



REGOLAMENTO

WINTER CUP 2024

Programma Collettivo



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.

- ✓ Una squadra ritenuta dai giudici di livello nettamente superiore al campionato in cui è stata inserita sarà giudicata fuori classifica.

- ✓ Il programma collettivo della Winter Cup 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 2023/2024.

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.

➤ QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

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

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

- CATEGORIA BABY: anni 2018-2017
- 1^ CATEGORIA: anni 2016-2012
- 2^ CATEGORIA: anni 2011 e precedenti

Per completare la squadra UNA SOLA ginnasta può accedere ad una categoria superiore (ma non inferiore) alla propria.

TIPOLOGIE DI CAMPIONATO :

CAMPIONATO PROMOZIONALE

Questo campionato è dedicato alle ginnaste che accedono per la prima volta o poco più al mondo della ginnastica ritmica)

SERIE C2: possono partecipare le ginnaste che NON partecipano a competizioni FGI (GpT o GR) e NON partecipano a competizioni di altri enti sportivi (ad esclusione di gare amatoriali / non competitive)

SERIE C1 possono partecipare le ginnaste che NON partecipano a competizioni FGI GR e partecipano ad altri enti sportivi (gare promozionali / livello base)

CAMPIONATO PREAGONISTICO

Possono partecipare a questo campionato le ginnaste che partecipano ad altri enti sportivi, che sono tesserate FGI Gpt, che sono tesserate FGI 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 enti sportivi, che sono tesserate FGI Gpt, che sono tesserate FGI GR

- **GRAN PRIX B:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LD
- **GRAN PRIX A:** ginnaste che partecipano ai campionati FGI LE / GOLD

PROGRAMMA CAMPIONATO PROMOZIONALE (SERIE C2 E C1)

Una ginnasta può eseguire MASSIMO 2 ESERCIZI, di cui MASSIMO una squadra e MASSIMO una coppia, a corpo libero o con attrezzi a scelta.

Ogni Squadra può essere composta da min. 3 e max. 6 ginnaste.

Verranno stilate 4 classifiche per la 1^a categoria e 4 classifiche per la 2^a categoria:

- squadre a corpo libero;
- coppie a corpo libero;
- squadre con attrezzi (unificata, non per attrezzo);
- coppie con attrezzi (unificata, non per attrezzo)

MUSICA:

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

La musica dovrà avere durata compresa tra 45" e 1'.15"

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

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

In ogni esercizio dovranno essere inseriti soltanto gli elementi tecnici indicati per ciascuna categoria (vedi tabelle) che andranno a formare il punteggio di DIFFICOLTA'

Le difficoltà corporee (BD) possono essere scelte solo tra le quelle indicate per ciascun livello (vedi elenchi sotto), e per essere valide devono essere eseguite con maneggi differenti.

Non è permesso inserire BD che non siano tra quelle indicate dal programma.

NELL'ESERCIZIO NON POTRANNO ESSERE INSERITE ALTRE DIFFICOLTA' CORPOREE (BD).

Tutti gli elementi richiesti per ogni categoria hanno valore 0,50 (BD – S – Elem. Imposti – Elementi Attrezzo)

CALCOLO DEI PUNTEGGI SERIE C2 E SERIE C1:

- **ESECUZIONE**: PUNTI 10,00 – (penalità falli tecnici e falli artistici / 2) (vedi codice dei punteggi 2022 – 2024)
- **DIFFICOLTA'**: Valore elementi tecnici eseguiti correttamente – penalità per elementi in esubero

PROGRAMMA CAMPIONATO SERIE C2 E SERIE C1:

1^ e 2^ CATEGORIA (max. punti 4.00)	Difficoltà corporee BD	Passi Ritmici S	Collaborazioni
     	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 2 serie (6/8 sec.)	- 3 Collaborazioni (anche ex C)

- Tutti gli elementi avranno valore 0,50 (BD, S, C)

DIFFICOLTA' CORPOREE (BD) CAMPIONATO PROMOZIONALE

Campionato SERIE C2

SALTI	Salto del Gatto	Salto del Gatto con ½ giro	Salto Verticale con ½ giro	Salto Groupè (raccolto)		
EQUILIBRI	Eq. Arabesque 45° su pianta	Eq. Passè su pianta	Eq. Squadra (a terra sui glutei gambe unite – mani staccate dal suolo)	Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)	Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio	Staccata sagittale o frontale
ROTAZIONI	Giro a passi (min. 4 passi)	Giro 360° sui glutei	Giro passè 180°			

Campionato SERIE C1:

SALTI	Tutti i salti della Serie C2	Tutti i salti da 0.10 del CdP 2022-2024	Salto Enjambè con apertura a meno di 180°
EQUILIBRI	Tutti gli equilibri della Serie C2	Tutti gli equilibri da 0.10 del CdP 2022-2024	
ROTAZIONI	Tutte le rotazioni della Serie C2	Tutte le rotazioni da 0.10 del CdP 2022-2024	Giro Arabesque 360° con gamba a 45°

ATTREZZI:

- Fune e cerchio proporzionati all'altezza della ginnasta
- Palla 18-20 cm diametro peso 400 gr.
- Clavette min.40 cm., proporzionate all'altezza della ginnasta
- Nastro: come da specifiche programmi

Gli attrezzi potrebbero essere controllati dal Giudice Coordinatore nel caso in cui i giudici ritenessero opportuna una verifica, e nel caso di attrezzi non a norma verrà applicata una penalità di 0,50.

PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO SERIE B

2^ CATEGORIA (max. punti 4.00)	Difficoltà corporee BD	Passi Ritmici S	Difficoltà di Scambio ED	Collaborazioni
   	Max. 7 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui: - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (6/8 sec.)	Min. 1	Min. 1 (da CdP)

1^ CATEGORIA (max. punti 3.00)	Difficoltà corporee BD	Passi Ritmici S	Difficoltà di Scambio ED	Collaborazioni
  	Max. 5 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui: - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (6/8 sec.)	Min. 1	Min. 1 (da CdP)

Tutti gli elementi avranno valore 0,50 (BD, S, 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

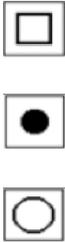
PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO SERIE A2

1^ CATEGORIA (max. punti 3.00)	Difficoltà corporee BD	Passi Ritmici S	Difficoltà di Scambio ED	Collaborazioni
  	Max. 5 BD (0,10 – 0,20CdP) di cui: - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (6/8 sec.)	Min. 1	Min. 1 (da CdP)

2^ CATEGORIA (max. punti 4.00)	Difficoltà corporee BD	Passi Ritmici S	Difficoltà di Scambio ED	Collaborazioni
   	Max. 7 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui: - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (6/8 sec.)	Min. 1	Min. 1 (da CdP)

Tutti gli elementi avranno valore 0,50 (BD, S, C)

PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO SERIE A1

1^ CATEGORIA (max. punti 4.00)	Difficoltà corporee <u>BD</u>	Passi Ritmici <u>S</u>	Difficoltà di Scambio <u>ED</u>	Collaborazioni
	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,30CdP) 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>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (da CdP)</p>

2^ CATEGORIA (max. punti 5.00)	Difficoltà corporee <u>BD</u>	Passi Ritmici <u>S</u>	Difficoltà di Scambio <u>ED</u>	Collaborazioni
	<p>Max. 9 BD (0,10 – 0,30CdP) 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>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (da CdP)</p>

Tutti gli elementi avranno valore 0,50 (BD, S, C)

GRUPPI TECNICI ATTREZZO VALIDI PER CAMPIONATO PROMOZIONALE E PREAGONISTICO (Serie C2, C1, B, A2, A1)

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.

REGOLAMENTO CAMPIONATO AGONISTICO

MUSICA:

La musica deve avere durata compresa tra 1'15" e 2'30".

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

PROGRAMMA CAMPIONATO AGONISTICO – GRAN PRIX B

1^ CATEGORIA (max. punti 4.00)	Difficoltà corporee BD	Passi Ritmici S	Difficoltà di Scambio ED	Collaborazioni
 	Max. 6 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui: - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (6/8 sec.) Valore 0,30	Min. 1	Min. 1 (da CdP)

***Note:**

- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, R, AD, ED, C)

- il nastro può avere lunghezza 5 mt

2^ CATEGORIA (max. punti 4.50)	Difficoltà corporee BD	Passi Ritmici S	Difficoltà di Scambio ED	Collaborazioni
  	Max. 7 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui: - min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (6/8 sec.) Valore 0,30	Min. 1	Min. 1 (da CdP)

***Note:**

- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, 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 Ritmici</u> <u>S</u>	<u>Difficoltà di Scambio</u> <u>ED</u>	<u>Collaborazioni</u>
 	- min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (8 sec.)	Min. 1	Min. 1 (da CdP)

***Note:**

- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, R, S, AD, ED, C)

- il nastro può avere lunghezza 5 mt

<u>2^ CATEGORIA</u>	<u>Difficoltà corporee</u> <u>BD</u>	<u>Passi Ritmici</u> <u>S</u>	<u>Difficoltà di Scambio</u> <u>ED</u>	<u>Collaborazioni</u>
  	- min. 1 salto - min. 1 equilibrio - min. 1 rotazione	Min. 1 (8 sec.)	Min. 2	Min. 2 (da CdP)

***Note:**

- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, S, R, S, AD ED, C)

- il nastro può avere lunghezza 5 mt