 0,20 e 0,30 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50) : min. 3 max 7 DIFFICOLTA' CORPOREE per esordienti/allieve e max 9 per junior/senior di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA (6-8 secondi)
- R: no min. max 1 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE
- C: min. 1 COLLABORAZIONI (C)
- ED: min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

COPPIA:

- BD (da 0,10 0,20 e 0,30 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50): min. 3 max 7 DIFFICOLTA' CORPOREE (max 9 per junior/senior) di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA (6-8 secondi)
- R: no min. max 1 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE
- C: min. 1 COLLABORAZIONI (C)
- ED: min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

SUCCESSIONE:

- BD (da 0,10 0,20 e 0,30 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50) : min. 4 max 6 DIFFICOLTA' CORPOREE di cui min. 1 per gruppo corporeo. Ogni ginnasta della successione deve eseguire min. 2 BD di diversi gruppi corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA (6-8 secondi)
- R: no min. max 2 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE
- AD: no min e no max

INDIVIDUALE:

- BD: min. 3 max 7 DIFFICOLTA' CORPOREE per esordienti / allieve e max 9 per junior/senior di cui min. 1 e max 2 per gruppo corporeo.
- S: min. 1 PASSI DI DANZA
- R: no min. max 2 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE

LIVELLO B (SILVER CUP A)

Ogni rappresentativa dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, successione di due attrezzi differenti o coppia, ed un individuale.

Squadra	C. libero	Palla	Cerchio	Palla/Cerchio	Clavette/ Cerchio	
Coppia		Clavette	Cerchio	Palla	Nastro	
Successione		Fune/Palla		Palla/Nastro		
Individuale	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

✓ ESORDIENTI/ALLIEVE e JUNIOR/SENIOR:

DIFFICOLTA': ESORDIENTI/ALLIEVE: max unti 4.00; JUNIOR/SENIOR: max punti 5.00, di cui:

COLLETTIVO:

- BD (da 0,10 0,20 e 0,30 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50) : min. 3 max 7 DIFFICOLTA' CORPOREE per esordienti/allieve e max 9 per junior/senior di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA (6-8 secondi)
- R: no min. max 1 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE
- C: min. 1 COLLABORAZIONI (C)
- ED: min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

COPPIA:

- BD (da 0,10 0,20 e 0,30 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50): min. 3 max 7 DIFFICOLTA' CORPOREE (max 9 per junior/senior) di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA (6-8 secondi)
- R: no min. max 1 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE
- C: min. 1 COLLABORAZIONI (C)
- ED: min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

SUCCESSIONE:

- BD (da 0,10 0,20 e 0,30 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50) : min. 4 max 6 DIFFICOLTA' CORPOREE di cui min. 1 per gruppo corporeo. Ogni ginnasta della successione deve eseguire min. 2 BD di diversi gruppi corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA (6-8 secondi)
- R: no min. max 2 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE
- AD: no min e no max

INDIVIDUALE:

- BD: min. 3 max 7 DIFFICOLTA' CORPOREE per esordienti / allieve e max 9 per junior/senior di cui min. 1 e max 2 per gruppo corporeo.
- S: min. 1 PASSI DI DANZA
- R: no min. max 2 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE

- AD: no min e no max

ESECUZIONE: max punti 10.00

GRUPPI TECNICI ATTREZZO: NON è richiesto l'inserimento di min. 1 elemento di ciascun gruppo fondamentale attrezzo (c.d.p. 2017-2020), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata al Regolamento Ritmica CSEN 2019-2020.

LIVELLO C (SILVER CUP B e SILVER CUP C)

Ogni rappresentativa dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, successione di due attrezzi differenti o coppia, ed un individuale.

Squadra	C. libero	Palla/Cerchio	Cerchio	Palla	Clavette/Cerchio	
Coppia			Cerchio	Palla	Clavette	Nastro
Successione		Fune/Palla		Palla/Nastro		Nastro/Fune
Individuale	C. libero	Fune	Cerchio	Palla	Clavette	Nastro

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

- ✓ **ESORDIENTI/ALLIEVE e JUNIOR/SENIOR:**

DIFFICOLTA': ESORDIENTI/ALLIEVE: max punti 3.00; JUNIOR/SENIOR: max punti 4.00, di cui:

COLLETTIVO:

- BD (da 0,10 0,20 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50) : min. 3 max 5 DIFFICOLTA' CORPOREE per esordienti/allieve e max 7 per junior/senior di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA (6-8 secondi)
- R: no min. max 1 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE (1 rotazione)
- C: min. 1 COLLABORAZIONI (C)
- ED: min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

COPPIA:

