



DREAM CUP CSI

MEETING DI GINNASTICA RITMICA AMATORIALE PER COLLETTIVI

Siamo lieti di presentare all'attenzione di tutte le società di ginnastica ritmica abruzzese il primo CAMPIONATO AMATORIALE CSI COMPLETAMENTE ED ESCLUSIVAMENTE DEDICATO ALLE GINNASTE AMATORIALI.

Il Meeting, che si compone di una fase regionale ed una fase nazionale, è aperto alle **ginnaste che si allenano due ore settimanali, ginnaste al primo approccio alla ginnastica ritmica, che per caratteristiche fisiche, per scelte personali o societarie decidono di svolgere la loro tranquilla attività di ginnastica. Non sono pertanto ammesse atlete che abbiano gareggiato in manifestazioni federali o che abbiano conseguito i podi nei Campionati nazionali degli Enti di Promozione Sportiva (ASI – CONFOSPORT, MSP, ASC, UISP, ECC.).**

Questo campionato nasce per la forte esigenza di trovare una giusta collocazione sportiva a tutte le bimbe del settore Amatoriale, ambito che anima e sostiene l'esistenza di tutte le nostre società. Dream ,perché tutte le bambine hanno diritto di sognare, anche tutte quelle bimbe che per loro scelta o per attitudini vogliono fare ginnastica ritmica in modo non agonistico.

VI ASPETTIAMO PER LA PRIMA EDIZIONE DEL MEETING REGIONALE SI TERRA' A MARTINSICURO (TE) DOMENICA 29 MARZO. MENTRE IL MEETING NAZIONALE SI TERRA' AD ALBA ADRIATICA IL 31 MAGGIO E IL 1° GIUGNO ALL'INTERNO DELLA MANIFESTAZIONE CSI OPEN GAMES (WWW.CSIOPENGAMES.IT).

La GIURIA sarà composta da almeno un rappresentante di ogni società presente alla manifestazione, LA RIUNIONE DI GIURIA è fissata un ora prima dell'inizio della manifestazione, e ad ogni giudice verrà consegnata una fische già precompilata dove segnare le difficoltà o le collaborazioni.

LE PREMIAZIONI CHE SONO STRUTTURATE IN MODO DA VALORIZZARE L'IMPEGNO DI TUTTE LE GINNASTE AVVERRANNO PER FASCE (ORO-ARGENTO-BRONZO).

La partecipazione della società e l'elenco dei partecipanti (con l'indicazione delle taglie per il Meeting Nazionale) potrà essere comunicata alla Responsabile del Progetto "Dream Cup" di Ginnastica Ritmica Giulia Malatesta al numero 349-4486871 e all'indirizzo mail info@csiopengames.it.

Per poter partecipare è necessario versare un contributo di partecipazione di 10 euro che comprende la partecipazione alla gara, il gadget, la medaglia e il tesseramento al CSI.

PROGRAMMA

Le ginnaste verranno suddivise in diverse fasce di età:

RIPETIAMO CHE QUESTO E' UN CAMPIONATO ESCLUSIVAMENTE **AMATORIALE**

1) CATEGORIA ESORDIENTI (2014/2015)

fuori competizione-programma libero (1 solo esercizio) anche con attrezzi non codificati.

2) Categoria Lupette 2012/2013

3) Categoria Tigrotte 2010/2011

4) Categoria Allieve 2008/2009

5) Categoria Ragazze 2006/2007

6) Categoria Juniores dal 2003 al 2005

7) Categoria Seniores 2002 e precedenti

PROGRAMMA TECNICO collettivi/squadre

Categoria LUPETTE 2012/2013

Corpo libero collettivo composto da 3 a 10 ginnaste
Per completare la squadra sono ammesse ginnaste di età superiore/inferiore max un terzo (es: su 10 ginnaste 3 possono essere di una categoria superiore o inferiore).

Durata del esercizio da 1 min a 1 min e 30 con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

Composizione max. 5,50 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 10,00 Punti

- Gruppi Corporei (nell' esercizio va inserito almeno un elemento per GC)- Max 2,00 p

Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.

