

# Trofeo Vicentino “INSIEME PER LA RITMICA” Tredicesima edizione - a.s.2015-2016

## Norme generali

Il Trofeo Vicentino “Insieme per la ritmica” è una competizione amichevole che rispetta lo spirito PGS e prevede tre concorsi: individuale, coppia e squadra.

Possono partecipare al Trofeo solamente le atlete tesserate PGS nell’anno sportivo in corso, con certificato di idoneità sportiva ed elettrocardiogramma valido.

Possono accedere a questa competizione:

- Tutte le ginnaste che non abbiano mai partecipato a gare PGS in qualsiasi categoria del programma A1 (individuale, coppia e squadra);
- Tutte le ginnaste che non abbiano partecipato negli ultimi due anni ad un qualsiasi campionato del settore ginnastica generale FGI e ginnastica ritmica FGI.
- Tutte le ginnaste nate nel 2011-2010-2009...

Per ciò che concerne le norme riguardanti la disciplina degli istruttori e delle atlete, l’abbigliamento delle ginnaste, la regolamentazione degli attrezzi, vedere il regolamento tecnico nazionale PGS ([www.pgsitalia.org](http://www.pgsitalia.org)).

Si richiedono due giudici per ogni società. I nominativi devono essere forniti all’atto dell’iscrizione delle atlete.

**Fiches:** richieste in 2 copie in tutte le categorie (Allieve ed Esordienti), ad eccezione delle atlete Prime Punte e Supermini. Le società che non presenteranno la documentazione almeno un’ora prima dell’inizio della gara, non potranno partecipare.

## PREMIAZIONI

Per il concorso individuale verranno premiate le prime 3 classificate per ogni specialità.  
Per il concorso di squadra verranno premiate le prime 3 squadre per categoria.  
Per il concorso di coppia verranno premiate le prime 3 coppie per categoria.

Tutte le altre ginnaste saranno classificate quarte a pari merito nello spirito di amicizia e di non competitività.

Il trofeo vicentino “INSIEME PER LA RITMICA” sarà assegnato alla società che totalizza il punteggio più alto, nella categoria esordienti, dato dalla somma dei punteggi delle proprie ginnaste che saliranno sul podio nei concorsi individuali, di coppia e di squadra.

La società organizzatrice, in base al numero di iscrizioni, si riserva la facoltà di unificare le classifiche di alcune categorie.

# CONCORSO INDIVIDUALE

Le ginnaste saranno divise in 2 programmi: Allieve (A,B,C) e Esordienti (D,Promo).

Ciascuna società si può presentare con un massimo di 25 ginnaste che possono partecipare con un unico esercizio individuale a scelta.

Per unificare le premiazioni e diminuire il numero elevato di categorie si è deciso che sia per il programma Allieve sia per quello Esordienti:

- **Corpo Libero** → possono gareggiare solo atlete Mini (2007-2006-2005);
- **Fune, cerchio e palla** → le atlete saranno suddivise in Junior (Mini e Propaganda) e Senior (Under 15,17 e Senior).
- **Clavette e Nastro** → possono parteciparvi solo le atlete delle categorie Under 15, Under 17 e Senior.

**★PROGRAMMA ALLIEVE:** si iscriveranno in questo programma le atlete che partecipano al campionato PGS nel programma A, B e C.

MINI SQUADRA C.L.	2007/2006/2005
MINI INDIVIDUALE SUCCESSIONE C.L.	2007/2006/2005
PROPAGANDA	2004/2003
UNDER 15	2002/2001
UNDER 17	2000/1999
SENIOR	1998 e precedenti

Le atlete individuali del programma **Allieve** seguono il programma della Don Bosco Cup.

Per quanto riguarda la categoria **Mini Allieve**, si può partecipare con il programma ordinario Don Bosco Cup (esercizio d'insieme al corpo libero) o con una gara individuale in successione, specificata nelle pagine seguenti.

**★PROGRAMMA ESORDIENTI:** si iscriveranno in questo programma le atlete che partecipano al campionato PGS nel programma D, Promo o non partecipano ad altre manifestazioni.

MINI ESORDIENTI	2007
MINI	2006/2005
PROPAGANDA	2004/2003
UNDER 15	2002/2001
UNDER 17	2000/1999
SENIOR	1998 e precedenti

Le atlete individuali del programma **Esordienti** seguono il programma Promo.

*Esempio:* Marta Rossi Corpo Libero Mini Esordienti, Laura Bianchi Palla Junior Allieve

## CONCORSO DI SQUADRA

**★PROGRAMMA ALLIEVE:** si iscriveranno in questo programma le atlete che partecipano al campionato PGS nel programma A, B e C.

