PROGRAMMI SILVER
DI
GINNASTICA RITMICA

RIUNIONE DDTTRR 7 GENNAIO 2019 – LUCIANA DE CORSO

DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GR



DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GR

Ginnastica in Festa rappresenta da anni l'evento numericamente più importante della Federazione Ginnastica d'Italia

Fase Nazionale Rimini 2018



Pedane di Prova





DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GR

2018



DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GR

Fase Nazionale Rimini 2018

10 giorni di competizioni

48 GARE

6 pedane di gara e 6 pedane di prova

- **IMPORTANTE COMUNICARE CHE ALLA FASE NAZIONALE:**
- **CI SONO LE PEDANE DI PROVA**
- **FINALI INDIVIDUALI PER ATTREZZO E FINALI DI SQUADRA**
  - **C'E' MOLTO SPAZIO**
  - **6 PEDANE DI GARA**
- **ORARI MODULATI IN MODO TALE CHE LE ATLETE SVOLGONO IL LORO PROGRAMMA IN MASSIMO DUE ORE NELLA GIORNATA DI GARA**

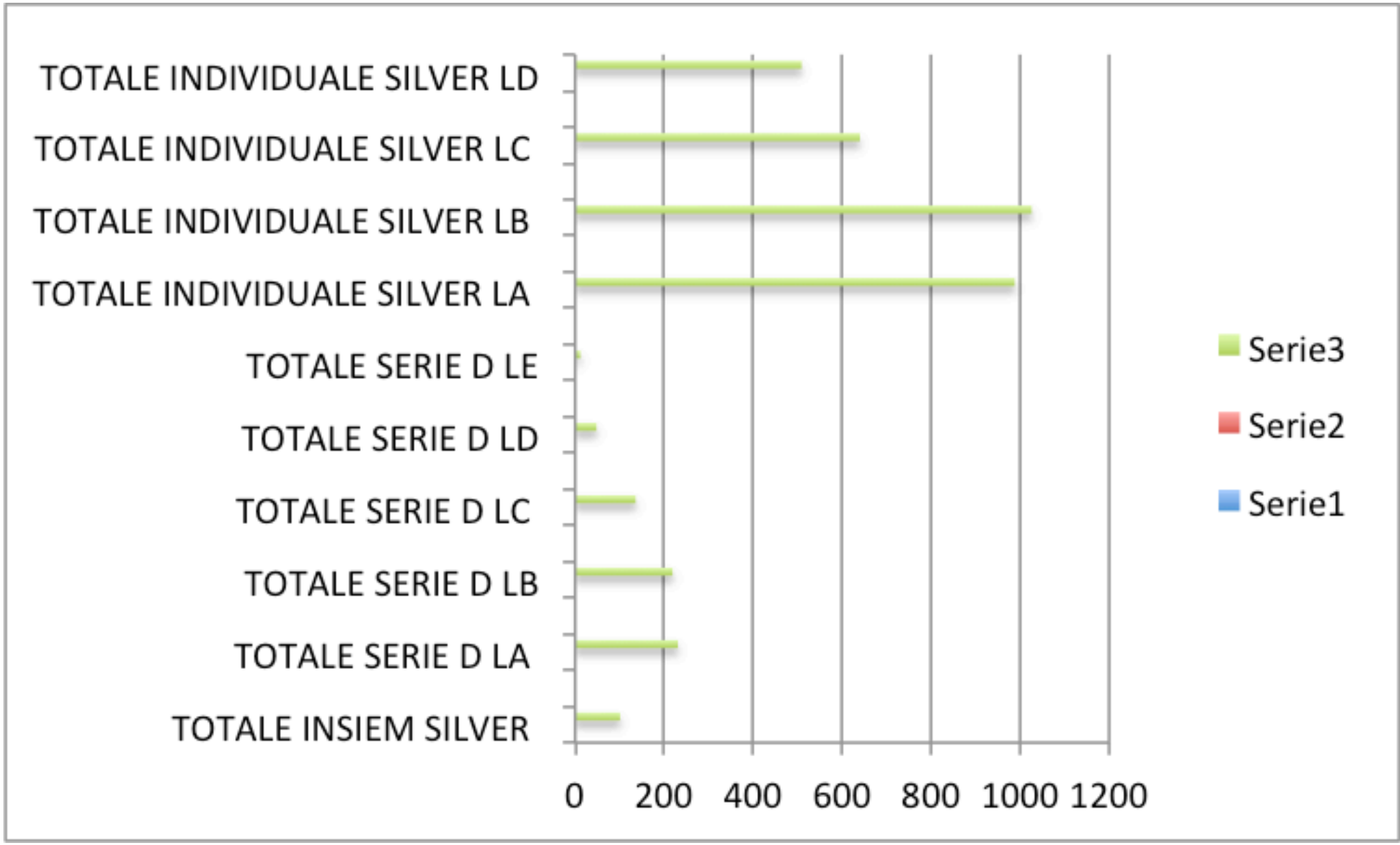
ATTENZIONE!!! PROVEREMO ……

A FORMULARE IL NUOVO CALENDARIO DI GARE CON LE GARE D'INSIEME E SERIE D NEI GIORNI CENTRALI DELLA GINNASTICA IN FESTA COSI' DA RIDURRE I GIORNI DI PERMANENZA

