

GINNASTICA RITMICA US ACLI REGOLAMENTO DI GARA – NORME TECNICHE STAGIONE SPORTIVA 2017-2018



**CAMPIONATO
NAZIONALE
GINNASTICA RITMICA**



L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il
CAMPIONATO GINNASTICA RITMICA US ACLI

La manifestazione è inserita nel contesto del calendario delle
attività nazionali US Acli con la concessione del Patrocinio Nazionale

USN NAZIONALE - AREA TECNICA- USN GINNASTICA www.usacli.org
VIA Marcora 18/20 – 00153 Roma tel.06.5840561 manifestazioni.usacli@acli.it
USN GINNASTICA US ACLI –
RESPONSABILE TECNICA E REFERENTE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA: CHIARA CAMUFFO
usacliginnasticarit@gmail.com chiaracamuffo@hotmail.it

REGOLAMENTO TECNICO 2016- 2017

GARE GINNASTICA RITMICA US ACLI

*L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il CAMPIONATO US ACLI DI GINNASTICA RITMICA
La manifestazione è inserita ed organizzata nel contesto del calendario delle attività nazionali
US Acli, con la concessione del Patrocinio Nazionale.*

Art 1. Norme generali

L'organizzazione respinge ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Tutti i partecipanti, su responsabilità della Società di appartenenza e del suo presidente, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti e coperti di assicurazione.

Per quanto non contemplato vigono le norme e consuetudini US ACLI.

Nel rispetto delle normative vigenti in tema di trattamento dei dati personali, si autorizza l'Unione Sportiva Acli alla raccolta, registrazione, organizzazione, conservazione, elaborazione e selezione dei dati forniti per le finalità istituzionali e commerciali. E' sempre garantito il diritto di ottenere tutte le informazioni ritenute opportune, l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione nonché il blocco e la cancellazione delle stesse.

La Gara Individuale, a Coppia e di Squadra è aperta ad atlete della Fascia Bambine, Ragazze, Allieve, Junior e Senior iscritte all' US Acli di tutte le province d'Italia.

I Campionati Us Acli prevedono 3 differenti tipologie di gare: individuale, a coppie e di squadra.

Ciascuna gara presenta 3 programmi obbligatori indirizzati a ginnaste con un livello tecnico differente:

Ginnaste non ammesse ai campionati US ACLI:

- 1. Atlete aderenti al Campionato Gold o Atlete che nel 2016/2017 hanno partecipato al Torneo regionale allieve GR , serie C, Serie B, Serie A, Specialita', Categoria, Campionato d'insieme, Coppa Primavera, Coppa Estare, Future Competition**
- 2. Atlete che partecipano a competizioni di livello agonistico SILVER, nel:**
 - **Campionato insieme serie D eccellenza, D1 e D2**
 - **Campionato Individuale LD 1^ Divisione**
 - **Campionato individuale LC 2^ Divisione**
 - **Squadra BASE**
 - **Squadra UP**

Ginnaste ammesse ai campionati US ACLI:

- **Atlete di livello BASE e PROMOZIONALE**
- **Le atlete appartenenti alla 1^ Categoria** sono ginnaste **con esperienza e preparazione base** nella ginnastica ritmica e si allenano indicativamente al massimo per 3 ore settimanali, 2 allenamenti settimanali.

Esclusioni: Atlete Silver e Gold e ex GPT

- **Le atlete appartenenti alla 2^ Categoria** sono ginnaste **con esperienza e preparazione intermedia** nella ginnastica ritmica. Monte ore settimanale: 3-5 ore, max 3 allenamenti settimanali.

Ammissioni:

- **Atlete Silver Individuale LA 4^ Divisione**
- **Atlete Silver Insieme Serie D4**
- **Altri EPS per livello non agonistico**

Esclusioni:

- **Atlete Silver LB, LC, LD**
- **SERIE D Eccellenza, D1, D2, D3**
- **Squadra BASE e UP**
- **Atlete Gold**

- **Le atlete appartenenti alla 3^ Categoria** sono ginnaste **con esperienza e preparazione avanzata** nella ginnastica ritmica riferito ad un livello promozionale. Monte ore settimanale: circa 6 ore; max 3-4 allenamenti settimanali (inclusa danza o altri tipi di allenamento preparatorio).

