

Regolamento

NORME GENERALI

1. Le ginnaste partecipanti devono essere tesserate come atlete all'A.I.C.S. per l'anno sportivo in corso .
2. Ai Campionati A.I.C.S. possono partecipare anche le ginnaste tesserate F.G.I., sezione G.A.F. o sezioni Ginnastica per Tutti (Promozionale ed Amatoriale) purché in possesso di tessera A.I.C.S. e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'A.I.C.S. stesso.
3. I presenti Programmi Tecnici e Codice dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla Commissione Provinciale Firenze A.I.C.S. Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento ai Codici di Punteggio di G.A.F. della Federazione Ginnastica d'Italia.
4. Come per l'Attività Sportiva Agonistica è obbligatoria la **visita medica** specialistica di idoneità alla pratica agonistica;
5. **Le ginnaste tesserate alla F.G.I. come AGONISTE (sez. GAF) non possono partecipare ai concorsi organizzati da questo comitato.**
6. **Le ginnaste che partecipano ai campionati regionale e nazionali su programma nazionale aics presentando 4 attrezzi non possono partecipare ai campionati regionali/provinciali organizzati presentando questo programma.**
7. Al campionato provinciale possono partecipare anche ginnaste tesserate con altre associazioni, purché il livello tecnico sia equiparato al programma tecnico presentato.

Pertanto l'accettazione della ginnasta sarà subordinata alla decisione della Commissione tecnica provinciale AICS.

Vi elenchiamo i casi già discussi:

FGI: possono partecipare tutte le ginnaste tesserate FGI settore di Ginnastica Generale (promozione e amatoriale), livelli da definire.

UISP: non sono ammesse ginnaste che partecipano ai Campionati Regionali 2° categoria e superiori. La 1a categoria regionale è ammessa al Livello D.

UISP centri: la 1a categoria liv. A è ammessa al livello C.

La 1a categoria liv. C e la 2a categoria sono ammesse al livello D.

La 3a categoria è ammessa al livello E.

1.1 Categoria e livelli Ginnaste

Le categorie di appartenenza sono sette:

1. Pulcini
2. Piccolissime
3. Allieve
4. Ragazze
5. Giovani
6. Adulte.
7. Master

ogni ginnasta rientra in tali categorie per anno di nascita. Ogni ginnasta, nei limiti del livello specifico, è libera di scegliere ad ogni attrezzo un elemento di ogni riga orizzontale, a seconda delle capacità.. **Sono previsti cinque livelli di difficoltà.**

A parte le categorie Pulcini e Piccolissime (categorie definite per anno di nascita senza possibilità di scelta di livello), le ginnaste delle altre categorie possono scegliere livelli di competenza a seconda delle acquisizioni tecnico-motorie raggiunte con le seguenti eccezioni:

- La categoria allieve **non può accedere** al livello E;
- Le categorie Giovani , adulte e master **non possono più accedere** al livello A.

ANNO SPORTIVO 2010-11

Categorie	Anni di nascita	Programma tecnico richiesto - livelli
Pulcini	2004/2005	Pulcini
Piccolissime	2003	Piccolissime
Allieve	2001/2002	A/B/C/D
Ragazze	1999/2000	A/B/C/D/E
Giovani	1997/1998	B/C/D/E
Adulte	1996/1995/1994/1993	B/C/D/E
Master	Dal 1992 in poi	B/C/D/E

ANNO SPORTIVO 2011-12

Categorie	Anni di nascita	Programma tecnico richiesto - livelli
Pulcini	2005/2006	Pulcini
Piccolissime	2004	Piccolissime
Allieve	2002/2003	A/B/C/D
Ragazze	2000/2001	A/B/C/D/E
Giovani	1998/1999	B/C/D/E
Adulte	1997/1996/1995/1994	B/C/D/E
Master	Dal 1993 in poi	B/C/D/E

ANNO SPORTIVO 2012-13

Categorie	Anni di nascita	Programma tecnico richiesto - livelli
Pulcini	2006/2007	Pulcini
Piccolissime	2005	Piccolissime
Allieve	2003/2004	A/B/C/D
Ragazze	2001/2002	A/B/C/D/E
Giovani	1999/2000	B/C/D/E
Adulte	1998/1997/1996/1995	B/C/D/E
Master	Dal 1994 in poi	B/C/D/E

