

PROGRAMMA OPES



GINNASTICA RITMICA



Settore AMATORIALE 2014/2016



REGOLAMENTO

IL PROGRAMMA "OPES" E' DIVISO IN:

Campionato start e campionato open

I due campionati prevedono lo stesso programma tecnico con difficoltà differenti

START: difficoltà da 0.10-0.20

OPEN: difficoltà da 0.20-0.50

Il programma per prossimi due anni sportivi "VALIDO SIA IN FASE REGIONALE CHE NAZIONALE" prevede la presentazione di esercizi di libera ideazione, con esigenze di composizione relative ad ogni fascia d'età. La partecipazione può essere individuale, di coppia, di squadra (3-6 ginnaste). Le classifiche sono di specialità. Sono escluse da questa manifestazione le ginnaste che nei due anni precedenti hanno partecipato ai campionati Agonistici della F.G.I. Ritmica , e serie D.

FASCE DI ETA'

ESORDIENTI anno di nascita 2007-2006-2005 :

Esercizio individuale a corpo libero, con il cerchio, con la palla, con il nastro (Max. 4 metri).

Esercizio di coppia e di squadra a corpo libero.

ALLIEVE anno di nascita 2004, 2003 :

Esercizio individuale a corpo libero, con la fune, con il cerchio, con la palla, con le clavette, con il nastro di 5 metri .

Esercizio di coppia e di squadra con cerchio e palla (in caso di ginnaste dispari avrà predominanza il cerchio es. 5 ginnaste 3 cerchi e 2 palle)); esercizio con la palla; esercizio con il cerchio.

JUNIOR anno di nascita 2002, 2001, 2000:

Esercizio individuale con fune, cerchio, palla, clavette, nastro (5-6 metri).

Esercizio di coppia e di squadra con clavette e cerchio (in caso di ginnaste dispari avrà predominanza il cerchio es. 5 ginnaste 3 cerchi e 2 clavette); esercizio con la palla; esercizio con il cerchio.

SENIOR anno di nascita 1999 e precedenti

Esercizio individuale con la fune, con il cerchio, con la palla, con le clavette, con il nastro (6 metri).

Esercizio di coppia e di squadra con cerchio e clavette (in caso di ginnaste dispari avrà predominanza il cerchio es. 5 ginnaste 3cerchi e 2 clavette); esercizio con la palla; esercizio con il cerchio.

Per tutte le fasce di età l'esecuzione potrà essere per un massimo totale di 3 esercizi

PASSAGGI DI CATEGORIA

E' ammesso il passaggio da una categoria inferiore ad una superiore e non viceversa . Tale regola è valida per tutte le tipologie di gare. Nel caso in cui una ginnasta partecipi alla gara di squadra o di coppia nella categoria d'età superiore può scegliere di gareggiare come individualista nella categoria di appartenenza o di rimanere nella categoria superiore.

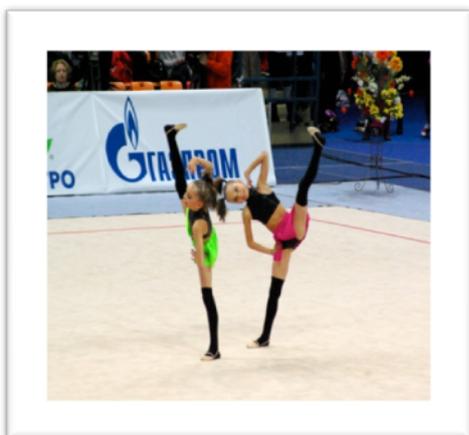
LE CLASSIFICHE saranno stilate solo per specialità.



DURATA ESERCIZI :

- **ESORDIENTI individualiste** da 40'' a 1'.00''
SQUADRA da 40'' a 1'.30'' – coppia da 40'' a 1'.00''
- **ALLIEVE individualiste** da 40'' a 1'.30''
SQUADRA da 1'.15'' a 1'.30'' - coppia da 1'.00'' a 1'.30''
- **JUNIOR individualiste** da 1'.00'' a 1'.30''
SQUADRA da 1'.45'' a 2'.00'' - coppia da 1'.15'' a 1'.30''
- **SENIOR individualiste** da 1'.00'' a 1'.30''
SQUADRA da 1'.45'' a 2'.00'' - coppia da 1'.15'' a 1'.30''

Il brano musicale dovrà essere adatto all'età ed alle possibilità della ginnasta ed il ritmo ben rispettato e caratterizzato dai PASSI RITMICI che rispecchino lo Stile del brano scelto.