Ammissioni:

- **Atlete Silver Individuale LA 4^ Divisione**
- **Atlete Silver Insieme Serie D4**
- **Atlete Silver Individuale LB 3^ Divisione**
- **Atlete Silver Insieme Serie D3**
- **Altri EPS per livello non agonistico**

Esclusioni:

- **Atlete Silver LC, LD**
- **SERIE D Eccellenza, D1, D2**
- **Squadra BASE e UP**
- **Atlete Gold**

Saranno presi dei severi provvedimenti disciplinari per le società che non seguiranno le precedenti indicazioni, pena l'esclusione dai campionati US Acli e la cancellazione dalle classifiche delle atlete.

Le atlete potranno gareggiare esclusivamente nella fascia appartenente alla propria età o a quella immediatamente superiore, scegliendo tra il programma di livello base (1^a Categoria), intermedio (2^a Categoria) o quello di livello avanzato (3^a Categoria), Individuale, a Coppia o di Squadra.

Nel programma tecnico sono indicate le linee guida per la costruzione degli esercizi individuali, da coppie e di squadra.

Le ginnaste devono iscriversi ad una categoria e gareggiare per l'intero anno sportivo nella medesima sia per la gara individuale che in quella a coppie o di squadra.

Nel caso il Presidente di giuria noti degli inserimenti **evidentemente scorretti**, può dare indicazioni alle tecniche per effettuare il passaggio di categoria delle atlete nella categoria più consona alle proprie capacità tecniche. L'indicazione di passaggio dovrà essere obbligatoriamente eseguita pena l'esclusione dalle competizioni del campionato.

Art 2. Omologazione delle gare

Ogni gara provinciale, regionale e nazionale sarà omologata ufficialmente.

I risultati e i documenti di gara saranno archiviati e dovrà essere redatta una classifica ufficiale e un verbale da inviare al Responsabile Nazionale di Settore entro una settimana dalla gara.

Le sedi provinciali o regionali dovranno inoltre divulgare alle società interessate i risultati finali di ogni gara provinciale e/o regionale.

Art 3. Premiazioni e casi di parimerito

Saranno premiate tutte le atlete con medaglia di partecipazione e la 1^o, 2^o, 3^o classificata di ogni categoria e fascia con coppa o medaglia.

Nella Gara Individuale il punteggio finale è dato dalla somma di 2 prove. Nei casi di parimerito verrà avvantaggiato l'atleta più giovane per le fasce d'età: Bambine, Ragazze, Allieve e Junior; la più anziana per la fascia Senior.

Nella Gara a Coppie nei casi di parimerito verrà avvantaggiata la coppia che avrà nel collettivo il punteggio dell'esecuzione migliore.

Nella Gara di Squadra nei casi di parimerito verrà avvantaggiata la squadra che avrà nel collettivo il punteggio dell'esecuzione migliore.

Art 4. Giuria

La giuria sarà composta da giudici competenti e qualificati designati dall'Unione Sportiva Acli e dalla Direzione Tecnica Nazionale/ Regionale/ Provinciale.

Il Presidente di Giuria avrà il compito di controllare il corretto svolgimento della gara.

Il giorno della gara ogni giudice deve presentarsi alla riunione della giuria all'orario stabilito dal presidente di giuria.

Il giudice, durante lo svolgimento del proprio compito può rivolgersi per dubbi e chiarimenti solo al presidente di giuria; Il giudice durante la gara non è tenuto a dare spiegazioni di punteggi o altro ad allenatori, atleti e genitori.

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 Presidente di Giuria.

Art 5. Ammissioni finali nazionali

Le ginnaste si qualificano alla finale nazionale partecipando ai campionati provinciali/regionali.

Il numero delle atlete ammesse per ogni categoria è stabilito annualmente dal Consiglio Direttivo Nazionale o dallo Staff organizzatore della finale nazionale.

Il numero dei partecipanti totali per ogni provincia sarà reso noto tramite comunicato ufficiale.

Se una o più ginnaste non potranno prendere parte alla finale nazionale, queste potranno essere sostituite con le ginnaste immediatamente a ridosso della classifica provinciale / regionale.

I risultati della gara provinciale e regionale dovranno pervenire, firmati dal presidente di giuria, alla Direzione Tecnica Nazionale entro una settimana dalla gara.

Ogni ginnasta qualificata per la finale nazionale dovrà gareggiare con i medesimi attrezzi e nella medesima categoria e livello della gara provinciale/regionale.

Le iscrizioni alla finale nazionale devono tassativamente pervenire entro la data e le modalità stabilite dal Consiglio Direttivo Nazionale, pena l'esclusione dalla competizione.