ANNO SPORTIVO 2013-14

Categorie	Anni di nascita	Programma tecnico richiesto - livelli
Pulcini	2007/2008	Pulcini
Piccolissime	2006	Piccolissime
Allieve	2004/2005	A/B/C/D
Ragazze	2002/2003	A/B/C/D/E
Giovani	2000/2001	B/C/D/E
Adulte	1999/1998/1997/1996	B/C/D/E
Master	Dal 1995 in poi	B/C/D/E

1.2 Passaggi di categoria.

Il passaggio ad una categoria superiore deve avvenire per limiti di età.

1.3 Passaggio di livello

Il passaggio ad un livello superiore deve avvenire per libera scelta della ginnasta ad eccezione di quanto definito al punto 1.

2. Concorsi di Gara

I concorsi gara si svolgono in maniera individuale e con la presentazione di 3 attrezzi.

1.corpo libero

2.trave h.45/50 cm per tutte le categorie

3.volteggio

Eccezione per la categoria master e solo per il livello E.Le ginnaste possono presentare la specialità attrezzo ovvero presentare all'interno della competizione anche un solo attrezzo o 2 attrezzi.Le ginnaste in tal caso saranno incluse con punteggio o somma dei punteggi dei 2 attrezzi presentati nella classifica master del livello presentato.La classifica generale verrà comunque stilata sulla somma dei punteggi su 3 attrezzi.

2.1 Manifestazioni non Agonistiche.

Le ginnaste appartenenti alla **categoria Pulcini e Piccolissime** possono partecipare a saggi, manifestazioni e al **“TROFEO GIOVANI provinciale e regionale A.I.C.S.”** presentando 3 attrezzi (**trave,volteggio e corpo libero**) come descritti da questo programma .

6.Classifiche

classifica Concorso Individuale:

saranno stilate classifiche separate per ogni concorso e suddivise per Categoria di appartenenza delle ginnaste e per livelli.

Ogni classifica sarà determinata e dalla somma dei punteggi ottenuti sui 3 attrezzi.

Sono proclamate **"Vincitrici "** (Pulcini,Piccolissime,Allieve livello A, Allieve livello B, Allieve livello C ,Allieve livello D, Ragazze livello A, Ragazze livello B, Ragazze livello C, Ragazze livello D, Ragazze livello E, Giovani livello B, Giovani livello C, Giovani livello D, Giovani livello E, Adulte livello B, Adulte livello C ,Adulte livello D, Adulte livello E,Master livello B, Master livello C, Master livello D,Master livello E) le ginnaste che hanno ottenuto il maggior punteggio.

Classifica specialità:

Solo per i livelli C ,D,E verrà stilata una classifica per attrezzo .Ogni classifica sarà determinata dai migliori punteggi conseguiti per attrezzo.

Saranno premiate le prime 3 ginnaste che hanno ottenuto il miglior punteggio ai singoli attrezzi presentati.

classifica di Rappresentativa G.A.F.

per Rappresentativa si intende:

- il Circolo o la Società nel campionato Provinciale o Regionale A.I.C.S.

La classifica di Rappresentativa sarà determinata dalla somma dei **5 migliori piazzamenti** ottenuti da ogni Circolo o Società nelle varie categorie (Allieve, Ragazze, Giovani, Adulte, Master) . E' proclamata vincitrice la Rappresentativa G.A.F. con minor punteggio.

Esempio:

Rappresentativa A :			Rappresentativa B :	
Master	liv.B	3° class.	Ragazze liv.C	2° class.
Ragazze	liv.B	1° class.	Allieve liv.B	5° class.
Allieve	liv.A	4° class.	Ragazze liv.C	2° class.
Adulte	liv.B	3° class.	Allieve A	1° class.
Giovani	liv.C	5° class.	Giovani liv.C	3° class.
Totale punti 16			Totale punti 13	

E' proclamata vincitrice del Campionato la Rappresentativa B.