- Collaborazioni : minimo 3 ; max 1,00 p La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste vi partecipano
- Passi ritmici: una sequenza 0,50
- Formazioni : minimo 4 ogni formazione ha valore di 0,50 max 2,00 p

Categoria TIGROTTE 2010/2011

Corpo libero collettivo composto da 3 a 10 ginnaste.

si può presentare un secondo esercizio con palla o cerchio

Per completare la squadra sono ammesse ginnaste di età superiore/
inferiore max un terzo.(es: su 10 ginnaste 3 possono essere di una categoria superiore o inferiore)

Durata del esercizio da 1 min a 1 min e 30 con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

Composizione max. 5,50 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 10,00 Punti

- Gruppi Corporei (nell' esercizio va inserito almeno un elemento per GC)- Max 2,00 p

Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.

- Collaborazioni : minimo 3 ; max 1,00 p La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste vi partecipano
- Passi ritmici: una sequenza 0,50
- Formazioni : minimo 4 ogni formazione ha valore di 0,50 max2,00p

Salto 0,50	Pivot 0,50	Equilibri 0,50	Elementi acrobatici/ articolari-flessibilità 0,50	Elementi di collaborazione
Salto Groupè	Giro a passi o chianèè(minimo 2)	Passè in pianta	Capovolta avanti/laterale/indietro	C1-0,10 collaborazione semplice

Salto sforbiciata flex/tesa	Mezzo giro passè	Arto libero sollevato a 45° o più in pianta (av-lat-d)	Ruota con partenza e arrivo libero	C2-0,20 collaborazione con superamenti – passaggi e attraversamenti
Salto pennello con mezzo giro	Mezzo giro Arto libero sollevato a 45° o più (av-lat-d)		Da seduti flessione del busto avanti o da gambe divaricate o chiuse	C3-0,30 Sollevamenti, superamenti – rovesciamento
Biche / Salto del gatto con mezzo giro			Staccata sagittale /frontale	C4-0,40 collaborazione con salto e rovesciamento

Categoria ALLIEVE 2008/2009

Esercizio a squadra con unico tipo di attrezzo a scelta (es. tutti cerchi oppure palle) composto da 3 a 10 ginnaste
Composizione max 7,50 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 12,00 Punti squadra

oppure secondo esercizio —

Esercizio collettivo a corpo libero composto da 3 a 10 ginnaste

Composizione max. 5,50 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 10,00 Punti collettivo. Per completare la squadra sono ammesse ginnaste di età superiore/ inferiore max un terzo.(es: su 10 ginnaste 3 possono essere di una categoria superiore o inferiore). Durata del esercizio da 1,30 min a 2min con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

. Gruppi Corporei (nell' esercizio va inserito almeno un elemento per GC)- Max 2,00 p

Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.

- Collaborazioni : minimo 3 ; max 1,00 p La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste vi partecipano;
- Scambi per lancio o rotolamento-(ogni scambio vale 0,50) min 2 max 2 punti;
- Passi ritmici: una sequenza 0,50;
- Formazioni : minimo 4 ogni formazione ha valore di 0,50 max 2,00 p

Salto 0,50	Pivot 0,50	Equilibri 0,50	Elementi acrobatici/ articolari-flessibilità 0,50	Elementi di collaborazione
Salto Groupè	Giro a passi o chianèè(minimo 2)	Passè in pianta	Capovolta avanti/laterale/indietro	C1-0,10 collaborazione semplice
Salto sforbiciata flex/tesa	1 giro passè	Arto libero sollevato a 45° o più in pianta (av- lat-d)	Ruota con partenza e arrivo libero/rovesciata	C2-0,20 collaborazione con superamenti – passaggi e attraversamenti
Salto pennello con mezzo giro	1 giro Arto libero sollevato a 45° o più (av-lat-d)		Da seduti flessione del busto avanti o da gambe divaricate o chiuse	C3-0,30 Sollevamenti, superamenti – rovesciamento
Biche / Salto del gatto con giro completo in volo cosacco			Staccata sagittale /frontale	C4-0,40 collaborazione con salto e rovesciamento