SQUADRA JUNIOR	2palle/3cerchi	2007-2006-2005-2004-2003
SQUADRA SENIOR	2funi/3cerchi o 5cerchi	2002 e precedenti

Le squadre del programma **Allieve** seguono il programma della Don Bosco Cup.

**★PROGRAMMA ESORDIENTI:** si iscriveranno in questo programma le atlete che partecipano al campionato PGS nel programma D, Promo o non partecipano ad altre manifestazioni.

PRIME PUNTE	Percorso	2010-2011
SUPERMINI	Sequenza guidata	2008-2009
SQUADRA GIOVANISSIME	Funi	2007
SQUADRA GIOVANILE	5 palle	2007-2006-2005-2004-2003
SQUADRA OPEN	5 cerchi	2002 e precedenti

La categoria **Prime Punte** segue il programma specificato nelle pagine seguenti.

Le categorie **Supermini** segue il programma specificato nelle pagine seguenti.

Le squadre **Giovanissime** seguono il programma specificato nelle pagine seguenti.

Le squadre **Giovanile** e **Open** seguono il programma Promo.

## CONCORSO DI COPPIA

**★PROGRAMMA ALLIEVE:** si iscriveranno in questo programma le atlete che partecipano al campionato PGS nel programma A, B e C.

COPPIA JUNIOR	2cerchi oppure cerchio/palla	2007-2006-2005-2004-2003
COPPIA SENIOR	Cerchio/palla o cerchio/nastro oppure cerchio/clavette	2002 e precedenti

Le squadre del programma **Allieve** seguono il programma della Don Bosco Cup.

**★PROGRAMMA ESORDIENTI:** si iscriveranno in questo programma le atlete che partecipano al campionato PGS nel programma D, Promo o non partecipano ad altre manifestazioni.

COPPIA GIOVANISSIME	Fune/cerchio	2007
COPPIA GIOVANILE	2cerchi	2007-2006-2005-2004-2003
COPPIA OPEN	Palla/cerchio	2002 e precedenti

Le coppie **Giovanissime** seguono il programma specificato nelle pagine seguenti.

Le coppie **Giovanile** e **Open** seguono il programma Promo.

## **Mini Allieve - Programma tecnico gara in successione**

Come specificato precedentemente le atlete della categoria Mini Allieve che concorrono al campionato PGS nelle categorie A,B,C possono partecipare:

- come da programma ordinario con un esercizio d'insieme al corpo libero
- oppure con un esercizio in successione (vedi sotto)

### ESERCIZIO INDIVIDUALE IN SUCCESSIONE (DA 2 A 3 ATLETE)

Musica: da 1'00" a 1'30" con o senza parole

Fiches: richieste 2 copie (possono essere compilate con i simboli base)

Le atlete si esibiranno in successione una alla volta, in piccole sequenze da 30"/45" circa, all'interno della musica scelta.

Le difficoltà totali (diverse tra loro) vanno suddivise equamente tra le ginnaste.

<b>Difficoltà</b>	<b>Punti</b>
2 salti	2.00
2 equilibri (coordinati a movimento delle braccia)	2.00
1 pivot	1.00
1 difficoltà libera a scelta	1.00
1 serie di passi di danza (6 secondi)	1.00
1 acrobatica	1.00

Non è consentito inserire difficoltà corporee in esubero (salti,pivot, equilibri). È possibile inserire invece pre-acrobatiche e serie di passi, senza dichiararle, al solo scopo di arricchire la composizione.

**Penalità** -0.50 punti ogni difficoltà in più non dichiarata.

Le difficoltà utilizzabili sono quelle accettate per la categoria Mini C, Mini B, Mini A, non sono ammesse le difficoltà integrate Promo.

Difficoltà	8.00 punti (1.00 cad)
Esecuzione	10.00 punti
Totale	18.00 punti

# Supermini (2008/2009) - Programma tecnico

## SEQUENZA GUIDATA CON ATTREZZI

Questo programma è pensato per le atlete al primo approccio con i piccoli attrezzi della ginnastica ritmica.

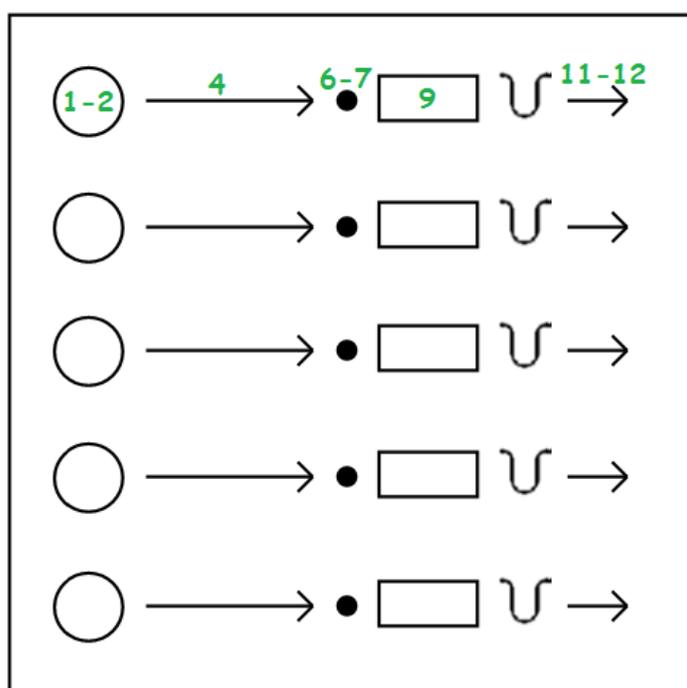
Le squadre, senza accompagnamento musicale, possono essere composte da 3 a 5 ginnaste.