- BD (da 0,10 0,20 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50): min. 3 max 5 DIFFICOLTA' CORPOREE per esordienti/allieve e max 7 per junior/senior di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA (6-8 secondi)
- R: no min. max 1 ELEM. DINAMICO CON ROTAZIONE (1 rotazione)
- C: min. 1 COLLABORAZIONI (C)
- ED: min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

SUCCESSIONE:

- BD (da 0,10 0,20 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50) : min. 4 max 6 DIFFICOLTA' CORPOREE min. 1 per gruppo corporeo. Ogni ginnasta della successione deve eseguire min. 2 BD di diversi gruppi corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA (6-8 secondi)
- R: no min. max 2 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE (1 rotazione)
- AD: no min e max 1 esordienti / allieve e max 2 junior / senior

INDIVIDUALE:

- BD: (da 0,10 0,20 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50) : min. 3 max 5 DIFFICOLTA' CORPOREE per esordienti/allieve e max 7 per junior/senior di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA
- R: no min. max 2 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE (1 rotazione)
- AD: no min e max 1 esordienti / allieve e max 2 junior / senior

ESECUZIONE: max punti 10.00

GRUPPI TECNICI ATTREZZO: NON è richiesto l'inserimento di min. 1 elemento di ciascun gruppo fondamentale attrezzo (c.d.p. 2017-2020), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata al Regolamento Ritmica CSEN 2017-2018.

LIVELLO D e LIVELLO E (II LIVELLO – I LIVELLO)

Ogni rappresentativa dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, una coppia ed un individuale tra quelli indicati di seguito:

Squadra	C. libero	Cerchio /Fune	Cerchio	Palla	Palla/ Fune	Fune	Nastro	Palla /Cerchio
Coppia		Fune	Cerchio/ Palla	Palla/Fune	Clavette	Cerchio/ Fune	Nastro	Palla
Individuale		Fune	Cerchio	Palla	Clavette		Nastro	

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO (PER LIVELLO E e LIVELLO D:

Nell'esercizio dovranno essere inserite max. 5 difficoltà corporee (D tot punti 2.50) tra quelle del II Livello del regolamento di ritmica, che riportiamo di seguito (pen. di 0,50 per ogni difficoltà supplementare dal giudice del valore tecnico), oltre agli elementi imposti attrezzo, (pen 0.50 per ogni elemento attrezzo mancante).

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

DIFFICOLTA' CORPOREE:

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto verticale con ½ giro (gambe tese)
- Salto Groupè (raccolto)
- Salto enjambè con apertura a meno di 180°
- Equilibrio Arabesque su pianta a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio a squadra (a terra sui glutei gambe unite)
- Equilibrio passè su pianta
- Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale
- Giro a passi (min. 4 passi)

INDIVIDUALE:

- BD: (da 0,10 0,20 c.d.p. TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0.50) : min. 3 max 5 DIFFICOLTA' CORPOREE per esordienti/allieve e max 7 per junior/senior di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
- S: min. 1 PASSI DI DANZA
- R: no min. max 2 ELEM. DINAMICI CON ROTAZIONE (1 rotazione)
- AD: no min e max 1 esordienti / allieve e max 2 junior / senior

ESECUZIONE: max punti 10.00

GRUPPI TECNICI ATTREZZO: NON è richiesto l'inserimento di min. 1 elemento di ciascun gruppo fondamentale attrezzo (c.d.p. 2017-2020), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata al Regolamento Ritmica CSEN 2017-2018.

LIVELLO D e LIVELLO E (II LIVELLO – I LIVELLO)

Ogni rappresentativa dovrà presentare un esercizio di specialità squadra, una coppia ed un individuale tra quelli indicati di seguito:

Squadra	C. libero	Cerchio /Fune	Cerchio	Palla	Palla/ Fune	Fune	Nastro	Palla /Cerchio
Coppia		Fune	Cerchio/ Palla	Palla/Fune	Clavette	Cerchio/ Fune	Nastro	Palla
Individuale		Fune	Cerchio	Palla	Clavette		Nastro	

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO (PER LIVELLO E e LIVELLO D:

Nell'esercizio dovranno essere inserite max. 5 difficoltà corporee (D tot punti 2.50) tra quelle del II Livello del regolamento di ritmica, che riportiamo di seguito (pen. di 0,50 per ogni difficoltà supplementare dal giudice del valore tecnico), oltre agli elementi imposti attrezzo, (pen 0.50 per ogni elemento attrezzo mancante).