Categoria RAGAZZE 2006/2007

Esercizio a squadra con unico tipo di attrezzo a scelta oppure con 2(es. tutti cerchi oppure palle oppure cerchio e palla) composto da 3 a 10 ginnaste

Composizione max 9,50 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 14,00 Punti squadra
oppure

Esercizio collettivo a corpo libero composto da 3 a 10 ginnaste

Composizione max. 7,00 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 11,50 Punti collettivo

Per completare la squadra sono ammesse ginnaste di età superiore/ inferiore max un terzo.(es: su 10 ginnaste 3 possono essere di una categoria superiore o inferiore)

Durata del esercizio da 1,30 min a 2min con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

. Gruppi Corporei (nell' esercizio va inserito almeno un elemento per GC)- Max 3,00 p

Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.

- . Collaborazioni : minimo 3 ; max 1,50 p La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste vi partecipano
- . Scambi per lancio o rotolamento-(ogni scambio vale 0,50) min 2 max 2,50 punti
- . Passi ritmici: una sequenza 0,50
- . Formazioni : minimo 4 ogni formazione ha valore di 0,50 max2,00p

Salto 0,50	Pivot 0,50	Equilibri 0,50	Elementi acrobatici/ articolari-flessibilità 0,50	Elementi di collaborazione
Salto Groupè	Giro a passi o chianèè(minimo 2)	Passè in pianta	Capovolta avanti/laterale/indietro	C1-0,10 collaborazione semplice
Salto sforbiciata flex/tesa	1 giro passè	Arto libero sollevato a 45° o più in pianta (av- lat-d)	Ruota con partenza e arrivo libero/rovesciata	C2-0,20 collaborazione con superamenti – passaggi e attraversamenti
Salto pennello con mezzo giro	1 giro Arto libero sollevato a 45° o più (av-lat-d)		Da seduti flessione del busto avanti o da gambe divaricate o chiuso	C3-0,30 Sollevamenti, superamenti – rovesciamento
Biche / Salto del gatto con giro completo in volo cosacco			Staccata sagittale /frontale	C4-0,40 collaborazione con salto e rovesciamento

Categoria JUNIORES 2003/2005

Esercizio a squadra con unico tipo di attrezzo a scelta oppure con 2(es. tutti cerchi oppure palle oppure cerchio e palla) composto da 3 a 10 ginnaste

Composizione max 9,50 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 14,00 Punti squadra

oppure

Esercizio collettivo a corpo libero composto da 3 a 10 ginnaste

Composizione max. 7,00 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 11,50 Punti collettivo

Per completare la squadra sono ammesse ginnaste di età superiore/ inferiore max un terzo.(es: su 10 ginnaste 3 possono essere di una categoria superiore o inferiore)

Durata del esercizio da 1,30 min a 2min con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

. Gruppi Corporei (nell' esercizio va inserito almeno un elemento per GC)- Max 3,00 p

Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.

. Collaborazioni : minimo 3 ; max 1,50 p La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste vi partecipano

. Scambi per lancio o rotolamento-(ogni scambio vale 0,50) min 2 max 2,50 punti

. Passi ritmici: una sequenza 0,50

. Formazioni : minimo 4 ogni formazione ha valore di 0,50 max2,00p

Salto 0,50	Pivot 0,50	Equilibri 0,50	Elementi acrobatici/ articolari-flessibilità 0,50	Elementi di collaborazione
Salto Groupè	Giro a passi o chianèè(minimo 2)	Passè in pianta	Capovolta avanti/laterale/indietro	C1-0,10 collaborazione semplice

