



REGOLAMENTO CAMPIONATO CHRISALYS & BUTTERFLY

RITMICA ASI 2016/2017





Premessa

L'Ente di promozione ASI con il presente programma di gara, intende dare modo a tutte le giovani atlete che si affacciano nel magico mondo della ginnastica ritmica, di gareggiare in un ambiente sereno laddove la vera attività agonistica passa in secondo piano.

Le competizioni prevedono esercizi individuali ed esercizi di insieme nei quali il piccolo attrezzo diviene la base insostituibile di rapporto e collaborazione fra gli elementi del gruppo, favorendo una buona socializzazione.

Il programma ASI prevede due livelli di difficoltà (*Chrisalys* e *Butterfly*) che condividono lo stesso programma tecnico, ma con difficoltà corporee differenti.

Categorie

Il Campionato Chrisalys & Butterfly di ginnastica ritmica prevede cinque categorie così suddivise:

- 1)- categoria farfalline 2014/13/12;
- 2)- categoria esordienti 2011/10/09;
- 3)- categoria allieve 2008/07 (*allieve prima fascia*) 2006/05 (*allieve seconda fascia*);
- 4)- categoria junior 2004/03/02;
- 5)- categoria senior 2001 e precedenti.

Regolamento farfalline

La categoria farfalline prevede il solo percorso motorio strutturato a piacimento dall'insegnante con gli elementi imposti, inseriti nella tabella allegata.

All'entrata le ginnaste dovranno essere tre alla volta, con la formazione iniziale in fondo alla pedana e saranno poste di fronte alla giuria, per poi eseguire il percorso in linea verso il banco della giuria stessa.

Il collegamento tra gli elementi imposti dovrà essere eseguito con diverse andature, potendo utilizzare da un minimo di tre attrezzi ad un massimo di cinque. La musica potrà essere utilizzata anche solo come sottofondo.

La presente categoria non prevede classifiche di merito, in quanto tutte le ginnaste saranno premiate.

Regolamento esordienti - allievi - junior - senior

Le categorie superiori prevedono gare di specialità individuali, coppie e squadre (*da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste*) nelle quali la classifica sarà stilata per attrezzo e categoria.

In ciascuna delle prove, ogni ginnasta potrà partecipare a due specialità, anche con diversi attrezzi.

Ogni società potrà presentare un solo esercizio individuale fino ad un massimo di cinque ginnaste individualiste, per ogni categoria ed attrezzo.



Negli esercizi di squadra, con due attrezzi diversi, il numero degli attrezzi deve essere uguale o simile al numero delle partecipanti.

Nei Campionati Chrisalys & Butterfly gli elementi obbligatori saranno salti, pivot ed equilibri da eseguirsi con un minimo di 1 ad un massimo di 9 di difficoltà. **Gli elementi obbligatori dovranno essere scelti esclusivamente tra le difficoltà elencate nella tabella che segue.**

Verranno assegnate penalità di 0,20 per inserimento di difficoltà superiori rispetto a quelle segnalate nella griglia.

Musica

Per entrambi i campionati la base musicale potrà essere cantata o strumentale.

Potranno utilizzarsi CD o pennette USB contenenti una sola traccia (*sui quali dovrà indicarsi il nome della società ed il cognome della ginnasta*), da consegnare al personale addetto almeno due esercizi prima dell'ingresso della propria ginnasta.

Durata degli esercizi

Farfalline: percorso motorio da 1 minuto ad 1,30 minuti

Esordienti e Allieve: - individualiste da 0,45 secondi a 1 minuto;
- coppia da 1 minuto ad 1,15 minuti;
- squadra da 1,15 minuti ad 1,30 minuti;

Junior e Senior: - individualiste da 1 minuto a 1,15 minuti;
- coppia da 1,15 minuto ad 1,30 minuti;
- squadra da 1,15 minuti ad 1,30 minuti;

Disciplina degli istruttori

E' vietato sostare a bordo pedana e suggerire alle ginnaste impegnate nella gara (*ad eccezione della categoria farfalline*) come è altrettanto vietato sostare nelle immediate vicinanze dello stereo e comunicare con la ginnasta, o in caso di uscita dell'attrezzo dalla pedana, rinviarlo alla ginnasta.