Programma Tecnico



INDIVIDUALE

ESORDIENTI

Corpo Libero

Elementi obbligatori

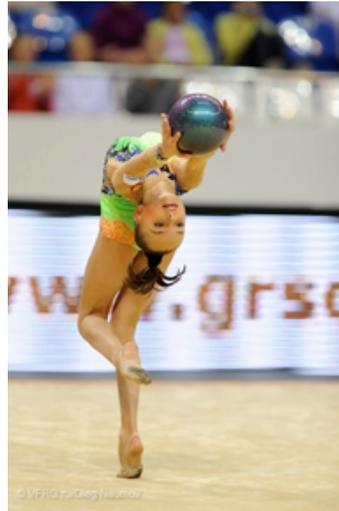
- 1 equilibrio ;
- 1 salto;
- 1 rotazione o pivot;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici (durata 4 secondi START e durata 8 secondi OPEN).



Cerchio

Elementi obbligatori

- 1 salto;
- 1 equilibrio;
- 1 rotazione o pivot;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e durata 8 secondi OPEN);
- Minimo un rischio.



Palla

Elementi obbligatori

- 1 salto;
- 1 equilibrio;
- 1 rotazione o pivot;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo un rischio.



Nastro

Elementi obbligatori

- 1 rotazione o pivot;
- 1 salto;
- 1 equilibrio;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.

ALLIEVE



Corpo Libero

Elementi obbligatori

- 2 equilibri ;
- 2 salti;
- 2 rotazioni o pivot;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici (durata almeno 4 secondi START e 8 secondi OPEN);



FUNE

Elementi obbligatori

- 2 salti di cui 1 con attraversamento;
- 1 equilibrio;
- 1 rotazione o pivot;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.



Cerchio

Elementi obbligatori

- 2 salti;
- 1 equilibrio;
- 1 rotazione o pivot;
- combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata almeno 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.



Palla

Elementi obbligatori

- 2 salti;
- 1 equilibrio;
- 1 rotazione o pivot;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.

Clavette



Elementi obbligatori

- 1 equilibrio;
- 2 salti;
- 1 rotazione o pivot;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio;

NASTRO



Elementi obbligatori

- 1 rotazione o pivot;
- 2 salti;
- 1 equilibrio;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.

JUNIOR - SENIOR



Fune

Elementi obbligatori

- 2 equilibri;
- 2 salti;
- 2 giri;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.



Cerchio

Elementi obbligatori

- 2 salti;
- 2 equilibri;
- 2 giri;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.



Palla

Elementi obbligatori

- 2 salti;
- 2 equilibri;
- 2 giri;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.



Clavette

Elementi obbligatori

- 2 salti;
- 2 equilibri;
- 2 giri;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.



Nastro

Elementi obbligatori

- 2 salti;
- 2 giri;
- 2 equilibri;
- 1 combinazione di passi di danza/ritmici con attrezzo in movimento (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- Minimo 1 rischio.

PROGRAMMA TECNICO



COPPIA e SQUADRA

Le collaborazioni a corpo libero non possono superare lo **0.30** nella categoria **start** e possono arrivare fino a **0.40** nella categoria **open**.

ESORDIENTI Corpo libero

Elementi obbligatori (validi sia per la squadra che per la coppia)

- 1 equilibrio;
- 1 salto;
- 1 rotazione o pivot;
- 1 combinazione passi di danza/ritmici (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- 4 formazioni diverse;

4 elementi di collaborazione.

ALLIEVE



Cerchio e palla

Elementi obbligatori (validi sia per la squadra che per la coppia)

1 equilibrio;

2 salti;

2 rotazione o pivot;

1 combinazione passi di danza/ritmici (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);

4 formazioni diverse;

4 elementi di collaborazione;

2 scambi di lancio, 2 per trasmissione.

Cerchio



Elementi obbligatori (validi sia per la squadra che per la coppia)

1 equilibrio;

2 salti;

2 rotazione o pivot;

1 combinazione passi di danza/ritmici (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);

equilibrio;

4 formazioni diverse;

4 elementi di collaborazione;

2 scambi di lancio, 2 per trasmissione.