Salto sforbiciata flex/tesa	1 giro passè	Arto libero sollevato a 45° o più in pianta (av-lat-d)	Ruota con partenza e arrivo libero/rovesciata	C2-0,20 collaborazione con superamenti – passaggi e attraversamenti
Salto pennello con mezzo giro	1 giro Arto libero sollevato a 45° o più (av-lat-d)		Da seduti flessione del busto avanti o da gambe divaricate o chiuse	C3-0,30 Sollevamenti, superamenti – rovesciamento
Biche / Salto del gatto con giro completo in volo cosacco			Staccata sagittale /frontale	C4-0,40 collaborazione con salto e rovesciamento

Categoria Seniores 2002 e precedenti

Esercizio a squadra con unico tipo di attrezzo a scelta oppure con 2(es. tutti cerchi oppure palle oppure cerchio e palla) composto da 3 a 10 ginnaste

Composizione max 9,50 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 14,00 Punti squadra

oppure

Esercizio collettivo a corpo libero composto da 3 a 10 ginnaste

Composizione max. 7,00 punti + 4,50 esecuzione TOTALE 11,50 Punti collettivo

Per completare la squadra sono ammesse ginnaste di età superiore/ inferiore max un terzo.(es: su 10 ginnaste 3 possono essere di una categoria superiore o inferiore)

Durata del esercizio da 1,30 min a 2min con accompagnamento musicale a libera scelta, anche cantata .

- Gruppi Corporei (nell' esercizio va inserito almeno un elemento per GC)- Max 3,00 p

Ogni difficoltà ha il valore fisso di 0,50 e considerata valida se eseguita correttamente dalla maggioranza.

- Collaborazioni : minimo 3 ; max 1,50 p La collaborazione è valida quando tutte le ginnaste vi partecipano
- Scambi per lancio o rotolamento-(ogni scambio vale 0,50) min 2 max 2,50 punti
- Passi ritmici: una sequenza 0,50
- Formazioni : minimo 4 ogni formazione ha valore di 0,50 max2,00p

Salto 0,50	Pivot 0,50	Equilibri 0,50	Elementi acrobatici/ articolari-flessibilità 0,50	Elementi di collaborazione
Salto Groupè	Giro a passi o chianèè(minimo 2)	Passè in pianta	Capovolta avanti/laterale/indietro	C1-0,10 collaborazione semplice
Salto sforbiciata flex/tesa	1 giro passè	Arto libero sollevato a 45° o più in pianta (av- lat-d)	Ruota con partenza e arrivo libero/rovesciata	C2-0,20 collaborazione con superamenti – passaggi e attraversamenti

Salto pennello con mezzo giro	1 giro Arto libero sollevato a 45° o più (av-lat-d)		Da seduti flessione del busto avanti o da gambe divaricate o chiuse	C3-0,30 Sollevamenti, superamenti – rovesciamento
Biche / Salto del gatto con giro completo in volo cosacco			Staccata sagittale /frontale	C4-0,40 collaborazione con salto e rovesciamento

Collaborazioni diverse a scelta.

Di valore 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40 –(vedi sotto)

Collaborazioni con attrezzi

La Collaborazione è valida quando tutte le ginnaste ne prendono parte o assieme o divise in sottogruppi. Per le Collaborazioni con rotazione: l'attrezzo deve essere lanciato dalla compagna durante la rotazione e non lanciato dopo che abbia completato la rotazione (collaborazione non valida).

C - valore 0,10 senza lancio (passaggi, attraversamenti tra, sotto o sopra, le ginnaste o attrezzi)

CC – valore 0,20 trasmissione degli attrezzi con differenti modalità – rotolamenti sul corpo o al suolo, palleggi, scivolamenti ecc; lancio, anche piccolo(1 metro sopra la testa) a se stessa o compagne con passaggi, attraversamenti tra, sotto o sopra, le ginnaste o attrezzi.

- valore 0,30 medio o grande lancio di due o più attrezzi da una ginnasta (clavette min 3)

CR – valore 0,40 Con lancio e ripresa del proprio attrezzo o della/e compagna/e immediatamente dopo la rotazione con perdita del contatto visivo con attrezzo.

La Commissione tecnica Dream Cup