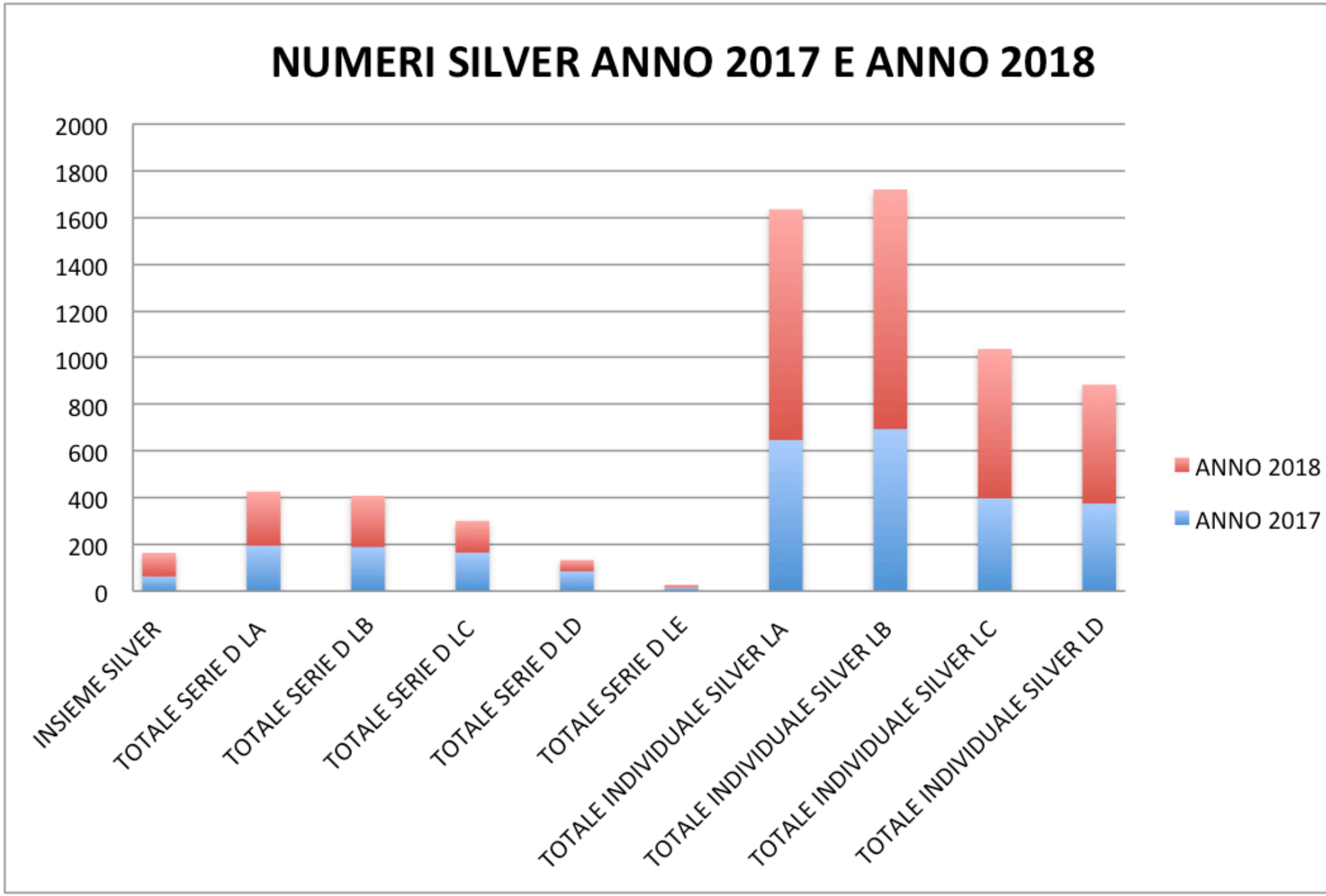
Partecipazione NAZIONALE Silver
Ginnastica Ritmica 2017



