



**Centri Sportivi
Aziendali e Industriali**



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

GINNASTICA RITMICA PROGRAMMA CSAin 2022-2024

LIVELLO	SUDDIVISIONI	CLASSIFICHE
FGI SilverLE	Livello unico	Individuale per fascia d'età per attrezzo o assoluta
Silver FGI Livello B	B1 (LD) B2 (LC) B3 (LB1) B4 (LB2) B5 (LA1) B6 (LA2)	Individuale per fascia d'età per attrezzo o assoluta
DILETTANTI Livello D	Livello unico	- Squadre per fascia d'età
GIOVANISSIME		(NO CLASSIFICA NO PUNTEGGIO E POSIZIONE) tutte verranno premiate

REGOLAMENTO GENERALE

PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSAin

- Le gare in ambito regionale sono aperte anche a chi non è tesserato CSAin .
- Il settore Ginnastica Ritmica del CSAin 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.
- La fase nazionale è vincolata ad una qualificazione attraverso prova regionale e ai soli tesserati dell'ente ; è tuttavia possibile organizzare una o più prove regionali o interregionali secondo questo regolamento.
- Ogni ginnasta **non può cambiare livello** nel corso dell'anno agonistico (ogni anno agonistico CSAin va dall'1 gennaio al 31 dicembre).
- Una ginnasta della categoria inferiore può **partecipare a quella superiore** , ma non viceversa
- **In tutti i casi si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità delle ginnaste.**

• ISCRIZIONE ALLE GARE

Possono partecipare alle gare le ginnaste in regola con il tesseramento CSAin per l'anno sportivo In corso.

Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle società di appartenenza almeno 10 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e tassativamente entro i termini stabiliti da apposita circolare per le finali nazionali su apposito modulo Excel allegato debitamente compilato al presente regolamento accompagnate dalle musiche in formato mp3 per ogni atleta .

Le iscrizioni possono essere ritirate entro 5 giorni senza alcuna mora solo con relativa a mezzo mail, dopo tale termine dovrà essere versato il 100% della quota di iscrizione salvo indicazioni diverse dei comitati Regionali.

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);
- numero tessera;
- livello (COME DA SCHEMA SOPRA ESPOSTO), categoria (RELATIVA ALL'ANNO DI NASCITA) e attrezzo (CHE ESEGUIRA' IN GARA).

• PAGAMENTO ISCRIZIONE ALLA GARA E CONTROLLO TESSERE

Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste alla gara potrà essere effettuato tramite bonifico su conto CSAin.regionale

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 e via mail.

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.

• **PREMIAZIONI**

Tutte le ginnaste saranno premiate.

In particolare le prime 3 individualiste classificate con medaglione ORO _ ARGENTO _BRONZO e dal 4° posto in poi con medaglia di partecipazione; le squadre con attestati e medaglie di partecipazione e/o coppe per società.

Le premiazioni delle GIOVANISSIME potranno essere effettuate per fasce e non in forma nominale: fascia oro, argento e bronzo attraverso attestato e/o medaglia di partecipazione.

• **QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE**

Si qualificano **le prime 15 classificate** (individuali o squadre) per ogni categoria ed ogni attrezzo + 1 ginnasta/squadra di ogni società partecipante non qualificata.

La Direzione Tecnica si riserva in tutte le gare e i livelli la possibilità di:

- **accorpate** livelli e fasce d'età qualora non si raggiungesse il numero minimo di 3 ginnaste iscritte per categoria;
- **suddividere** per anno nascita qualora il numero di iscritte fosse tale da renderlo Necessario.

MUSICA DEGLI ESERCIZI

Le musiche delle atlete vanno registrate su CD O PENDRIVE in cui deve essere indicato per ogni musica:

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

Nelle gare Regionali e Nazionali potrà essere richiesto di inviare le musiche ad un indirizzo mail per velocizzare il passaggio delle atlete secondo l'ordine di lavoro definito.