GENERALITA' RELATIVE AGLI ESERCIZI.

Sistema di Valutazione.

Esiste un **punteggio di partenza A** dato dai singoli elementi scelti uno per ogni riga orizzontale della griglia fino ad un massimo di **punti 10,00 O 9,00(CATEGORIA PULCINI TRAVE E CORPO LIBERO, CATEGORIA PICCOLISSIME TRAVE)**

Esiste un **punteggio B** (ESECUZIONE) dato dalla somma **delle penalità per falli eseguiti.**

Il **PUNTEGGIO FINALE** è dato dalla SOTTRAZIONE DI **(A - B)**

Esempio: Nota di Partenza (contenuto): Punteggio **A punti 10,00**

Esecuzione: Punteggio **B** (p.0,80 per falli eseguiti) = punti 0,80

PUNTEGGIO FINALE: (10,00- 0,80) = **punti 9,20**

-Per la descrizione degli elementi obbligatori fa fede il testo scritto nella sua descrizione per esteso e **non** l'abbreviazione della descrizione riportata sul programma descrizione sintetica.

Gli esercizi non possono essere ricominciati

Eccezioni:

- attrezzo difettoso, errori attribuibili all'organizzazione, ecc. dei quali la ginnasta non è responsabile.
- La ripetizione dell'esercizio può essere decisa soltanto dal Giudice Arbitro dell'attrezzo in questione o, in caso di dubbio, dalla Giuria di Gara .
- **Volteggio NULLO**: se uno dei due volteggi è nullo, la ginnasta può eseguire un terza rincorsa.

NORME GENERALI

1. **La presenza dell'allenatore/trice sul podio (tappetature)** per le categorie Allieve, Ragazze, Giovani, Adulte e Master non è consentita, ed è penalizzata ogni volta **punti 0.50** .
2. **La presenza dell'allenatore/trice sul podio (tappetature) per le categorie Pulcini e Piccolissime è OBBLIGATORIA**
3. L'aiuto dell'istruttore/trice durante l'esercizio, comprese l'entrata e l'uscita, è penalizzata **ogni volta punti 0,50** nel caso in cui non sia consentita la sua presenza sul podio.(competenza giuria B)
4. E' concessa una **seconda rincorsa** per l'entrata alla trave ed una **terza rincorsa** al volteggio se la ginnasta durante il primo tentativo **non ha toccato** la pedana, l'attrezzo o **non è passata** sotto l'attrezzo stesso. La rincorsa eccedente non conforme al regolamento è penalizzata dalla Giudice Arbitro con detrazione di **Punti 0,50**.
5. **Per le ENTRATE alla trave** è consentito l'uso di una pedana elastica posta sopra i tappeti regolamentari (altezza massima consentita cm.20). Non sono consentiti altri tappeti pedane o attrezzi supplementari.
6. Alla Trave e al Corpo Libero può essere detratta dal punteggio di esecuzione una penalità **fino a 0,50 per Espressione artistica insufficiente**.
7. La **penalità per caduta** sull'attrezzo è di **punti 0,30**.
8. Per le **cadute** dall'attrezzo sono consentiti tempi di interruzione :
 - 10 secondi alla trave e al corpo libero
 L'interruzione di un esercizio è cronometrata separatamente e non deve essere calcolata nel tempo totale dell'esercizio.
 Se la ginnasta non riprende l'esercizio o riprende dopo scaduto il tempo di interruzione previsto, **l'esercizio è considerato terminato**.

9. La durata degli esercizi liberi é limitata soltanto alla trave ed al corpo libero .
Tempo minimo 30" - tempo massimo 2'00".(competenza giuria B)
- 10.Per durata di esercizio inferiore ai 30" la penalità di **punti 2,00** sul punteggio finale. (competenza giuria B)
11. Per fuori tempo massimo la penalità è di **punti 0,10** (da 2'00" a 2'02"), **di p. 0,30** (oltre 2'02") sul punteggio Finale.(competenza giuria B)
12. Per Fuori Pedana al Corpo Libero la penalità è di p. **0,10 - 0.30 ogni volta** sul punteggio Finale. (competenza giuria B)
13. La ginnasta **non può indossare** bracciali, cavigliere o gioielli in genere.
L'abbigliamento deve essere in linea con la disciplina.
Penalità **punti 0,30**.(competenza giuria B)
14. Per tutte le penalità applicabili a falli tecnici e di altro genere **non** descritte si fa riferimento alla **Tabella dei Falli Generali (p.0,10 – 0,30 – max 0,50)**.