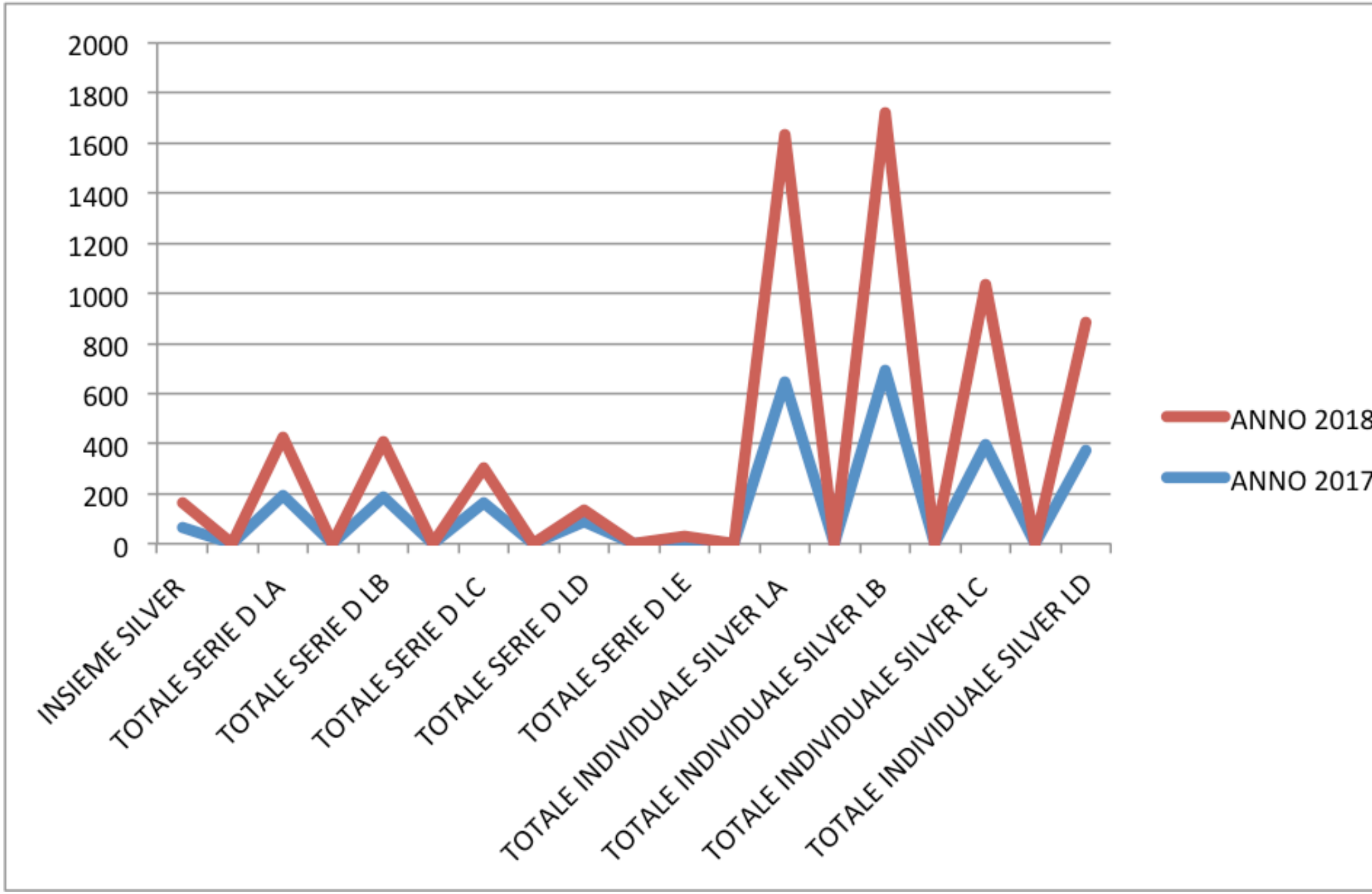
DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GR



DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GR



DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GR



PERCHE’ NASCONO I PROGRAMMI SILVER?

OGNI ATLETA CHE SI AVVICINA AL NOSTRO MONDO DEVE AVERE LA POSSIBILITA’ DI FARE UNA GARA, ANCHE LA BAMBINA DEI CORSI CHE FREQUENTA UNA SOLA ORA A SETTIMANA

I Programmi Tecnici Silver (PTS) sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza

PERCHE' I NUOVI PROGRAMMI 2019?

NON ERAVAMO RIUSCITI A FAR RISPETTARE LA PIRAMIDE, SOPRATTUTTO PER LE BAMBINE CHE SI ALLENANO 1-2 ORE SETTIMANALI, QUELLE CHE AVREBBERO DOVUTO ECCELLERE NEL LIVELLO LA, SI SONO TROVATE IN COMPETIZIONI CON GINNASTE CHE AVREBBERO DOVUTO GAREGGIARE IN LB O LC.

ANALIZZIAMO I NUOVI PROGRAMMI 2019

- PER CAPIRE COME PROGRAMMARE GLI ALLENAMENTI DEL SETTORE SILVER

- PER FISSARE GLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE ANNUALMENTE

- PER CERCARE SEMPRE NUOVI STIMOLI PER FAR APPASSIONARE LE NOSTRE GINNASTE

DATE DELLA FASE NAZIONALE 2019

21 – 30 GIUGNO 2019

PRIMA NOVITA’:

ENTRAMBI GLI ESERCIZI POSSONO AVERE MUSICHE CON VOCI E PAROLE

LA SOLO 2 ESERCIZI: CORPO LIBERO E PALLA

DURATA DEGLI ESERCIZI:

DA 30’’ A 45’’