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

DIFFICOLTA' CORPOREE:

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto verticale con ½ giro (gambe tese)
- Salto Groupè (raccolto)
- Salto enjambè con apertura a meno di 180°
- Equilibrio Arabesque su pianta a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio a squadra (a terra sui glutei gambe unite)
- Equilibrio passè su pianta
- Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale
- Giro a passi (min. 4 passi)

- Giro 360° sui glutei
- Giro passè 180°
- Giro Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Tutte le difficoltà da 0,10 del Codice dei Punteggi Internazionale 2017-2020
- Serie di passi ritmici da 6/8 secondi (MAX 2)
- Capovolta avanti/dietro/laterale

N.B.:

- *NEGLI ESERCIZI INDIVIDUALI DI 1 E 2 LIVELLO è OBBLIGATORIO INSERIRE UN LANCIO CON RIPRESA DELL'ATTREZZO (pen. 0,50 per esigenza non rispettata);*
- *IN TUTTI GLI ESERCIZI A SQUADRA O A COPPIE è OBBLIGATORIO INSERIRE ALMENO UNO SCAMBIO (piccolo/medio lancio – min 3 metri), ED ALMENO UNA COLLABORAZIONE (pen. 0,50 per esigenza non rispettata) ;*
- *LE BD DEVONO AVERE MANEGGIO DIVERSO (pen. Non convalida della seconda difficoltà in ordine cronologico con lo stesso maneggio).*

ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Negli esercizi posso essere inseriti elementi pre-acrobatici, rispettando 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.
- ✓ Sono autorizzati solo i seguenti gruppi di elementi pre-acrobatici:
 - Capovolta avanti, indietro e laterale senza tempo di sospensione
 - Rovesciamento avanti, indietro, ruota senza tempo di sospensione
- ✓ I Rovesciamenti eseguiti con differenti tipi di appoggio (sul petto, sulle spalle, sulla(e) mano(i)), sono considerati come elementi pre-acrobatici differenti
- ✓ «Rotolamento sul petto: "Poisson"/pesce»: rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio per la verticale del corpo teso (in avanti o indietro) avanti indietro
- ✓ Siano coordinati con un elemento tecnico dell'attrezzo e la ginnasta sia in contatto con l'attrezzo all'inizio, alla fine o durante l'elemento

CALCOLO DEI PUNTEGGI I E II LIVELLO

- **ESECUZIONE**: PUNTI 10,00 – penalità falli tecnici e falli artistici (vedi codice dei punteggi 2017 – 2020)
- **DIFFICOLTA'**: PUNTI 2,50 di cui 2,50 elementi imposti corpo
Pen. – 0.50 per ogni elemento imposto attrezzo mancante.

TOTALE: E 10,00 + D 2,50 = 12,50 PUNTI

Il punteggio che concorre alla formazione della classifica è dato dalla somma dei punteggi dei 3 esercizi presentati dalla squadra (individuale – coppia/successione – squadra)

MUSICA

La musica per tutti i livelli e tutte le categorie può essere cantata solo per 2 esercizi dei 3 proposti.

La musica deve avere per il livello A:

- durata compresa tra 1'10'' e 1'30'' per INDIVIDUALI - SUCCESSIONE / COPPIA
- durata compresa tra 1'15'' e 2'30'' per SQUADRE

La musica deve avere per il livello B e C:

- durata compresa tra 45'' e 1'15'' per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 45'' e 1.30'' per SQUADRE – COPPIA

La musica deve avere per il livello D e E:

- durata compresa tra 45'' e 1'00'' per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 1'00'' e 1.30'' per SQUADRE – COPPIA

PARTECIPAZIONE REGIONALE

Ogni società può portare al campionato Regionale max. 3 rappresentative per ogni livello e categoria

AMMISSIONE NAZIONALE: Si qualificano alla fase Nazionale le prime 3 squadre classificate al campionato Regionale, per ogni livello e categoria, più una squadra per ogni società non qualificata

*Responsabile Nazionale Piccioli Sara
tel. 340/9700901*

email: nazionaleritmicatrofeo.csen@gmail.com

MUSICA

La musica per tutti i livelli e tutte le categorie può essere cantata solo per 2 esercizi dei 3 proposti.

La musica deve avere per il livello A:

- durata compresa tra 1'10'' e 1'30'' per INDIVIDUALI - SUCCESSIONE / COPPIA
- durata compresa tra 1'15'' e 2'30'' per SQUADRE

La musica deve avere per il livello B e C:

- durata compresa tra 45'' e 1'15'' per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 45'' e 1.30'' per SQUADRE – COPPIA

La musica deve avere per il livello D e E:

- durata compresa tra 45'' e 1'00'' per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 1'00'' e 1.30'' per SQUADRE – COPPIA

PARTECIPAZIONE REGIONALE

Ogni società può portare al campionato Regionale max. 3 rappresentative per ogni livello e categoria

AMMISSIONE NAZIONALE: Si qualificano alla fase Nazionale le prime 3 squadre classificate al campionato Regionale, per ogni livello e categoria, più una squadra per ogni società non qualificata

*Responsabile Nazionale Piccioli Sara
tel. 340/9700901
email: nazionaleritmicatrofeo.csen@gmail.com*