È una sequenza eseguita contemporaneamente da tutte le atlete che compongono la squadra e si svolge in linea retta.

Per questo programma non verranno stilate classifiche.

### Sequenza

- 1) Posizione iniziale con il cerchio a contatto,
- 2) Serie minimo 3 di saltelli con attraversamento del cerchio sul posto (cerchio girante per avanti o indietro),
- 3) Appoggio/abbandono il cerchio al suolo,
- 4) Salto a scelta al corpo libero,
- 5) Prendo la palla,
- 6) Serie minimo 3 di palleggi (con una o due mani),
- 7) Pivot con conduzione libera dell'attrezzo (palla tenuta anche ferma a due mani),
- 8) Appoggio/abbandono la palla al suolo,
- 9) Acrobatica a scelta al corpo libero,
- 10) Prendo la fune,
- 11) Giri con la mano camminando avanti in relevé,
- 12) Equilibrio con conduzione libera dell'attrezzo,
- 13) Posizione finale con la fune a contatto.



# Prime Punte (2010/2011) - Programma tecnico

## PERCORSO INDIVIDUALE

Questo programma è pensato per le atlete della scuola dell'infanzia che hanno il primo approccio con la ginnastica ritmica.

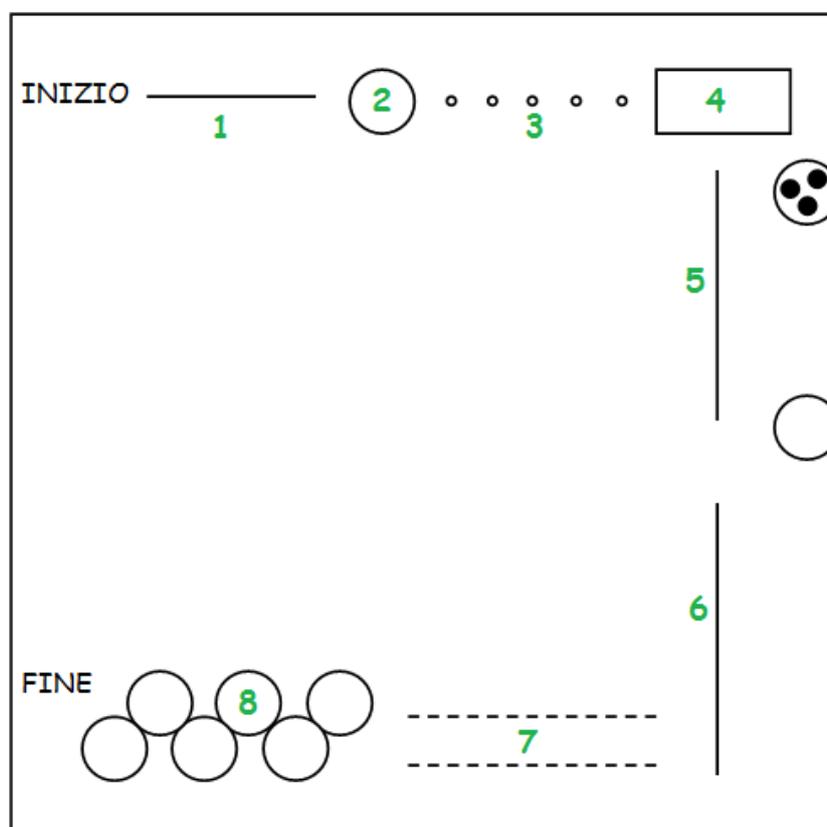
È un percorso effettuato su tutta la grandezza della pedana con una sequenza di movimenti al corpo libero e con attrezzi, senza accompagnamento musicale.

Le atlete si esibiranno una alla volta in successione.

Per questo programma non verranno stilate classifiche.