Il modulo di iscrizione alla gara nazionale è scaricabile sul sito www.usacli.org

Art 6 . Passaggi di categoria

GARA INDIVIDUALE: in base alle classifiche regionali e nazionali, le ginnaste qualificate nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia e Categoria con almeno 10 ginnaste in classifica, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella Categoria superiore.

Per classifiche regionali e nazionali con meno di 10 ginnaste, la ginnasta qualificata nella 1^a posizione di ogni Fascia e Categoria dovrà gareggiare almeno per un intero anno sportivo , successivo a quello della qualifica, nella Categoria superiore.

Le atlete che salgono di categoria alla gara individuale dovranno farlo anche nella gara di coppia e squadra.

I Passaggi regionali sono a discrezione del Responsabile Tecnico Regionale in base al numero di atlete e società partecipanti.

Art 7. Spazio di gara

Per la 1^a Categoria nella Gara Individuale al corpo libero e con gli attrezzi verranno allestite delle corsie lunghe 4x13m.

Per la 2^a e 3^a Categoria nella Gara Individuale al corpo libero e con gli attrezzi verrà allestita una pedana da 13x13m.

Per la 1^a-2^a e 3^a Categoria nella Gara a Coppie verrà allestita una pedana da 13x13m.

Per l'esercizio Collettivo di Squadra e l'esercizio d'insieme verrà allestita una pedana 13m x13m.

Art 8. Misure attrezzi

Palla: peso minimo gr. 280 , diametro 16 cm solo per la fascia Bambine

Palla: peso minimo gr. 400, diametro 18 cm per la fascia Ragazze, Allieve, Junior e Senior

Cerchio: diametro minimo cm 70 solo per la fascia Bambine;

Cerchio: diametro minimo cm 75 solo per la fascia Ragazze e Allieve;

Cerchio: diametro minimo cm 80 per la fascia Junior e Senior.

Il cerchio deve essere adeguato alla statura della ginnasta (anche)

Nastro: lunghezza minimo m 4,00 e bacchetta corta solo per la fascia Bambine.

Nastro: lunghezza minimo m 5,00 la fascia Ragazze, Allieve, Junior e Senior

Clavette: lunghezza minimo 41 cm solo per fascia Bambine, per le altre fasce minimo 44 cm

Penalità per attrezzo non conforme p. 0,50

Art 9. Tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori

Le ginnaste devono indossare il body societario, con o senza maniche, con o senza gonnellino, con o senza fuseaux o calza color carne o colore del body (accademico).

- Un corretto costume di ginnastica deve essere in materiale non trasparente; tuttavia, i costumi con delle parti in pizzo e velo dovranno essere foderati (dal tronco al petto).
- La scollatura sul davanti e sul dorso del costume non deve essere oltre la metà dello sterno e non più in basso della base delle scapole.
- I costumi possono essere con o senza maniche, ma i costumi da danza con bretelle fini non sono autorizzati.
- Le maniche devono essere aderenti al braccio.
- Il taglio del costume alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo).
- Il costume deve aderire alla pelle e il gonnellino deve ricadere sui fianchi della ginnasta. Piccole applicazioni aderenti al body sono accettate.

Non è obbligatorio avere lo scudetto della società sul body.

Le ginnaste possono gareggiare scalze o con le scarpette mezzepunte.

Sono proibiti monili, orecchini pendenti, orologi, collane e braccialetti... il trucco e l'acconciatura devono essere sobri.

Vietati bendaggi protettivi colorati, ammessi bianchi o color carne.

Solo per la Gara Individuale, le ginnaste facenti parte di una stessa società possono gareggiare indossando body differenti.

Le ginnaste che partecipano alla Gara a Coppie o Squadra devono indossare lo stesso body, identico per forma, disegno e colore. Gli attrezzi devono essere uguali per dimensione ma possono essere di colori differenti.

Al momento delle premiazioni gli atleti devono indossare esclusivamente il body o la tuta della propria società, così da rendere chiaro anche al pubblico la classifica finale di gara.

Gli allenatori devono presentarsi alla gara in tenuta ginnica, con scarpe da ginnastica.

Penalità per abbigliamento non conforme (ginnaste e tecnici) p. 0,30

Art 10. Note sull'utilizzo della musica

La musica deve essere registrata solo su CD. Sulla custodia e sul CD indicare:

- il nome della società
- il cognome e nome della/e ginnasta/e nel **solo** caso in cui più ginnaste della stessa Fascia e Categoria abbiano la stessa musica.
- Attrezzo (CL corpo libero, PA palla, FU fune, NA nastro, CE cerchio, CV clavette)

Inserire una sola traccia per CD.