UNA COMPETIZIONE REGIONALE E NAZIONALE PER LE BAMBINE CHE SI ALLENANO ANCHE 1 SOLA ORA A SETTIMANA

ECCO PERCHE' L'AMMISSIONE NAZIONALE PER TUTTE LE GINNASTE CHE HANNO PARTECIPATO AD UNA GARA REGIONALE

E' UN PROGRAMMA DI GARE CHE DEVE DARE LA POSSIBILITA' A TUTTE DI ARRIVARE ALMENO AD UNA GARA NAZIONALE

GINNASTE, TECNICHE E SOCIETA' CHE NECESSITANO DI UN PROGRAMMA COMPETITIVO PIU' SELETTIVO DEVONO GAREGGIARE NEL GOLD

FASE NAZIONALE FINALI DI SPECIALITA’

LE PRIME 10 GINNASTE CLASSIFICATE PER OGNI ATTREZZO SONO AMMESSE ALLE FINALI DI SPECIALITA’

NUOVI PROGRAMMI 2019

2019 GR

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2019

DTNR Emanuela Maccara

(da 30" a 45")

50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti
	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 No Min - Max 1 R da fermi, chassè e ripresa ai due capi	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti sul posto
	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 No Min - Max 1 R da fermi, chassè e ripresa ad una mano	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

anno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

Campionato Individuale - LA

GR
Silver

Categorie			
Allieve 1 (2010- 2011*)	Junior 1 (2006)	Senior 1 (2003-2002)
Allieve 2 (2009)	Junior 2 (2005)	Senior 2 (2001 e precedenti)
Allieve 3 (2008)	Junior 3 (2004)	
Allieve 4 (2007)		
(*) al compimento dell'8° anno		

Qualifica tecnica richiesta (minima)	Tecnico Societario
Programma tecnico	PT Silver 2019-LA. 2 esercizi: corpo libero, palla
Fasi e Classifiche	**Fase di Zona Tecnica Silver:** 2 prove **Fase Nazionale**: 1 prova - Qualificazioni e Finali Classifica individuale per ogni fascia di età.
Ammissione	**Fase di Zona Tecnica Silver:** libera **Fase Nazionale:** Concorso Generale:Tutti i partecipanti ad almeno una prova regionale di Zona Tecnica Silver. Finali di Specialità: Il numero delle ginnaste finaliste sarà determinato dopo la chiusura delle iscrizioni alla gara.

ELEMENTI IMPOSTI – VIDEO



NUOVI PROGRAMMI 2019

(da 45" a 1')

0	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Ruota
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Serie 4 saltelli av alternati e 4 a pie uniti sul posto
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento ritornato libero con r corporeo durante l'azione
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento sul piano dorsale, bus o viceversa

nno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

(da 45" a 1')

60	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni -1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Ruota sui gomiti Rovesciata avanti
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 sul posto: serie 4 saltelli senza/con piedi p.u. OPPURE 4 saltelli p.u. con inverso fune
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	PIANO SAGITTALE
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Rotolamento sul piano frontale, pet o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Serie di moulinets sul piano frontale capo
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Echappè (piano e ripresa liberi)

anno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

ffrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

ELEMENTI IMPOSTI LC - VIDEO



Programma tecnico	PT Silver 2019 LC Allieve: 2 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla , clavette e nastro; Juniores e Seniores: 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla , clavette e nastro

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2019

DTNR Emanuela Maccarani

LD (da 1'15" a 1'30")

p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Saut plongé oppure Rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

ON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

rima di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

Programma tecnico	PT Silver 2019 LD Allieve: 2 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla , clavette e nastro; Juniores e Seniores: 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla , clavette e nastro

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2019

DTNR Emanuela Maccarani

LE (da 1'15" a 1'30")

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/	0,30 1 serie pre-acrobatica: capovolta e ruota oppure capovolta e rovesciata avanti
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Echappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lancio a boomerang in volo e richiamo libero

ON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

ma di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

ccompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

Programma tecnico	PT Silver 2019 LD Allieve: 3 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla , clavette e nastro; Juniores e Seniores: 3 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla , clavette e nastro

LE – UN'ALTRA NOVITA' DEI PROGRAMMI SILVER INDIVIDUALI GR

NELLE COMPETIZIONI LD SI VEDEVANO
DUE LIVELLI DI GARA

LE DIVENTA IL LIVELLO PER LE EX GINNASTE GOLD
OPPURE IL LIVELLO DI PASSAGGIO TRA SILVER E GOLD

NUOVI PROGRAMMI 2019

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2019

LA" **ALL - JR/SR** (da 30" a 45")

50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti EI
ME	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti

50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
● SIONE	da 0,10 4 BD	Salti - 1 fune + 1 palla Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 fune e 1 palla a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o fune o palla o entrambi)	0,10 No Min - Max 1 R o fune o palla da fermi, chassè e ripresa ai due capi ● da fermi, chassè e ripresa ad una mano	/	0,30 o fune o palla o entram Serie 4 saltelli av alter ● Rotolamento accompagn petto sul braccio teso fuo

anno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

Campionato di Serie D - LA

GR
Silver

Categorie	Allieve (2007-2011*) (*) al compimento dell'8° anno Junior e Senior (2006 e precedenti)
Composizione delle squadre	Min 3 max 8 ginnaste per ogni squadra: LA cat. Allieve LA cat. Junior e Senior

