



TROFEO DI RAPPRESENTATIVA

(MIA NERI)

INTRODUZIONE

Lo CSEN ha deciso di introdurre un campionato di squadra con prove regionali e Nazionale.

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 2018/2019.

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;
- 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 nazionaliertitmicatrofeo.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 (maggioresni), 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
- **LIVELLO B:** per le ginnaste che fanno parte del campionato **SILVER Cup A** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN
- **LIVELLO C:** per le ginnaste che fanno parte del campionato **SILVER Cup B** e **SILVER Cup C** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN
- **LIVELLO D:** per le ginnaste che fanno parte del campionato di **2° Livello** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN
- **LIVELLO E:** per le ginnaste che fanno parte del campionato di **1° Livello** del programma di Ginnastica Ritmica CSEN

CATEGORIE

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

- **ESORDIENTI/ALLIEVE** anni 2005 e successivi
- **JUNIOR/SENIOR** anni 2006 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: per esempio le ginnaste che partecipano nel campionato CSEN del 1 e 2 LIVELLO possono gareggiare nel LIVELLO A e B. Le ginnaste che gareggiano nel campionato CSEN del SILVER CUP A possono gareggiare nel LIVELLO A ma NON nel LIVELLO C o D.
- ✓ 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.

PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI:

LIVELLO E (I livello): possono partecipare le ginnaste che:

- NON sono tesserate Gpt né GR
- NON partecipano ad altri entri sportivi (ad esclusione di gare amatoriali / non competitive)
- solo al loro 1° o 2° anno di gare regionali CSEN

LIVELLO D (II livello): possono partecipare le ginnaste che:

- NON sono tesserate Gpt né GR
- partecipano ad altri entri sportivi
- sono al loro terzo anno di gare o superiore

LIVELLO C (Silver Cup B e C): possono partecipare le ginnaste che:

- partecipano ad altri entri sportivi
- sono tesserate Gpt
- sono tesserate GR
- partecipano ai programmi FGI SILVER (LA – LB)

LIVELLO B (Silver Cup A): possono partecipare le ginnaste che:

- partecipano ad altri entri sportivi
- sono tesserate Gpt
- sono tesserate GR
- partecipano ai programmi FGI SILVER (LA – LB - LC)

LIVELLO A (Golden Cup A e B): possono partecipare le ginnaste che:

- partecipano ad altri entri sportivi
- sono tesserate Gpt
- sono tesserate GR
- partecipano ai programmi FGI GOLD E SILVER LD-LE

PASSAGGI DI LIVELLO

• PASSAGGIO DA LIVELLO E A LIVELLO D

Le rappresentative che al campionato REGIONALE dell'anno sportivo precedente si sono classificate nel primo 20% della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3), l'anno successivo passano automaticamente dal LIVELLO E al LIVELLO D, oltre alle 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 REGIONALE dell'anno sportivo precedente si sono classificate nel primo 10% della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3) l'anno successivo passano automaticamente dal LIVELLO D al LIVELLO C, oltre alle 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 REGIONALE dell'anno sportivo precedente si sono classificate nel primo 10% della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3) l'anno successivo passano automaticamente dal LIVELLO C al LIVELLO B, oltre alle rappresentative che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo 10% della classifica (dove il numero di partecipanti sia > 3)

LIVELLO A (GOLDEN CUP)

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

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

✓ ESORDIENTI/ALLIEVE:

DIFFICOLTA' :

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD) (min.2 per ogni ginnasta della successione)**
minimo 1 difficoltà per ogni Gruppo Corporeo

- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (min. 8 secondi)**
- **min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO**
- **min 1 DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C)**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

✓ JUNIOR/SENIOR

DIFFICOLTA' :

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (min.2 per ogni ginnasta della successione)**
minimo 2 per Gruppo Corporeo

- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA**
- **min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (AD)**
- **min. 2 COLLABORAZIONI**
- **min. 2 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

SCHEDE DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:

Tutte le difficoltà dovranno essere dichiarate in ordine di esecuzione sulla S.D.E. della Golden Cup.

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

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

✓ ESORDIENTI/ALLIEVE:

DIFFICOLTA' max **punti 4.00** di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (min.2 per ogni ginnasta della successione)**
 - composte da **max. 7 difficoltà** di cui min. 1 per ogni Gruppo Corporeo
 - valore delle difficoltà da 0.10 a 0.30 c.d.p. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (min. 6/8 secondi)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (min. 2 rotazioni)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

✓ JUNIOR/SENIOR

DIFFICOLTA' max **punti 5.00** di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (min.2 per ogni ginnasta della successione)**
 - composte da **max 9 difficoltà** di cui minimo 2 per Gruppo Corporeo
 - valore delle difficoltà da 0.10 a 0.30 C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (min. 2 rotazioni)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE- anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

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.