Indicazioni sull'abbigliamento

Non saranno ammessi costumi con bretelle fine (*stile danza*) o trasparenti.

Il costume dovrà essere aderente al corpo per consentire ai giudici di valutare la posizione corretta di tutte le parti del corpo, la scollatura non dovrà superare la metà dello sterno e la base delle scapole mentre, la gambatura non dovrà superar la piega dell'anca.

Si potrà indossare collant lungo.



Piedi nudi o mezze punte; la pettinatura ed il trucco dovranno essere sobri.

No gioielli e piercing.

Non sono, comunque, previste penalità in caso di inosservanza delle suddette indicazioni.

Passaggio di categoria

E' ammesso il passaggio delle ginnaste da una categoria inferiore ad una categoria superiore ma non viceversa.

Nel caso in cui una ginnasta partecipasse ad una gara di coppia o squadra nella categoria di età superiore, potrà scegliere di gareggiare come individualista nella categoria di appartenenza.

Classifiche

Le classifiche verranno stilate per attrezzo e categoria.

Le ginnaste saranno premiate per fasce oro (1/3), argento (2/3) e bronzo (3/3).

Esempio: su 15 ginnaste partecipanti ad una categoria, alle prime 5 verrà assegnata l'oro; alle seconde 5 l'argento ed alle terze 5 il bronzo.

Per la finale regionale sarà previsto un premio alla società che parteciperà con il maggior numero di ginnaste.

Qualificazione alla fase finale

Alla finale regionale saranno ammesse tutte le ginnaste che abbiano partecipato ad almeno una delle due prove antecedenti, presentando lo stesso attrezzo con cui si è gareggiato di qualifica.

Sarà comunque possibile partecipare alla fase finale anche senza aver partecipato alle gare precedenti come individualista, coppia e/o squadra fuori classifica.

Iscrizione alle gare

Per partecipare alle gare è indispensabile essere tesserati ASI. La quota di iscrizione ad un campionato è di € 30,00 ed € 50,00 per entrambi i campionati.

L'iscrizione dovrà essere effettuata entro il termine di dieci (10) giorni antecedenti la gara, con la possibilità di apportare le necessarie modifiche entro la domenica precedente il week end di ciascun campionato.

Il modulo di iscrizione sarà scaricabile dal sito: www.asinazionale.it Dovrà essere compilato in ogni sua parte e spedito, a mezzo mail, all'indirizzo: ufficioorganizzativo@libero.it

La quota di partecipazione è fissata in € 7,00 per un esercizio e € 10,00 per due esercizi, dovrà essere versata a mezzo bonifico bancario, a favore di: A.S.I. presso CREDEM – IBAN: IT 18 C030 3274 1600 1000 0002 177 o sul campo di gara con la maggiorazione di € 1,00.

Il saldo della quota di partecipazione è obbligatorio anche in caso di forfait della ginnasta.

Categorie Farfalline



Percorso motorio

| Attrezzi | Elementi imposti |
|-----------------|---|
| <i>Tappeto</i> | <i>Posa iniziale libera</i> <i>Rotolamento</i> |
| <i>Fune</i> | <i>Giri su diversi piani</i> |
| <i>Cerchio</i> | <i>Passaggio del corpo attraverso il cerchio</i> <i>Prillo a terra</i> |
| <i>Palla</i> | <i>Un palleggio</i> <i>Un rotolamento della palla a terra o su parte del corpo</i> |
| <i>Clavette</i> | <i>Una battuta</i> <i>Giri delle clavette</i> |
| <i>Nastro</i> | <i>Una circonduzione</i> <i>Una serie di serpentine</i> |
| <i>Tappeto</i> | <i>Posa finale</i> |

Il nastro può essere lungo anche due metri ed è consentito l'utilizzo di mini clavette






La composizione del percorso è a discrezione dei tecnici i quali possono ideare un percorso adatto alle capacità delle bambine