NUOVI PROGRAMMI 2019

B" **ALL - JR/SR** (da 45" a 1')

00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti EI
ME	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	0,30 1 pre-acrobatica: Ruota

00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
A	da 0,10 a 0,20 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,20 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 3 C

00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
ONE	da 0,10 a 0,20 4 BD	Salti - 1 fune + 1 palla Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 fune e 1 palla a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o fune o palla o entrambi)	0,20 No Min - Max 1 R o fune o palla (R: 1 rotazione)	/	0,30 o fune o palla o entra Serie 4 saltelli av alter piedi pari uniti sul pos Rotolamento sul pian busto-braccia o viceve

frontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

Campionato di Serie D - LB

GR
Silver

Categorie	Allieve (2007-2011*) (*) al compimento dell'8° anno Junior e Senior (2006 e precedenti)
Composizione delle squadre	Min 3 max 8 ginnaste per ogni squadra: LB cat. Allieve LB cat. Junior e Senior

"LC" **ALL - JR/SR** (da 45" a 1')

2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti EI
SIEME	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	0,30 1 pre-acrobatica: Ruota sui gomiti oppure Rovesciata avanti

2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
OPPIA	da 0,10 a 0,30 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 3 C

2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
ESSIONE	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 palla + 1 natro Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 palla e 1 nastro a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o palla o nastro o entrambi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R o palla o nastro	/	0,30 o palla o nastro o entrambi Rotolamento sul piano frontale, p braccia o viceversa Echappé (piano e ripresa liber
VIDUALE	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 sul posto: serie 4 saltelli senza/c incrocio piedi p.u. OPPURE 4 saltelli con giro inverso fune Piccolo-medio/alto lancio ribalt avanti da saltello/i attraverso il Cerc che gira dietro Rotolamento sul piano fronta petto-braccia o viceversa Serie di moulinets sul piano fron sopra il capo Echappé (piano e ripresa liber

otranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

Campionato di Serie D - LC

GR
Silver

Categorie	Allieve (2007-2011*) (*) al compimento dell'8° anno Junior e Senior (2006 e precedenti)
Composizione delle squadre	Min 3 max 8 ginnaste per ogni squadra: LC cat. Allieve LC cat. Junior e Senior

-"LD" ALL - JR/SR (da 1'15" a 1'30")

. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
- 6  INSIEME	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
 COPPIA	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 CCESSIONE	da 0,10 a 0,40 6 BD	Salti - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 palla e 1 nastro	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 1AD in ciascun attrezzo	0,30 o palla o nastro o entrambi  Lungo rotolamento sul piano front sulle braccia tese fuori  Lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
     DIVIDUALE	da 0,10 a 0,40 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30  Serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune  Lungo rotolamento sul piano front sulle braccia tese fuori  Lungo rotolamento sul piano front sulle braccia tese fuori Movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e pico giri sul piano trasverso Lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

l potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

Campionato di Serie D - LD

GR
Silver

Categorie	Allieve (2007-2011*) (*) al compimento dell'8° anno Junior e Senior (2006 e precedenti)
Composizione delle squadre	Min 3 max 8 ginnaste per ogni squadra: LD cat. Allieve LD cat. Junior e Senior

NUOVI PROGRAMMI 2019

JR/SR (da 1'15" a 1'30")

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
IE	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
A	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
ONE	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 1 cerchio + 1 clavette Equilibri - 1 cerchio + 1 clavette Rotazioni - 1 cerchio + 1 clavette	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 cerchio e 1 clavette	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 1AD in ciascun attrezzo	/
ALE	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	/

nno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

Campionato di Serie D - LE

GR
Silver

Categorie	Junior e Senior (2006 e precedenti)
Composizione delle squadre	Da min 3 ad un max di 8 ginnaste

INSIEME SILVER LA

(da 30" a 45")

p. 1,50	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti EI
 ALLIEVE	da 0,10 3 BD GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti

INSIEME SILVER LB

(da 45" a 1")

p. 2,50	Difficoltà senza scambio: Difficoltà BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi S	Elementi Dinamici con R	Collaborazioni C
COPPIA	da 0,10 a 0,30 2 BD GC 2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 3 C

INSIEME SILVER LC

(da 1'15" a 1'30")

p. 4,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi S	Elementi Dinamici con R	Collaborazioni C
 (3-6)	da 0,10 a 0,40 3 BD Gruppi Corporei GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

Campionato di Insieme Silver - LA

GR
Silver

Categorie	Allieve (2011* -2007) * al compimento dell'8° anno
Composizione delle squadre	Squadra "BASE ": Allieve Min 3 max 8 ginnaste

Campionato di Insieme Silver - LB

GR
Silver

Categorie	Allieve (2011* -2007) * al compimento dell'8° anno Junior (2006-2004) Senior (2003 e precedenti)
Composizione delle squadre	Squadra "BASE ": Allieve Squadra "OPEN": Allieve/Junior/Senior Min 2 ginnaste