Per il volteggio le ginnaste categoria possono scegliere di presentare il volteggio delle categorie precedenti tenendo conto che **il punteggio di partenza sarà come segue:**

- presentare volteggio di una categoria precedente.....punteggio 9,00
- presentare volteggio di due categorie precedenti.....punteggio 8,00
- presentare volteggio di tre categorie precedenti.....punteggio 7,00
- presentare volteggio di quattro categorie precedenti.....punteggio 6,00

Le altezze tappetoni o cavallo rimarrano quelli definiti per la categoria di appartenenza.

Norme Generali agli ATTREZZI

VOLTEGGIO

- Le ginnaste che sceglieranno il programma del livello E dovranno presentare 2 tipi di volteggio.
- Le ginnaste nei casi sopradescritti avranno diritto a 4 rincorse,oppure a 6 rincorse nel caso in cui presentassero il volteggio n°1.
- Le ginnaste che sceglieranno di presentare due salti nel livello D che sono considerati un unico volteggio ,avranno la possibilità di 4 rincorse.

Il punteggio **A** è dato dal valore di partenza del salto eseguito e il punteggio **B** è dato dalla somma delle penalizzazione dei falli esecutivi del salto.

Il Punteggio Finale è dato dal migliore punteggio ottenuto nei due salti.

1° esempio

ginnasta categoria B presenta rondata.

1° salto 9.50

2° salto ~~8.90~~ **il punteggio finale è 9.50**

Nel caso che le ginnaste scegliessero di presentare due salti come nel livello D che sono considerati un unico volteggio **il Punteggio Finale sarà dato dalla MEDIA dei 2 migliori punteggi ottenuti nei 4 salti.**

1° esempio

ginnasta categoria D presenta volteggio n°1 (rondata e ribaltato).ha a disposizione 4 rincorse.

1° Salto ribaltato P. 9,20

2° Salto ~~ribaltato~~ P.8.40

3° salto ~~rondato~~ P.8.50

4° salto ~~rondato~~ P.8.60

Punteggio finale= (9.10+8.60):2= 8.85

Nel livello E si devono presentare due salti differenti.Nel caso in cui la ginnasta tra i 2 include il volteggio n°1 (ribaltato e rondata)il **Punteggio Finale sarà dato della media della somma dei 2 salti migliori del volteggio n°1 e il salto migliore del secondo tipo di volteggio presentato.**

1° esempio

ginnasta liv.E presenta volteggio n° 1(ribaldato e rondata) e yamashita.

1° Salto ribaltato P. 9,10

2° Salto ~~ribaltato~~ P.8.50

3° salto ~~rondata~~ P.8.50

4° salto ~~rondata~~ P.8.60

media tra i 2 salti.(9.10+9.50):2= 9.30

5° salto yamashita p.9.20

6° salto ~~yamashita~~ 8.50

Punteggio finale = (9.30+9.20):2 =9.25

Nel livello E si devono presentare due salti differenti. **il Punteggio Finale sarà dato della media della somma dei 2 salti migliori.**

2° esempio

1° Salto rondata + flic P. 9,10

2° Salto ~~rondata + flic~~ P.8.90

3° salto yamashita P. 9.30

4° salto ~~yamashita~~ P.8.60

Punteggio finale= (9.10+9.30):2= 9,20

- Se la ginnasta dichiara un salto e ne esegue uno diverso da quello dichiarato il salto verrà considerato **NULLO** . **La mancata dichiarazione del salto è penalizzata di p. 0.30 dal Punteggio Finale di quel salto.**
- Per quanto riguarda il lavoro avanti su tappetoni **non sono da considerare come penalità i passi avanti eventualmente eseguiti in eccesso,** pur non concedendo nessuna attenuante ad un lavoro dove l'atteggiamento del corpo è richiesto nella sua massima tenuta.
- Per quanto riguarda il lavoro avanti su tappetoni **ugualmente nel lavoro Rondata non verranno penalizzate le cadute per eccesso indietro(arrivo supino anziché in piedi - passi indietro)** fermo restante il punto fisso dell'esatto atteggiamento del corpo durante il salto.
- I salti nel livello C,D,E, **DEVONO** essere eseguiti con la protezione attorno alla pedana elastica; in caso contrario il salto è **NULLO**.