QUESTO IL PROGRAMMA DELLA SEZIONE RITMICA CHE DOVRA' ESSERE VALIDO PER TUTTE LE REGIONI; OGNI RESPONSABILE REGIONALE POTRA' COMUNQUE INSERIRE TROFEI O GALA' PER EVENTI DI CARATTERE LOCALE.

**DAL CODICE DI PUNTEGGI INTERNAZIONALE
PENALITÀ DEI GIUDICI CRONO, LINEA E COORDINATORE
PER ESERCIZI INDIVIDUALI E DI SQUADRA**

Il totale di queste penalità sarà dedotto dal punteggio finale

1 Per ogni secondo in più o in meno nella durata dell'esercizio 0.05

2 Per musica non conforme alle regole 0.50

3 Per ogni musica supplementare con le parole 1,00

4 Per ogni superamento del bordo della pedana di un attrezzo o di uno o due piedi o di una qualsiasi parte del corpo toccando il suolo al di fuori dell'area specifica o ogni attrezzo che esce dalla pedana e ritorna da solo 0.30

5 Per ogni uso di attrezzi non conformi (esercizi Individuali e di squadra) 0.50

6 Per ogni uso di attrezzi non preventivamente posizionati 0.50

7 Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione 0,50

8 Per recupero dell'attrezzo non autorizzato 0.50

9 Per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo "originale" è ancora in pedana) 0.50

10 Abbigliamento della ginnasta individualista e della squadra non conforme alle regole (una volta per esercizio) 0.30

11 Per distintivo o pubblicità non conforme alle norme ufficiali 0.30

12 Fasciature o elementi di supporto non conformi alle regole 0.30

13 Per presentazione della(e) ginnasta(e) in anticipo o in ritardo 0.50

14 Per ginnasta(e) che si riscalda(no) in campo gara 0.50

15 Per ginnaste di squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio 0.50

16 Entrata in pedana della squadra non conforme alle regole 0.50

17 Per l'allenatrice che comunica con la(e) ginnasta(e), musicista o giudici durante l'esercizio 0.50

18 Per scelta errata dell'attrezzo rispetto all'ordine di partenza; la penalità sarà dedotta una volta dal punteggio finale dell'esercizio eseguito con ordine errato 0.50

19 Per ginnasta di squadra che abbandona il gruppo durante l'esercizio 0.30

20 Per "uso di una nuova ginnasta" se la ginnasta abbandona il gruppo per una valida ragione 0.50

SETTORE FGI

LIVELLO

Silver L E

PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello A possono partecipare le ginnaste che nell' anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle **Gare FGI Gold di Ginnastica Ritmica** .

ESERCIZI E FASCE D'ETÀ

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.

Ogni ginnasta deve eseguire obbligatoriamente 2 esercizi.

Le classifiche individuali vengono stilate per **fascia d'età facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta** .

FASCIA CSAin	FGI	ATTREZZI
Allieve 1° fascia	A1 e A2	C. libero e/o 1 attrezzo a scelta
Allieve 2° fascia	A3 e A4	1/2 attrezzi a scelta(escluso CL)
Junior 1° FASCIA	J1	1/2 attrezzi a scelta
Junior 2° FASCIA	J2 e J3	1/2 attrezzi a scelta
Senior	S1 e S2	1/2 attrezzi a scelta

* **NB** : le ginnaste che hanno gareggiato con il programma della categoria superiore FGI (es. una A4 che gareggia qui con il programma A3) potranno eseguire l' esercizio senza modifiche; tutto ciò che è in esubero rispetto al programma previsto in CSAin **non verrà conteggiato** . BD e R con valore maggiore rispetto al massimo consentito verranno valutati e riportati al valore massimo consentito. Gli eventuali elementi imposti previsti dal programma FGI potranno essere presenti nell' esercizio ma **non verranno valutati** .

