



# REGOLAMENTO

## WINTER CUP 2022

### Programma Individuale



**COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE: Motta Erika – Piccioli Sara**

Info: [GINNASTICARITMICA@ACSI.IT](mailto:GINNASTICARITMICA@ACSI.IT)

Sito web: [WWW.GINNASTICARITMICA.ACSI.IT](http://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.

- ✓ Una rappresentativa ritenuta dai giudici di livello nettamente superiore al campionato in cui è stata inserita sarà giudicata 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 2021/2022.

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 (maggioresi) 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 rappresentative che hanno partecipato alla fase regionale.

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

- 1^ CATEGORIA: anni 2015-2010
- 2^ CATEGORIA: anni 2009 e precedenti

Per completare la rappresentativa UNA SOLA ginnasta può accedere ad una categoria o ad un livello superiore (ma non inferiore) al proprio.

## **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 / LE
- **GRAN PRIX A:** ginnaste che partecipano ai campionati FGI GOLD

## **REGOLAMENTO CAMPIONATO PREAGONISTICO**

Ogni rappresentativa può essere composta da min. 2 e max. 4 ginnaste. Una ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi.

Una ginnasta non può essere iscritta in più rappresentative.

Ogni rappresentativa dovrà presentare 4 esercizi INDIVIDUALI a scelta tra i 6 proposti: corpo libero, palla, fune, cerchio, nastro, clavette

Trattandosi di esercizi individuali le ginnaste della rappresentativa possono anche avere body differenti.

**CLASSIFICA:** per ciascun livello verranno stilate 2 classifiche una per la 1<sup>a</sup> categoria e una per la 2<sup>a</sup> categoria.

Il punteggio di ogni rappresentativa sarà dato dalla somma dei punteggi dei 4 esercizi presentati.

### **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 / Penetta 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

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


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

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

## PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO - SERIE A2


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


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

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

<b>CATEGORIA 2<sup>^</sup> (max. punti 5.00)</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>
	<p>Max. 9 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- min. 1 salto</li> <li>- min. 1 equilibrio</li> <li>- min. 1 rotazione</li> </ul>	<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 rappresentativa può essere composta da min. 2 e max. 4 ginnaste. Una ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi.

Una ginnasta non può essere iscritta in più rappresentative.

Ogni rappresentativa dovrà presentare 4 esercizi INDIVIDUALI a scelta tra i 6 proposti: corpo libero, palla, fune, cerchio, nastro, clavette

Trattandosi di esercizi individuali le ginnaste della rappresentativa possono anche avere body differenti.

**CLASSIFICA:** per ogni livello verranno stilate 2 classifiche una per la 1<sup>a</sup> categoria e una per la 2<sup>a</sup> categoria.

Il punteggio di ogni rappresentativa sarà dato dalla somma dei punteggi dei 4 esercizi presentati.

### **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

<u>CATEGORIA</u> <u>1<sup>^</sup></u> <u>(max. punti 2.50)</u>	<u>Difficoltà</u> <u>corporee</u> <u>BD</u>	<u>Passi di</u> <u>Danza</u> <u>S</u>	<u>Elem. Din. con</u> <u>Rotazione</u> <u>R</u>	<u>Difficoltà</u> <u>d'Attrezzo</u> <u>AD</u>
     	<p>Max. 6 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- min. 1 salto</li> <li>- min. 1 equilibrio</li> <li>- min. 1 rotazione</li> </ul>	<p>Min. 1 (valore 0,30)</p> <p>(8 sec.)</p>	<p>No Min. e no Max.  (con 2 rotazioni)</p>	<p>Min. 1</p>







<u>CATEGORIA</u> <u>2<sup>^</sup></u> <u>(max. punti 3.00)</u>	<u>Difficoltà</u> <u>corporee</u> <u>BD</u>	<u>Passi di</u> <u>Danza</u> <u>S</u>	<u>Elem. Din. con</u> <u>Rotazione</u> <u>R</u>	<u>Difficoltà</u> <u>d'Attrezzo</u> <u>AD</u>
     	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- min. 1 salto</li> <li>- min. 1 equilibrio</li> <li>- min. 1 rotazione</li> </ul>	<p>Min. 1 (valore 0,30)</p> <p>(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>CATEGORIA</u> <u>1^</u>	<u>Difficoltà</u> <u>corporee</u> <u>BD</u>	<u>Passi di</u> <u>Danza</u> <u>S</u>	<u>Elem. Din. con</u> <u>Rotazione</u> <u>R</u>	<u>Difficoltà</u> <u>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>CATEGORIA</u> <u>2^</u>	<u>Difficoltà</u> <u>corporee</u> <u>BD</u>	<u>Passi di</u> <u>Danza</u> <u>S</u>	<u>Elem. Din. con</u> <u>Rotazione</u> <u>R</u>	<u>Difficoltà</u> <u>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
- circondazioni
- 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.