.- **NOTA BENE** La ginnasta ha facoltà, nel caso di ritenuto salto nullo dalla Giuria, di ripetere tale salto. **Nel caso che entrambi i salti dichiarati sulla scheda siano ritenuti nulli, la ripetizione potrà riguardare un solo salto tra i due**

- | | |
|----------------------------------|---|
| - Categoria Pulcini: | materassi altezza 20 cm. + tappeto tipo Sernaige |
| - Categoria Piccolissime: | materassi altezza 40 cm. + tappeto tipo Sernaige |
| - Categoria ALLIEVE | materassi altezza 60 cm. + tappeto tipo Sernaige
cavallo o Tavola h.100 cm |
| - Categoria RAGAZZE | materassi altezza 60 cm. + tappeto tipo Sernaige
cavallo o Tavola h.100 cm |
| - Categoria Giovani | materassi altezza 80 cm. + tappeto tipo Sernaige
cavallo o Tavola h.110 cm |
| - Categoria Adulte | materassi altezza 80 cm. + tappeto tipo Sernaige
cavallo o Tavola h.110 cm |
| - Categoria Master | materassi altezza 80 cm. + tappeto tipo Sernaige
cavallo o Tavola h.110 cm |

TRAVE

Composizione: l'esercizio è di libera composizione con elementi scelti con ordine facoltativo tra quelli del livello specifico previsto(un elemento a scelta per ogni riga per un massimo quindi di **10 elementi o 9 elementi per la cat.pulcini/piccolissime**).

Durata dell'esercizio : minimo 30" e max 2.00"(meno di 30" penalità di p. 2.00 dal Punteggio Finale)

- **Categoria Pulcini e Piccolissime TRAVE** altezza **50 cm.** + tappeti tipo Sernaige di protezione

Tutte le altre categorie TRAVE altezza **50 cm.** + tappeti di protezione h. cm. 20 x mt.2 + mt. 4 lung. per Uscita

Per tutte le categorie Tappeto supplementare in zona di arrivo obbligatorio altezza cm. 10.
I bonus(solo nel livello E) sono aggiunti al Punteggio A . I bonus presentati non devono superare il numero di 3.

CORPO LIBERO

Composizione: l'esercizio è di libera composizione con elementi scelti con ordine facoltativo tra quelli del livello specifico previsto per un massimo quindi di **10 elementi O 9 elementi solo nelle categorie pulcini e piccolissime.**

Durata dell'esercizio : minimo 30" e max 2' 00". (meno di 30" penalità di p. 2.00 dal Punteggio Finale).

L'accompagnamento musicale può essere anche cantato. La mancanza di accompagnamento musicale è penalizzata di p. 1.00 dal Punteggio Finale.

PUNTEGGIO FINALE:

punteggio A (10 punti) - punteggio B (punteggio penalità falli) = PUNTEGGIO FINALE

Il punteggio A è dato dalla somma dei 10 elementi eseguiti e il punteggio B è dato dalla somma dei falli esecutivi .

I bonus(solo nel livello E) sono aggiunti al Punteggio A . I bonus presentati non devono superare il numero di 3.

L'esercizio può essere eseguito su pedana regolamentare del Corpo Libero (mt. 11 x 11) oppure su corsia elastica (mt. 2 x 17) a discrezione del Comitato o dell'Associazione organizzatrice .

NOTA BENE. TRAVE e CORPO LIBERO. Gli elementi ginnici (giri e salti) NON POSSONO ESSERE RIPETUTI .

Per Fuori Tempo max, per uscita di pedana (corpo libero) la penalità è di p. 0.10 - 0,30.