** È possibile scegliere tra tutti gli esercizi previsti nelle **due** categorie FGI coperte dalle fasce CSAin, ad eccezione delle Allieve 2° fascia che non possono fare il corpo libero (esempio: nel livello Allieve 2° fascia si può scegliere tra gli attrezzi previsti sia per le A3 che per le A4).

SETTORE FGI

LIVELLO B (SILVER)

PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello B possono partecipare le ginnaste che nell' anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle **Gare FGI Silver di Ginnastica Ritmica** .

● Sono **escluse** le ginnaste che **nell'anno corrente** che partecipano a gare individuali di **livello Gold** .

● Sono **ammesse** le ginnaste che nell' anno **precedente** e/o in quello corrente partecipano a Campionati di Squadra (Serie C / Campionato di squadra allieve, Serie A e B), o ai Campionati di Insieme Gold.

INDIVIDUALI LIVELLO B

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.

Ogni ginnasta deve eseguire **obbligatoriamente 2 esercizi**. Le classifiche individuali vengono stilate per **fascia d'età facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta** .

FASCE D'ETÀ CSAin	ATTREZZI
Allieve 1° fascia (A1 e A2)	1/2 a scelta all'interno del programma FGI in base alla categoria scelta (LA-LB-LC-LD)* . È possibile scegliere tra tutti gli attrezzi previsti nelle due fasce d' età FGI coperte dalle fasce CSAin ; si può scegliere anche il corpo libero nelle fasce in cui è previsto. ● Classifica generale (somma dei 2 attrezzi) ● Classifica di specialità per attrezzo
Allieve 2° fascia (A3 e A4)	
Junior 1° fascia (J1)	
Junior 2° fascia (J2 e J3)	
Senior (S1 e S2)	

Livello CSAin	FASCE D'ETA' GSAin	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Indiv. Liv. B1	Allieve 1 fascia (A1 e A2)	LD	Individuale Silver durata es. : da 1'15" a 1'30"	1/2 a scelta all'interno del programma FGI
	Allieve 2 fascia (A3 e A4)			
	Junior 1 fascia (J1)			
	Junior 2 fascia (J2 e J3)			
	Senior (S1 e S2)			
Indiv. Liv. B2	CATEGORIE COME SOPRA	LC	Individuale Silver durata es. : da 45" 1'00"	1/2 a scelta all'interno del programma FGI
Indiv. Liv. B3	CATEGORIE COME SOPRA	LB 1	Individuale Silver durata es. : da 45" a 1'00"	1/2 a scelta all'interno del programma FGI
Indiv. Liv. B4	CATEGORIE COME SOPRA	LB 2	Individuale Silver durata es. : da 45" a 1'00"	1/2 a scelta all'interno del programma FGI

Indiv. Liv. B5	CATEGORIE COME SOPRA	LA 1	Individuale Silver durata es. : da 30" a 45"	1/2 a scelta all'interno del programma FGI
Indiv. Liv. B6	CATEGORIE COME SOPRA	LA 2	Individuale Silver durata es. : da 30" a 45"	1/2 a scelta all'interno del programma FGI

SETTORE NON FGI

LIVELLO D (DILETTANTI)

Il livello D è stato pensato per le **allieve dei corsi base**, che si allenano dalle 2 alle 4 ore settimanali. Le richieste sono facilmente eseguibili e adattabili al livello di ciascuna atleta o gruppo. **Questo livello è aperto anche ai maschi.**

PARTECIPAZIONE

Le gare sono aperte a tutte le ginnaste dagli 8 anni in poi che **non abbiano partecipato, negli ultimi 2 anni, a qualsiasi tipo di gara FGI**; possono parteciparvi ginnaste che hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportive.

Le ginnaste sono divise in categorie a seconda dell'età. **Una ginnasta di un livello inferiore può passare a quello di età superiore se necessario**, ma non viceversa (ad eccezione della ginnaste che non hanno ancora compiuto 8 anni che potranno partecipare esclusivamente nella categoria giovanissime).