Palla

Elementi obbligatori (validi sia per la squadra che per la coppia)

- 1 equilibrio;
- 2 salti;
- 2 rotazione o pivot;
- 1 combinazione passi di danza/ritmici (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- equilibrio;
- 4 formazioni diverse;
- 4 elementi di collaborazione;
- 2 scambi di lancio, 2 per trasmissione

JUNIOR-SENIOR

Clavette e cerchio

Elementi obbligatori (validi sia per la squadra che per la coppia)

- 2 equilibri;
- 2 salti;
- 2 rotazioni o pivot;
- 1 combinazione passi di danza/ritmici (durata 4 secondi START e 8 secondi OPEN);
- 4 formazioni diverse;
- 4 elementi di collaborazione;
- 4 scambi di cui 2 almeno di lancio



Cerchio

Elementi obbligatori (validi sia per la squadra che per la coppia)

2 equilibri;

2 salti;

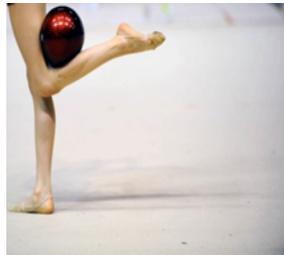
2 rotazioni o pivot;

1 combinazione passi di danza/ritmici (durata 4secondi START e 8 secondi OPEN);

4 formazioni diverse;

4 elementi di collaborazione;

4 scambi di cui 2 almeno di lancio.



Palla

Elementi obbligatori (validi sia per la squadra che per la coppia)

2 equilibri;

2 salti;

2 rotazioni o pivot;

1 combinazione passi di danza/ritmici (durata 4secondi START e 8 secondi OPEN);

4 formazioni diverse;

4 elementi di collaborazione;

4 scambi di cui 2 almeno di lancio.

Esercizi individuali, coppia e squadra

La coreografia si deve sviluppare un'armonia molto stretta tra il carattere e quello di ogni sequenza dei movimenti. La durata di ogni sequenza è determinata dalla struttura stessa della composizione musicale scelta (Paragrafo Musica e Passi ritmici)

Gli elementi di difficoltà e di collaborazione per essere validi devono essere realizzati correttamente da tutte le ginnaste componenti la squadra e la coppia. Un elemento di difficoltà può essere eseguito una sola volta una eventuale ripetizione non conta come difficoltà (individualiste, coppie e squadre).

Inoltre nella squadra e nella coppia tutti gli scambi devono essere eseguiti da tutte le ginnaste e per essere validi devono essere realizzati correttamente da almeno la metà delle componenti che lancia o riceve.

Le difficoltà e i passi di danza, per essere validi devono essere collegati ad un elemento d'attrezzo (v. tabella attrezzi). Se l'elemento manca o viene eseguito in modo non corretto la difficoltà sarà annullata.

Valore collaborazioni a corpo libero

- C semplice (contatto) **0.10**; (START ,OPEN)
- C con attraversamento e superamento **0.20**; (START ,OPEN)
- C con superamento tramite rovesciamento **0.30**.; (START,OPEN)
- C con superamento e immediato rovesciamento **0.40**. (OPEN)

Per gli esercizi di squadra e di coppia con attrezzi :

Collaborazioni, Formazioni e Scambi hanno valore di 0.50

Tutte le esigenze mancanti avranno penalità di 0.30.

MUSICA pen. 0.50



- Si possono utilizzare solo CD. Uno per esercizio che deve essere consegnato dall'Istruttrice al personale addetto almeno due esercizi prima dell'ingresso della propria ginnasta.
- Come da nuovo Codice di Punteggi GR 2013-2016 è consentito l'uso di musiche cantate o con vocalizzi o mono strumentali deve essere specificato nella scheda.
- Sul CD dev'essere scritto nome ASD, cognome della Ginnasta, Durata e Titolo del Brano .

FICHES: la fiches o griglia verrà penalizzata di 0.50 solo nel caso in cui non sarà svolta in ordine cronologico

Esercizi per tutte le categorie :

- Dovrà essere compilata una GRIGLIA (già prestampata) numerando in successione le difficoltà presenti nell'esercizio. **Gli scambi saranno segnalati con una S e avranno ognuno valore di 0.50**

Disciplina degli Istruttori penalità 0.50 o.v. :

- E' vietato sostare a bordo pedana e suggerire alle ginnaste impegnate nella gara ed è altrettanto vietato sostare nelle immediate vicinanze dello stereo e comunicare con il tecnico o in caso di uscita dell'attrezzo dalla pedana, rinviarlo alla ginnasta.

Abbigliamento NON CONFORME penalità 0,30 o.v. :

- no bretelle fini della danza, non trasparente ;
- Aderente al corpo per consentire ai giudici di valutare la posizione corretta di tutte le parti del corpo; scollatura non oltre la metà dello sterno e la base delle scapole; sgambatura non oltre la piega dell'anca;
Si possono indossare: collant lungo aderente del colore del Body; Accademica ovvero costume lungo intero, gonnellino non oltre il bacino.
- Piedi nudi o mezze punte; pettinatura e trucco sobri, no gioielli e piercing.