### Sequenza

- 1) Passo saltellato avanti,
- 2) Equilibrio in passé (anche a tutta pianta),
- 3) Slalom tra le clavette camminando in relevè,
- 4) Acrobatica a scelta,
- 5) Cammino a fianco della linea con palleggi della palla,
- 6) Salto a scelta,
- 7) Galoppo avanti o laterale,
- 8) Salti a piedi pari dentro ai cerchi.



# Squadra Giovanissime - Programma tecnico

## SQUADRA CON LE FUNI (DA 3 A 5)

Questo programma è indirizzato alle ginnaste dei **corsi base** che non sono in grado di sostenere il programma Giovanile (Promo) e non hanno effettuato altre competizioni. È pensato principalmente per le atlete dell'anno 2007, ma si accettano delle integrazioni con altre Mini.

Musica: da 1'45" a 2'30" con o senza parole

Fiches: richieste 2 copie (possono essere compilate con i simboli base e a parole)

<b>Difficoltà</b> (0.50 l'una, devono essere eseguite correttamente dalla maggioranza per essere valide)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 salto</li><li>• 1 pivot</li><li>• 1 equilibrio</li><li>• 1 serie di passi di danza (5 secondi)</li></ul>
<b>Scambi</b> (0.50 l'uno, per essere validi devono essere eseguiti da tutte le ginnaste senza falli di perdita)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 con lancio (distanza min 2m)</li><li>• 1 senza lancio (non permessa la semplice trasmissione mano-mano da un'atleta all'altra, devono partecipare tutte le atlete insieme o per sottogruppi)</li></ul>
<b>Collaborazioni</b> (max 2 punti, devono essere eseguite correttamente per essere valide)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 0.10 semplice senza lancio</li><li>• 0.20 con scambi multipli (effettuati con diverse tecniche di trasmissione)</li><li>• 0.30 con lancio di due o più attrezzi da parte di una ginnasta</li><li>• 0.40 con lancio e superamento, passaggio sotto, passaggio attraverso e ripresa da parte di 1 ginnasta</li><li>• 0.50 con lancio e superamento, passaggio sotto, passaggio attraverso e ripresa da parte di 2 o più ginnaste</li></ul>
<b>Originalità</b> (max 1 originalità per esercizio, si dà punteggio pieno o nullo, non c'è la possibilità di dimezzare il punteggio)	Deve essere eseguita con la partecipazione di tutte le ginnaste. Prevede l'utilizzo anche non convenzionale dell'attrezzo o della relazione tra le ginnaste, che abbia come risultato un effetto scenografico. Deve avere una durata che non superi i 4-6 secondi. Deve garantire che le ginnaste/attrezzi non rimangano statiche/i per più di 4 secondi.

Si possono utilizzare difficoltà appartenenti al Codice dei Punteggi 2014-2017 e le difficoltà integrate Promo (Programma 2016).

Difficoltà	max 2.00 (0.50 cad)
Scambi	max 1.00 (0.50 cad)
Collaborazioni	max 2.00
Originalità	max 1.00
Esecuzione	max 10.00
Totale:	16.00

# Coppia Giovanissime - Programma tecnico

## COPPIA FUNE E CERCHIO

Questo programma è indirizzato alle ginnaste dei **corsi base** che non sono in grado di sostenere il programma Giovanile (Promo) e non hanno effettuato altre competizioni. È pensato principalmente per le atlete dell'anno 2007, ma si accettano delle integrazioni con altre Mini.

Musica: da 1'15" a 1'30" con o senza parole

Fiches: richieste 2 copie (possono essere compilate con i simboli base e a parole)

<b>Difficoltà</b> (0.50 l'una, devono essere eseguite correttamente da entrambe le atlete per essere valide)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 salto</li><li>• 1 pivot</li><li>• 1 equilibrio</li><li>• 1 serie di passi di danza (5 secondi)</li></ul>
<b>Scambi</b> (0.50 l'uno, per essere validi devono essere eseguiti da tutte e due le ginnaste senza falli di perdita)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 con lancio (distanza min 2m)</li><li>• 1 senza lancio (non permessa la semplice trasmissione mano-mano da un'atleta all'altra)</li></ul>
<b>Collaborazioni</b> (max 2 punti, devono essere eseguite correttamente per essere valide)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 0.10 semplice senza lancio</li><li>• 0.20 con scambi multipli (effettuati con diverse tecniche di trasmissione)</li><li>• 0.30 con lancio di due attrezzi da parte di una ginnasta</li><li>• 0.40 con lancio e superamento, passaggio sotto, passaggio attraverso e ripresa da parte di 1 ginnasta</li></ul>

Si possono utilizzare difficoltà appartenenti al Codice dei Punteggi 2014-2017 e le difficoltà integrate Promo (Programma 2016).

Difficoltà	max 2.00 (0.50 cad)
Scambi	max 1.00 (0.50 cad)
Collaborazioni	max 2.00
Esecuzione	max 10.00
Totale:	15.00