FASCIA	ANNO 2022	ANNO 2023	ANNO 2024
GIOVANI	2014-2013-2012*	2015-2014-2013*	2016-2015-2014*
ALLIEVE	2011-2010	2012-2011	2013-2012
JUNIOR	2009-2008-2007	2010-2009-2008	2011-2010-2009
SENIOR	2006 E OLTRE	2007 E OLTRE	2008 E OLTRE

*possono gareggiare SOLO a 8 anni compiuti, altrimenti gareggiano nella categoria Giovanissime.

Le **musiche cantate** sono consentite.

Valori elementi individuali

- **0,10** lancio semplice (**piccolo ma evidente e ripresa libera**)
- **0,20 -0,30** maestria (AD)
- **0,30** sequenza di passi di danza
- **0,30** lancio e ripresa (**alto e ripresa libera**)

SQUADRE LIVELLO D

Le classifiche vengono stilate per **fascia d'età**, indipendentemente dagli attrezzi scelti per la squadra.

Le squadre possono essere composte **da 3 a 8 ginnaste**.

Gli esercizi di squadra hanno una durata che va da **1'15" a 2'30"** e possono essere accompagnati da musica con o senza parole.

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFFICOLTA'	OBBLIGATORI	VALORE
SQUADRA GIOVANI +/o ALLIEVE "GIOVANILE"	CORPO LIBERO O PALLA	MAX. 3 MAX 0,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI	C.L VALORE MAX 3,00 ATTR. VALORE MAX3,50
SQUADRA JUNIOR +/o SENIOR "OPEN"	A SCELTA TRA C. LIB., FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE, NASTRO (1 SOLO TIPO DI ATTREZZO)	MAX. 3 MAX 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 1 SCAMBIO	C.L VALORE MAX3,50 ATTR. VALORE MAX 4,00

- **NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO**

Per le difficoltà si fa riferimento alla **griglia silver con il valore massimo di 0,20**.

Le difficoltà di valore superiore **non verranno considerate nel punteggio** (come se le ginnaste non le avessero eseguite).

Valore delle collaborazioni del **collettivo a corpo libero (giovani e allieve)** :

- **0,10** collaborazioni semplici
- **0,20** Con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
- **0,30** Con superamento con rovesciamento
- **0,40** Con salto, superamento e rovesciamento

Valore delle collaborazioni **squadre (junior e senior)** :

- **0,10** Collaborazioni semplici senza lancio
- **0,20** Lancio, superamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna

- 0,30 Scambio (tutte devono lanciare e riprendere un attrezzo diverso dal proprio)
- 0,40 Lancio, superamento con rovesciamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna.

ESERCIZIO SQUADRA – Difficoltà di scambio

Il valore degli scambi di attrezzo tra le ginnaste è il seguente:

- Passaggio dell'attrezzo tra le ginnaste, rotolamento o piccolo lancio 0.10
- Scambio dell'attrezzo con un medio/grande lancio 0.20
- Lancio/ripresa dell'attrezzo con uno o più dei seguenti criteri:

0.30 o senza l'aiuto delle mani

o fuori dal campo visivo

o posizione delle ginnaste al suolo

o con rotazione del corpo

o con difficoltà corporea da 0,10 (salto, equilibrio, rotazione – che non rientra tra le difficoltà richieste dal programma) o ripresa diretta in rotazione (del cerchio) o rilancio).

Lo scambio di base è valido solo se tutte le ginnaste partecipano alle due azioni di uno scambio: – lanciare o rotolare il proprio attrezzo.

SETTORE NON FGI

CSAin GIOVANISSIME/I

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Le squadre possono essere composte da 3 a 10 ginnaste .

Giovanissime A anni da 4 a 5

Giovanissime B anni da 6 a 7

Gli esercizi della squadra sono di libera composizione senza elementi imposti a corpo libero o attrezzo a scelta non necessariamente uno a ginnasta , es : squadra da 5 ginnaste 2 con attrezzo anche diverso tra loro e 3 a corpo libero.