Norme Generali ATTREZZI - ATTREZZO NON CONFORME: pen. 0,30

•Fune-Rope :MATERIALE Canapa o materiale simile . LUNGHEZZA Libera, secondo l'altezza della ginnasta. La misura si ottiene come segue: in posizione eretta, un capo della fune con nodo allineato a una spalla, passando la fune sotto ai piedi l'altro capo deve arrivare all'altra spalla. FORMA Estremità con nodi il Colore a scelta, purchè di un colore visibile generalmente abbinato al Body della ginnasta.

• Cerchio-Hoop: MATERIALE Legno o plastica PESO Min. 300 gr. DIAMETRO INTERNO 80 - 90 cm. COLORE A scelta, può essere rivestito con scotch multicolor.

• Palla-Ball: MATERIALE Gomma o plastica morbida PESO Min.400 gr. DIAMETRO 18 - 20 cm. COLORE libero.

• Clavette-Clubs: MATERIALE Legno o plastica LUNGHEZZA 40 - 50 cm. PESO Min. 150gr. FORMA Forma di bottiglia. COLORE A scelta, possono essere rivestite a scelta.

• Nastro-Ribbon : è composto da un nastro di seta o sintetico, da una bacchetta che viene utilizzata per maneggiarlo, e da un apparato di fissaggio che aggancia il nastro alla bacchetta. Bacchetta:MATERIALE carbonio o plastica .

Nel ricordare a tutti, di essere in regola con il tesseramento OPES (controllo tessera ad ogni manifestazione sportiva OPES)

E in regola con le normative sanitarie in vigore.

Costo di ogni esercizio è di euro 8.00

Prof. Cristina cimino
Responsabile tecnica
nazionale ginnastica ritmica

PROF.Enza Fusco Genoio
Responsabile di giuria
nazionale ginnastica ritmica

GINNASTICA RITMICA-A.S.2014/2016



PROGRAMMA AGONISTICO

Riservato a Ginnaste che gareggiano o che abbiano gareggiato anche solo per un anno in Federazione Ginnastica d'Italia o che abbiano preso parte ad attività addestrative nei settori: GpT e/o Ritmica. Tutte le ginnaste che hanno smesso l'attività agonistica nelle gare di federazione ginnastica ,dalla serie D in sù ,hanno l'obbligo assoluto di gareggiare nel programma agonistico per 2 anni prima di poter partecipare ai programmi tecnici Open e Opes Cup.

Ginnaste che gareggiano o abbiano gareggiato anche solo per un anno in Campionati di Serie A – EDS o Tornei Internazionali.

TUTTE le ginnaste categoria Allieve I° e II° fascia gareggeranno su programma FGI su minimo 1 max 2 esercizi :

Torneo Regionale – Campionato di Categoria;

TUTTE le ginnaste categoria Junior e Senior gareggeranno su programma FGI su minimo 1 max 2 esercizi :

Campionato di Specialità – Campionato di Categoria:

La Classifica sarà stilata solo per Attrezzo .

Per Tutto ciò qui non riportato fanno fede i Programmi ed il Codice Internazionale FGI in vigore fino al 20

Campionato Nazionale COREOGRAFIA 2014-2016



COREOGRAFIA 2014/2016





PROGRAMMA

L'iscrizione è aperta a tutte le ASD affiliate ad Enti di Promozione Sportiva , Federazione Ginnastica d'Italia ,Scuole Circensi, FIP, FIPAV, Arti Marziali, Scuole di Danza, Scuole di Danze Latino Americane , ecc..purchè in regola con le Norme Vigenti riguardanti Assicurazione e Certificazioni Mediche .

Le società interessate dovranno far pervenire entro e non oltre fine marzo la propria adesione alla ASD Organizzatrice . Ogni società potrà partecipare con una coreografia della durata di Minuti : Min. 3'00'' Max 6'00''.

Il gruppo dovrà essere composto minimo da 6 allievi/e dai 5 anni in su divisi in due Categorie:

- Under 13

- OPEN 13

Ogni gruppo potrà utilizzare attrezzi codificati e non ed indossare qualsiasi tipo di abbigliamento che valorizzi ed aiuti a realizzare al meglio lo stile musicale della Coreografia i CD con i singoli brani (Durata Titolo e ASD scritta sopra con pennarello) dovranno essere consegnati all'atto del controllo tessere/certificazioni mediche la sera prima della manifestazione per poter essere cronometrati, pena esclusione dalla manifestazione. La quota di Iscrizione ,indipendentemente dal numero atleti : Euro 60,00

Enza Fusco Genoio