Se lo stesso brano viene utilizzato per più Fasce, fare 1 CD per ciascuna Fascia e Categoria, indicando i cognomi e nomi delle atlete.

Gara Individuale: max 8 brani musicali uguali nella stessa fascia, max 16 volte in totale tra le varie fasce.

Gara a Coppie: max 5 brani musicali uguali nella stessa fascia, max 10 volte in totale tra le varie fasce.

Gara di Squadra: max 4 brani musicali uguali nella stessa fascia, max 8 volte in totale tra le varie fasce.

L'inizio della musica può coincidere con quello della musica o posticiparlo leggermente, mentre la conclusione dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica altrimenti verrà assegnata la penalità di p. 0,50 dal Giudice di Esecuzione (E).

Una traccia interrotta bruscamente (mal tagliata) sarà penalizzata di p.0,10 dal Giudice di Esecuzione (E).

Musica della durata non conforme al regolamento è penalizzata p. 0,50

Musica non conforme all'etica p. 0,50

Più di una traccia sul Cd p.0.10 dal Giudice Coordinatore/Presidente di Giuria.

Art 11. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi

Il modulo di iscrizione per le gare deve essere inviato almeno 10 giorni prima della gara e in ogni caso nei tempi previsti dalla società organizzatrice.

La ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio e l'ordine cronologico di esecuzione.

Penalità p.0,30 per scheda non compilata correttamente.

Devono essere consegnate alla giuria 3 copie della scheda di dichiarazione per la 2^a e 3^a categoria, 2 copie per la 1^a categoria.

Art 12. Note sulla composizione degli Esercizi Individuali e Collettivi

La scelta degli elementi e delle parti coreografiche deve avere un senso nel contesto dell'intera composizione dell'esercizio e deve corrispondere alle reali capacità delle ginnaste.

L'aggiunta libera di elementi tecnici e difficoltà, presenti o non nella griglia, è consentita ma non esime la giuria dal penalizzarli. Tali difficoltà aggiuntive non si possono sottolineare.

Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito ripetere una difficoltà mal eseguita. Se eseguita più volte saranno comunque applicate le penalità dal Giudice Esecuzione (E) per ciascun tentativo e solo il primo sarà valutato dal Giudice Difficoltà (D).

Per il maneggio dell'attrezzo non si seguono le regole specifiche della Maestria del CdP FGI, ma è

sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo affinché non venga applicata la penalità di "attrezzo statico"

Se non rispettata la durata minima o massima del brano musicale verrà assegnata la penalità di p. 0,50 dal

giudice cronometrista.

CASO A: NON RICONOSCIMENTO DELLA DIFFICOLTÀ:

- Un elemento di difficoltà **non** è valido per uno o più dei seguenti casi:

- Grave alterazione delle caratteristiche di base proprie di ciascun gruppo corporeo
- Grave fallo tecnico con l'attrezzo (fallo da 0,30 o più)
- Perdita dell'attrezzo durante la difficoltà (con o senza lancio) inclusa 1 o 2 clavette
- Perdita di equilibrio durante le difficoltà, con appoggio di 1 o 2 mani al suolo o sull'attrezzo
- Caduta della ginnasta
- Staticità dell'attrezzo

In tal caso non sarà riconosciuto dal Giudice Difficoltà (D) e sarà penalizzato dal Giudice esecuzione (E)

CASO B: DECLASSAMENTO DELLA DIFFICOLTÀ:

NB: possono essere declassati solo i pivot e le rotazioni, non difficoltà appartenenti ad altri gruppi strutturali (salti, equilibri, lanci/EDR)

- Un elemento di difficoltà è valido ma penalizzato e declassato nel seguente caso:

- Piccoli falli della tecnica di base o nella forma/ampiezza delle difficoltà corporee tali da poter riconoscere ma declassare ad una difficoltà di valore inferiore.