Categoria esordienti

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio a coppie: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio di squadra: corpo libero-fune/cerchio/palla/clavette/nastro

| Attrezzi | Elementi imposti | Penalità |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;"><i>Fune</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Un attraversamento</i> • <i>Una serie di saltelli</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto)</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Cerchio</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Un attraversamento</i> • <i>Prillo a terra o intorno alla mano</i> • <i>Rotolamento a terra</i> • <i>Giri su diversi piani</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Palla</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di palleggi</i> • <i>Un rotolamento a terra</i> • <i>Rovescio della palla a due mani</i> • <i>Un piccolo lancio</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Clavette</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di giri su diversi piani</i> • <i>Rotolamento di una clavetta al suolo</i> • <i>Piccolo lancio di una clavetta</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto)</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Nastro</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Posizione del corpo all'interno del disegno del nastro</i> • <i>Una serie di serpentine</i> • <i>Una serie di circonduzioni</i> • <i>Maneggio (oscillaz., slanci, movimenti ad otto)</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |






Il nastro potrà essere lungo 4 metri e si potranno usare le mini clavette.

Categoria allieve

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio a coppie: fune/cerchio/palla/clavette/nastro/palla-fune

Esercizio di squadra: cerchio-palla/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

| Attrezzi | Elementi imposti | Penalità |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;"><i>Fune</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Una serie di saltelli • Giri su diversi piani • Abbandono di un cavo e ripresa • Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto) | <p>0,30 per la mancanza di ogni elemento</p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Cerchio</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Un passaggio attraverso il cerchio • Rotolamento sul corpo • Giri su diversi piani • Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto) | <p>0,30 per la mancanza di ogni elemento</p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Palla</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Una serie di palleggi • Un rotolamento su un segmento corporeo • Lancio e ripresa a due mani • Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto) | <p>0,30 per la mancanza di ogni elemento</p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Clavette</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Giri • Un movimento asimmetrico • Piccoli slanci di una o entrambe le clavette • Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto) | <p>0,30 per la mancanza di ogni elemento</p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Nastro</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Un passaggio attraverso il disegno del nastro • Una serie di spirali • Una serie di serpentine • Maneggio (oscillaz., circonduz., slanci, movimenti ad otto) | <p>0,30 per la mancanza di ogni elemento</p> |






Il nastro potrà essere lungo 4 metri.

Categoria junior - senior

Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio a coppie: cerchio-nastro/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

Esercizio di squadra: cerchio-nastro/fune/cerchio/palla/clavette/nastro

| Attrezzi | Elementi imposti | Penalità |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;"><i>Fune</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Due serie di saltelli differenti</i> • <i>Un salto attraverso la fune girante in avanti o indietro</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Echappè</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Cerchio</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Un passaggio attraverso il cerchio</i> • <i>Rotolamento ritornato</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Un lancio ribaltato</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Palla</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di palleggi</i> • <i>Un rotolamento su una o due braccia</i> • <i>Lancio e ripresa sul dorso delle mani</i> • <i>Lancio con i piedi</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Clavette</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Una serie di moulinex</i> • <i>Giri su diversi piani</i> • <i>Un movimento asimmetrico</i> • <i>Serie di giochini su due clavette</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Nastro</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lancio del nastro</i> • <i>Una serie di passaggi attraverso il disegno del nastro</i> • <i>Una serie di spirali</i> • <i>Una serie di serpentine</i> • <i>Maneggio (oscillaz., circonduz., lanci, movimenti ad otto)</i> | <p><i>0,30 per la mancanza di ogni elemento</i></p> |

Il nastro potrà essere lungo 5 metri .



VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutti gli esercizi del campionato Chrisalys e Butterfly possono partire da un massimo di 10 punti, ottenuto dalla somma del valore tecnico, ossia dei gruppi corporei e del valore dell'esecuzione.

VALORE TECNICO PUNTI 5.00 (0.50 a difficoltà, per un massimo di 9 difficoltà e passi di danza- vedi griglie che seguono)

VALORE DELL'ESECUZIONE RELATIVO AI FALLI ARTISTICI ED ESECUTIVI PUNTI 5.00 così redistribuiti:

- unità della composizione: la composizione deve essere sviluppata con elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa in modo scorrevole al successivo, eseguito in relazione alla musica scelta;
- musica: armonia nel ritmo e nel carattere nella sequenza dei movimenti;
- scelta degli elementi attrezzo (movimenti tecnici con varietà di forme, ampiezze, direzioni, piani e velocità); gli attrezzi devono essere utilizzati nella maniera più varia possibile (**0,30 per ogni elemento mancante relativo alla griglia degli elementi attrezzo**);
- espressione corporea: partecipazione ai movimenti di tutti i segmenti corporei;
- scelta degli elementi corporei (salti, mobilità articolare, pivot, equilibri e onde);
- elementi acrobatici (tecniche non autorizzate e arrivo pesante al suolo);
- equilibrio di lavoro tra mano destra e sinistra;
- utilizzazione dello spazio (direzioni, traiettorie, livelli e modalità);
- Inoltre per la squadra e la coppia:
 - Minimo uno scambio di lancio (lanciare e ricevere l'attrezzo di un'altra compagna)
 - Minimo 3 collaborazioni eseguite attraverso uno spirito di cooperazione
 - Minimo 3 formazioni (eseguite con varietà, ampiezza e disegno differenti)
 - Organizzazione del lavoro collettivo
 - Sincronia e armonia nell'ampiezza e intensità di espressione tra le ginnaste

Inoltre per la squadra e la coppia:

- minimo uno scambio di lancio (lanciare e ricevere l'attrezzo di un'altra compagna);
- minimo 3 collaborazioni eseguite attraverso uno spirito di cooperazione;
- minimo 3 formazioni (eseguite con varietà, ampiezza e disegno differenti);
- organizzazione del lavoro collettivo.

GRIGLIA DIFFICOLTA' CAMPIONATO "CHRISALYS"


| | | |
|--|---|--|
| <p>SALTI (min 1 max 3)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Salto verticale • Salto verticale con mezzo giro • Salto del gatto (sforbiciata flessa) • Sforbiciata tesa • Salto groupè • Salto enjambè con apertura a 45° | <p><i>Valore delle difficoltà 0.50</i></p> |
| <p>EQUILIBRI (min 1 max 3)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio su tutta pianta arto libero sollevato (avanti, laterale, dietro o Passè) • Equilibrio in ginocchio arto libero teso da 45° a 90° (avanti, laterale o dietro) • Flessione del busto indietro da in ginocchio • Onda totale del corpo | <p><i>Valore delle difficoltà 0.50</i></p> |
| <p>PIVOT o ROTAZIONI (min 1 max 3)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Giro a passi (minimo quattro passi) • Un giro sul bacino • Pivot passè 360° • Pivot 180° arto sollevato avanti, laterale o dietro • Pivot cosacco 180° | <p><i>Valore delle difficoltà 0.50</i></p> |
| <p>PASSI DI DANZA</p> | <p>4 SECONDI CON MOVIMENTO DELL' ATTREZZO</p> | <p><i>Valore 0.50</i></p> |

GRIGLIA DIFFICOLTA' CAMPIONATO "BUTTERFLY"



| | | |
|--|--|--|
| <p>SALTI (min 1 max 3)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Salto verticale con giro in volo di 360° • Salto biche (cervo) • Salto cosacco • Salto biche a boucle (cervo flesso) • Salto enjambè con apertura a 180° • Groupè con mezzo giro in volo | <p><i>Valore delle difficoltà 0.50</i></p> |
| <p>EQUILIBRI (min 1 max 3)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Equilibri arabesque/attitude sull'avampiede • Equilibrio Passè sull'avampiede • Flessione massima del busto in avanti dalla posizione in piedi • Penchè mani a terra • Onda totale scendendo in ginocchio al suolo • Boucle in presa dorsale sulla pianta | <p><i>Valore delle difficoltà 0.50</i></p> |
| <p>PIVOT o ROTAZIONI (min 1 max 3)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pivot passè 540° • Pivot 360° in attitude o arabesque • Pivot cosacco 360° • Pivot 360° arto libero teso a 90° avanti o laterale • Grand ècart frontale con capovolta laterale 360° | <p><i>Valore delle difficoltà 0.50</i></p> |
| <p>PASSI DI DANZA</p> | <p>8 SECONDI CON MOVIMENTO DELL'ATTREZZO</p> | <p><i>Valore 0.50</i></p> |



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICOGNITO
DAL CONI



**BUON
LAVORO!**

Responsabili Tecnici

Claudia Ceci
Serena Romani
Vittorio Di Francesco

Dirigente Nazionale Asi
Membro di Giunta esecutiva
Fabio Caiazzo