Gli elementi descritti possono essere invertiti (destra - sinistra)

NOTA BENE. TRAVE e CORPO LIBERO: Il valore dell'elemento, o gruppo di elementi, viene assegnato solo a condizione di una esecuzione tecnicamente riconoscibile. In tal caso l'elemento dovrà considerarsi nullo (- 1.00).

La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e sarà cura dell'allenatore indicarli sulla scheda da consegnare alla giuria.

La dichiarazione dell'esercizio è OBBLIGATORIA (consegna della scheda alla giuria debitamente compilata). **In caso contrario l'esercizio sarà considerato NULLO (p. 0.00)**

I BONUS.

I Bonus possono essere presentati solo nel livello E da tutte le categorie che possono accedere a tale livello.

I Bonus possono essere eseguiti una sola volta nell'esercizio e/o nell'uscita

I bonus(solo nel livello E) sono aggiunti al Punteggio A . I bonus presentati non devono superare il numero di 3.

Note esplicative per la VALUTAZIONE - Indicazioni per la GIURIA.

Per tutto quanto concerne l'esecuzione dei movimenti si fa riferimento alla descrizione per esteso.

Per "ELEMENTO" si intende qui convenzionalmente tutto ciò che è contenuto nella stessa casella, siano due o tre elementi di difficoltà collegati insieme.

RIPETIZIONE DELL' ELEMENTO.

Alla **trave e corpo libero**, la ginnasta **PUO' RIPETERE** l'elemento o la serie fallita (cioè NULLO) senza incorrere in alcuna penalità che non sia legata all'esecuzione.

N.B. Un elemento valido, se ripetuto **NON** può essere conteggiato una seconda volta (vale l'ordine cronologico di esecuzione).

Per il **volteggio** si rimanda a quanto già esposto nelle "Generalità" dei Programmi Tecnici.

VALUTAZIONE DEGLI ELEMENTI.

Si specifica che nel caso in cui l'esecuzione di un elemento non corrisponda alla dichiarazione o non sia riconoscibile sarà considerato **NULLO (- p.1.00)**

INTERRUZIONE DI SERIE (Trave e Corpo Libero)

Al **corpo libero** nella SERIE GINNICA i due salti possono essere collegati con passi **(max 2)** di corsa o 1 chassè.

Nel caso in cui la ginnasta interrompa una serie ginnica, mista o acrobatica richiesta la penalità fissa è di **p. 0,30** per ogni interruzione.

La serie è considerata interrotta quando la ginnasta, tra il 1° e 2° elemento, compie:

- pausa prolungata
- movimenti supplementari delle braccia (oscillazioni di andata e ritorno)
- passi supplementari non consentiti (più di 2 appoggi alla trave, acrobatica al corpo libero)
- spostamenti dei piedi
- La serie **NON viene assegnata** in caso di caduta fra il primo e secondo elemento.

N.B.: In ogni **SERIE ginnica o mista**, l'ordine degli elementi inseriti all'interno della casella può essere invertito.

NORME SPECIFICHE

VOLTEGGIO II Salto è considerato **nullo** nei seguenti casi:

Lavoro avanti (Ribaltata)

– Capovolta saltata (livello A)

Il requisito fondamentale è la fase di volo.

Penalità per altezza insufficiente fino a 0,50

Se il salto eseguito ha una penalità, per altezza insufficiente, maggiore di **0,50**, il salto è nullo.

– Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetini (Pulcini e piccolissime)).

I requisiti fondamentali sono le gambe tese e il corpo teso.

Penalità per gambe flesse fino a 0,30

Penalità per non aver mantenuto il corpo teso fino a 0,30

Se la somma di queste due penalità è maggiore di **0,60** il salto è nullo.

IN GENERALE: elemento non riconoscibile = SALTO NULLO

TRAVE e CORPO LIBERO

Alla trave e corpo libero è prevista una penalità per la mancanza di stile, interpretazione e grazia che la ginnasta deve esprimere nell'esecuzione della parte coreografica.

Conformemente al C.d.P. tale penalità sarà **fino a 0,50**.