In tal caso l'elemento di difficoltà verrà declassato, qualora lo stesso sia declassabile ad una difficoltà di valore inferiore presente nella griglia, al valore della nuova difficoltà riconosciuta:

declassamento da parte del Giudice Difficoltà (D) e penalizzazione dei falli esecutivi da parte del Giudice Esecuzione (E)

CASO C: DIFFICOLTÀ OMESSA

- Se la ginnasta non esegue un elemento dichiarato, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nel totale delle Difficoltà (D) e verrà assegnata anche la penalità di punti 0,50 per elemento omesso

Art 13. Sicurezza e memoria nell'esecuzione

L'allenatore o chi per lui, non può suggerire gli elementi di un esercizio. Qualora una ginnasta si dimentichi di uno o più elementi e venga aiutata nella prosecuzione dell'esercizio verrà penalizzata di p. 0,50 fino a 2 suggerimenti, dal terzo p.100 dal Giudice Esecuzione (E) .

Art 14. Note su elementi corporei, tecnici e maneggio con gli attrezzi

Lanci /EDR:

I seguenti Lanci /EDR: C₁-C₃-D₁-D₂-D₃-E₁-E₂-E₃-F₁-F₂-F₃ se ripresi dopo uno spostamento di 2 o più passi/appoggi o passo Chassé saranno convalidati dalla giuria D ma la traiettoria imprecisa sarà penalizzata dalla giuria E. p.0,30

Preacrobatiche

Le preacrobatiche si differenziano per appoggi diversi (mani/avambraccia/petto), per direzione (avanti/indietro/laterale) per tecnica differente (cambio gamba..) e per la **posizione di partenza.**

Preacrobatiche uguali non possono essere ripetute durante l'esercizio in momenti diversi dello stesso.

Maneggio dell'attrezzo:

La difficoltà corporea deve essere in collegamento con un movimento dell'attrezzo, ovvero un maneggio tecnico della ginnastica ritmica.

Nel maneggio dell'attrezzo non si seguono le regole specifiche della Maestria del CdP FGI, ma è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo tipico della ritmica affinché non venga applicata la penalità di "attrezzo statico".

Non si conteggiano i Gruppi Fondamentali o Altri Gruppi, ma gli stessi devono essere di riferimento per l'abbinamento alle Difficoltà Corporee e per i Passi di Danza.

L'attrezzo non deve essere tenuto saldamente tra le mani o con una mano e /o con una o più parti del corpo (posizione non instabile), cioè deve essere in movimento, non fermo oppure trovarsi in uno stato di equilibrio instabile.

Nel caso di attrezzo statico: penalità di 0,30 ogni volta.

Art 15. Equilibrio instabile dell'attrezzo

L'attrezzo si trova in uno stato di Equilibrio Instabile se è tenuto **senza** l'aiuto della(e) mano(i) su una superficie ridotta di un segmento del corpo (collo, piede, dorso della mano) o con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo

- l'attrezzo non deve essere schiacciato

Eccezioni :

- mano aperta durante rotazioni di Pivot (incluso la palla sulla mano aperta durante una Difficoltà di rotazione)
- attrezzo schiacciato con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea o Pivot
- attrezzo appeso/sospeso con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea o Pivot

Art 16. Attrezzo Statico

Attrezzo statico nei seguenti casi:

- L'attrezzo è tenuto saldamente o schiacciato da una/due mani
- L'attrezzo è tenuto saldamente o schiacciato da una o più parti del corpo per un lungo tempo: cioè più di 4 secondi
- L'Attrezzo usato come decorazione (per Individuale e Squadra): è possibile utilizzare elementi coreografici originali, estetici e differenti, purché questi elementi siano molto brevi e non creino una interruzione nella continuità dei movimenti dell'attrezzo (fino a massimo 3 volte in ciascuna composizione e per non più di 4 movimenti corporei senza l'attrezzo).
- **Penalità** dell'Esecuzione (E): punti 0,30 per attrezzo statico o per elementi decorativi non conformi alle regole

Art 17. Ginnasta Statica

La ginnasta non deve restare immobile quando momentaneamente non è più in contatto con l'attrezzo (es. lanci, rotolamenti dell'attrezzo al suolo) o quando aspetta che la compagna esegua o termini la sua azione/movimento.

In caso di ginnasta statica verrà assegnata una penalità di 0,30 ogni volta

Art 18. Collegamenti elementi

Deve esserci una sensazione di continuità dinamica e di ritmo senza rallentamenti o fermate fra i vari elementi tecnici e all'interno dello stesso elemento.

Per interruzione del movimento dell'attrezzo durante un elemento, penalità di p. 0,10 giudice E.

Per pausa di concentrazione causata da mancanza di sicurezza e memoria nell'esecuzione, penalità di p. 0,10 giudice E.

Per quanto non contemplato nel presente REGOLAMENTO ci si rifà al CDP FIG 2017-2020