Campionato di Insieme Silver - LC

GR
Silver

Categorie	Allieve (2011* -2007) * al compimento dell'8° anno Junior (2006-2004) Senior (2003 e precedenti)
Composizione delle squadre	Squadra "BASE ": Allieve Squadra "OPEN": Allieve/Junior/Senior Min 3 max 6 ginnaste

INSIEME SILVER LD - BASE

(da 1'45" a 2')

p. 5,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee **BD**	Difficoltà di Scambio **ED**	Combinazione Passi di danza **S**	Elementi Dinamici con Rotazione **R**	Collaborazioni **C**
5 ● (ALLIEVE)	da 0,10 a 0,50 3 BD Gruppi Corporei **GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

INSIEME SILVER LD - UP

(da 1'45" a 2')

p. 5,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee **BD**	Difficoltà di Scambio **ED**	Combinazione Passi di danza **S**	Elementi Dinamici con Rotazione **R**	Collaborazioni **C**
3 ○ E **2** ● (JUNIOR / SENIOR)	da 0,10 a 0,50 3 BD Gruppi Corporei **GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

INSIEME SILVER LD - MISTA

(da 1'45" a 2')

p. 5,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee **BD**	Difficoltà di Scambio **ED**	Combinazione Passi di danza **S**	Elementi Dinamici con Rotazione **R**	Collaborazioni **C**
2 Attrezzi differenti, di libera scelta (ALLIEVE E JUNIOR E/O SENIOR)	da 0,10 a 0,50 3 BD Gruppi Corporei **GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

Campionato di Insieme Silver - LD

GR
Silver

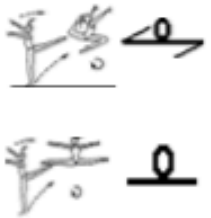
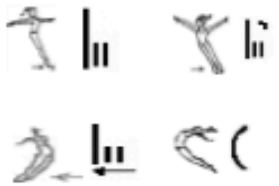
Categorie	Allieve (2011* -2007) * al compimento dell'8° anno Junior (2006-2004) Senior (2003 e precedenti)
Composizione delle squadre	Squadra "BASE ": Allieve Squadra "UP": Junior/Senior Squadra "MISTA": Allieve e Junior e/o Senior (obbligatoria la presenza di almeno 1 allieva) La squadra è composta da 5 ginnaste

GRIGLIA SILVER GR 2019

DTNR Emanuela Maccarani

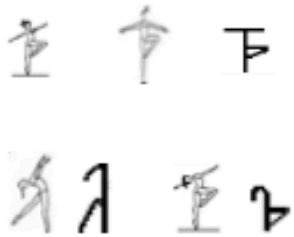
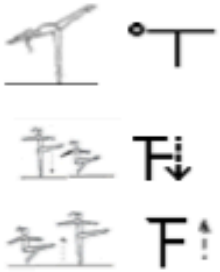
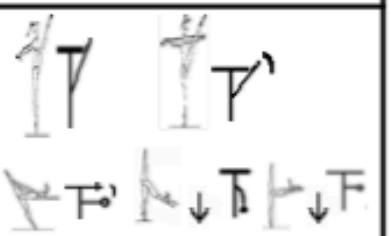
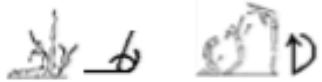
N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE

Tavola Difficoltà di salto (^)

	Valore				
	0,10	**0,20**	**0,30**	**0,40**	**0,50**
1	180° 	360° 			
2	**salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque**	180° 			
3	**Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx** **Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte**		(tutto il piede più alto della testa) 		
4	**Sforbiciata flessa (Gatto)** 				

DTNR Emanuela Maccarani

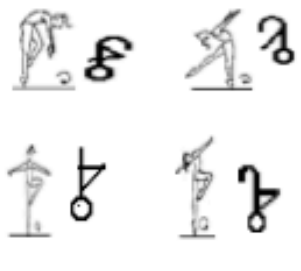
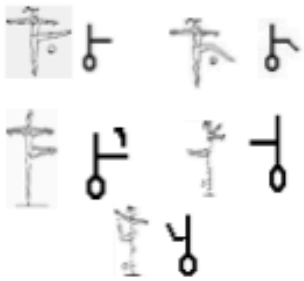
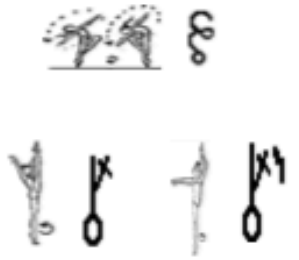
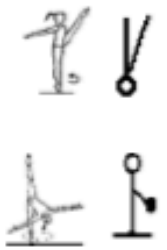
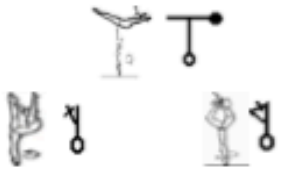
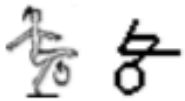
Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