SCHEDA DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:

Tutte le difficoltà dovranno essere dichiarate in ordine di esecuzione sulla S.D.E. della Silver Cup con valore ognuna di 0,50.

Penalità giudice D di 0,50 per ogni difficoltà corporea supplementare e per ogni esigenza richiesta e non rispettata.

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

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

✓ ESORDIENTI/ALLIEVE:

DIFFICOLTA' max **punti 3.00** di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (min.2 per ogni ginnasta della successione)**
 - composte da **max. 5 difficoltà** di cui min. 1 per ogni Gruppo Corporeo
 - valore delle difficoltà da 0.10 a 0.20 c.d.p. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (min. 6/8 secondi)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIATO (min. 1 rotazione)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

✓ JUNIOR/SENIOR

DIFFICOLTA' max **punti 4.00** di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (min.2 per ogni ginnasta della successione)**
 - composte da **max 7 difficoltà** di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo
 - valore delle difficoltà da 0.10 a 0.20 C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIATO (min. 1 rotazione)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' DI ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE- anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

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.

SCHEMA DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:

Tutte le difficoltà dovranno essere dichiarate in ordine di esecuzione sulla S.D.E. della Silver Cup con valore ognuna di 0,50.

Penalità giudice D di 0,50 per ogni difficoltà corporea supplementare e per ogni esigenza richiesta e non rispettata.

LIVELLO D (II LIVELLO)

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

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

LIVELLO E (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/ Clavette	Cerchio	Palla	Palla/ Clavette	Cerchio/ Fune	Nastro
Coppia	Cerchio/ Clavette	Fune	Cerchio	Palla/ Clavette	Clavette	Cerchio/ Fune	Nastro
Individuale		Fune	Cerchio	Palla	Clavette		Nastro

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

Nell'esercizio dovranno essere inserite max. 5 difficoltà corporee (D1 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, (D2 tot punti 2.50).

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)
- Due Chainée
- Tutte le difficoltà da 0,10 del Codice dei Punteggi Internazionale 2017-2020
- Serie di passi ritmici da 6/8 secondi (MAX 2)

ELEMENTI TECNICI ATTREZZO:

Con la fune:

- ✓ Saltello/salto attraverso la fune doppia
- ✓ Serie di saltelli (min.3)
- ✓ Serie (min. 3) di rotazioni, fune piegata in due, durante una difficoltà
- ✓ Echappè e ripresa
- ✓ Avvolgimento

Con le Clavette:

- ✓ Grande circonduzione (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di giri (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di battute
- ✓ Piccolo rotolamento al suolo (anche una sola clavetta)
Piccolo lancio e ripresa (anche una sola clavetta)

Con il cerchio:

- ✓ Saltelli (min.3) attraverso il cerchio
- ✓ Serie (min. 3) di giri intorno alla mano
- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Lancio e ripresa (anche piccolo) (indiv.) / Scambio (squadra)
- ✓ Maneggio senza mani

Con il Nastro:

- ✓ Serie (min. 3) di spirali
- ✓ Serie (min. 3) di serpentine
- ✓ Echappè (bacchetta in volo)
- ✓ Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro
- ✓ Movimento ad otto

Con la palla:

- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Rotolamento sul corpo
- ✓ Lancio e ripresa
- ✓ Serie di palleggi (min.3)
- ✓ Maneggio senza mani

N.B. IN TUTTI GLI ESERCIZI A SQUADRA O A COPPIE è OBBLIGATORIO INSERIRE ALMENO UNO SCAMBIO (con o senza lancio), ED ALMENO UNA COLLABORAZIONE

ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Negli esercizi posso essere inseriti elementi pre-acrobatici senza dichiararli nella scheda di dichiarazione degli esercizi, 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

COMPILAZIONE DELLE SCHEDE DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:

Per rendere più agevole la lettura degli esercizi ai giudici di gara è stato deciso di far compilare ai tecnici la scheda di dichiarazione degli esercizi, nella quale andranno inserite solo le difficoltà corporee. Tali elementi dovranno essere inseriti, seguendo l’ordine di esecuzione.

Gli elementi dovranno essere indicati con i relativi simboli riportati sul codice dei punteggi internazionale

FGI. Per le difficoltà non contemplate in tale codice, gli elementi dovranno essere indicati con il simbolo generico delle difficoltà.

CALCOLO DEI PUNTEGGI E IL LIVELLO

- **ESECUZIONE**: PUNTI 10,00 – penalità falli tecnici e falli artistici
(vedi codice dei punteggi 2017 – 2020)

- **DIFFICOLTA'**: PUNTI 5,00 di cui 2,50 elementi imposti corpo + 2,50 elementi imposti attrezzo

TOTALE: E 10,00 + D 5,00 = 15,00 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: nazionaleitmicatrofeo.csen@gmail.com