	Valore				
	0,10	**0,20**	**0,30**	**0,40**	**0,50**
1	**Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti** 				 **a tutta pianta**
2	**Staccata sagittale/frontale**				
3	**Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)**				
4	**Flessione del busto indietro da in ginocchio** 			**Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro** 	
5	**Equilibrio sul bacino (squadra)**	**Movimento indietro fino sui gomiti** 			

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia ↓

DTNR Emanuela Maccarani

Tavola Difficoltà di Rotazione ( )

	Valore				
	0,10	**0,20**	**0,30**	**0,40**	**0,50**
1	**Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro** **180°**				
2	**Due chainée (non Lancio)**				
3					
4	**Capovolta laterale (non su lancio)**				
5	**Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)**	**RI** 			
6					

Attività competitive e non competitive

Iscrizione: On line utilizzando il Programma Gare (dal sito federale)

Termini di iscrizione: 1) Ore 14.00 dell'8° giorno antecedente il giorno di inizio della gara
2) Ore 14.00 del 5° giorno antecedente il giorno di inizio della gara
3) Ore 14.00 del 1° giorno antecedente il giorno di inizio della gara

- Si intende quale giorno di inizio della gara la data inserita nella piattaforma on line.
  Per i campionati che si svolgono in più giorni si fa riferimento al primo giorno di inizio del campionato.

Per le gare di squadra gold e silver è possibile, oltre all'inserimento di un n° di atleti/e pari al 50% in più rispetto
n° max indicato dal regolamento, sostituire atleti anche al momento del controllo tessere con altri non iscritti. **S**
nel caso della sostituzione di uno o più nominativi che nel caso che i nominativi non siano st
precedentemente inseriti, verrà applicata una tassa di Euro 100.00.

NOTA: I segretari di gara segnaleranno nel verbale le ASD/SSD che hanno sostituito o non inserito i nominativi degli atleti
componenti la squadra. La FGI richiederà poi il pagamento della quota tramite economato.

Quote iscrizioni

Tipologia attività	Tipologia di gara/manifestazione*	1° termine	2° termine	3° termine
ATTIVITA' COMPETITIVE GOLD E SILVER	Gare individuali, gare di squadra, gare di insieme GR, gare di AER	**€ 15.00** per ogni atleta iscritto	**€ 30.00** per ogni atleta iscritto	**€ 100.00** per ogni atleta iscritto
	<u>Per le gare nazionali silver</u>, la FGI si riserva la facoltà di stabilire differenti termini e differenti quote di iscrizione, nonché l'eventuale adozione di "Carta di Partecipazione" per quelle competizioni e/o manifestazioni per le quali ne ravviserà l'opportunità.			

Adesioni ai Campionati – anno sportivo 2019

Adesioni on line dal sistema tesseramento (dal menù «gare»- «adesioni»)

Campionato	Quota adesione Entro il termine di iscrizione alla prima prova di Campionato a cui si partecipa (1^ prova o prove successive)	A chi

Serie D Silver GAM/GAF/GR/TE	€ 50.00 per sezione	C.R.
nsieme Gold GR	€ 50.00	C.R.
nsieme Silver GR	€ 50.00	C.R.

l'atleta:

può partecipare *alle competizioni di tutte le discipline con i limiti relativi alla specificità di ognuna di queste (vedi Norme Tecnich*
pecifiche) e i riferimenti riguardanti il diverso tipo di tessera (vedi pag.8) e inquadramento delle Categorie (vedi pag. 11);

se partecipa a un Campionato di squadra ***può partecipare*** *nella stessa disciplina ad un Campionato di squadra di serie superiore, m*
on il contrario. Il/la ginnasta della categoria allievi/e che partecipa al Campionato di Serie A/B/C può partecipare anche al Campionato d
quadra Allievi/e;

se ha già partecipato alle competizioni dell'Attività Individuale SILVER , ***può partecipare*** *alle Attività Individuali, di Squadra e di Insiem*
OLD;

se ha già partecipato ad un Campionato di squadra e di Insieme GOLD ***può partecipare*** *all'Attività Individuale SILVER;*

se ha già partecipato alle competizioni dell'Attività Individuale GOLD ***non può partecipare****, nell'ambito della stessa disciplina, all*
ompetizioni dell'Attività Individuale, di Squadra e di Insieme SILVER;

• *ha l'obbligo di applicare sull'abbigliamento di gara il distintivo dell'A.S.D./S.S.D. per la quale gareggia secondo quanto previsto dalle vigenti norme sulla pubblicità e fatti salvi i diritti derivanti alle Forze Armate dalle convenzioni con la F.G.I. Qualora tale obbligo non venisse rispettato il Presidente di Giuria applicherà una penalità di p. 0,30 sul punteggio totale acquisito dall'atleta o dalla squadra (ad entrambi qualora la gara preveda classifiche individuali e di squadra);*

Il Tecnico:

- *deve essere in regola con il tesseramento e deve essere in condizione di poter presentare la sua tessera al controllo tessere disposto dal Segretario di Gara;*
- *è tenuto ad indossare l'abbigliamento tecnico dell'A.S.D./S.S.D. prescelta nel tesseramento e calzature da palestra; in caso contrario è passibile di richiamo ufficiale da parte del Presidente di Giuria che, persistendo l'infrazione, può decidere l'eventuale allontanamento dal campo di gara;*

CONI

TROFEO CONI 2019

Federazione Ginnastica d'Italia

GR



IEDA TECNICA sez. RITMICA

PREMESSA	*Il presente Regolamento Tecnico disciplina la partecipazione della Federazione Ginnastica d'Italia al Trofeo Coni Kinder+Sport 2 rispetto delle disposizioni contenute nel Regolamento Generale del Progetto consultabile al seguente link : http://www.coni.it/it/trofeoconi.html*
CATEGORIE	OPEN Fascia unica 2005-2006 - 2007 - 2008 - 2009
TESSERAMENTO	Atleta Agonista Certificato medico di idoneità all'attività agonistica

QUALIFICA TECNICA RICHIESTA (minima)	Tecnico Societario (1° livello formativo)
PROGRAMMA TECNICO e OLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE	Ciascuna Società deve presentare 1 esercizio collettivo (da 3 a 4 ginnaste) con il **CERCHIO** , second programma tecnico 2019 Silver Serie D - LD ed 1 esercizio individuale. La ginnasta individualista, che deve prendere parte anche all'esercizio di insieme se la squadra è formata da 4 ginnaste, deve eseguire 1 esercizio individuale a scelta tra **FUNE, CERCHIO, PALLA CLAVETTE E NASTRO** secondo il programma tecnico 2019 Silver Individuale - LE.
FASI E CLASSIFICHE	**FASE REGIONALE 1 prova.** (12 o 19 MAGGIO 2019) **Classifica solo di squadra**: somma del punteggio dell'esercizio di insieme con il CERCHIO e dell'esercizio individuale.
	FASE NAZIONALE 1 prova. *(CALABRIA - Crotone e Isola di Capo Rizzuto. dal 26 al 29 settembre 2019, salvo eventuali variazioni, sedi stabilite dal CONI)* - **Classifica solo di squadra**: somma del punteggio dell'esercizio di insieme con il CERCHIO e dell'esercizio individuale.
	Le ginnaste componenti le squadre classificate al 1° - 2° - 3° posto nella fase regionale avranno posti riservati ai GYMCAMPUS ESTIVI.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI YOUNG GR - SILVER 2019

ogramma è rivolto alle ginnaste più piccole per aiutarle ad affrontare i primi passi di questa disciplina sportiva senza precocizzare gli apprendime
sono partecipare alle prove previste per le 3 Fasce d'età tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso: YOUNG 1 - 5 ANNI,
NG 2 - 6 ANNI, YOUNG 3 - 7 ANNI (8 ANNI NON COMPIUTI).
istruttori è data la possibilità di suggerire alle ginnaste i movimenti da eseguire. Non sono previste le penalità Esecutive del Codice dei Punteggi.
rove saranno solo a carattere individuale per il conseguimento di uno dei 3 Livelli di preparazione in base al D riconosciuto: ORO-ARGENTO-BRON

OUNG 1 (da 30" a 45")

p. 1,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
☐	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti

N potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.0,80-1,00	FASCIA ARGENTO: P.0,60-0,70	FASCIA BRONZO: P.0,00-0,50

DUNG 2 (da 30" a 45")

p. 1,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
□	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: Ruota
●	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 Serie di (min. 3)di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) con 1 o 2 mani

potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.1,60-2,00 | FASCIA ARGENTO: P.1,20-1,50 | FASCIA BRONZO: P.0,00-1,10 | SOMMA DEI DUE ESERCIZI

UNG 3

(da 45" a 1')

1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 chainèe e di seguito 1 capovolta avanti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Salto Groupè con passaggio dentro la fu che gira per avanti con doppia rotazion
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Figure a otto della palla con movimenti circolari del braccio (braccia

otranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.2,60-3,00	FASCIA ARGENTO: P.2,00-2,50	FASCIA BRONZO: P.0,00-2,00	SOMMA DI DUE ESERCIZI A SCE

DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GR

APPUNTAMENTI DEL 2° SEMESTRE DELL'ANNO

REGIONALE

TORNEO

DELLE REGIONI E NAZIONALE

TORNEO DELLE REGIONI

Torneo delle Regioni Silver

GR
Silver

Categorie	Allieve (2007-2011*) (*) al compimento dell'8° anno Junior e Senior (2006 e precedenti)
Composizione delle squadre	Min 3 max 8 ginnaste per ogni categoria (allieve, junior/ senior) di livello: Serie D LA-LB-LC-LD

CONOSCERE BENE I PROGRAMMI SILVER CI PERMETTE

DI PROGRAMMARE E FISSARE OBIETTIVI PER TUTTE LE NOSTRE GINNASTE DELLA SOCIETA’

POSIZIONANDO NEI VARI LIVELLI LE NOSTRE GINNASTE, TUTTE POSSONO OTTENERE RISULTATI SODDISFACENTI