



HOMELIMPIADI di Ginnastica Ritmica

Questa iniziativa non ha scopo agonistico ma di mantenere viva negli atleti, istruttori e società sportive, la voglia di stare insieme, di allenarsi e di portare avanti tutti i valori positivi che ci insegna lo sport.

INDICAZIONI TECNICHE

ISCRIZIONI

La partecipazione all'iniziativa è completamente gratuita.

Le iscrizioni saranno gestite creando l'evento attraverso il Portale Campionati, pertanto i partecipanti dovranno tutti essere tesserati CSI.

Per gli atleti NON TESSERATI CSI: è necessario attivare il tesseramento contattando i propri comitati CSI provinciali.

GESTIONE GARA

La gara dovrà essere svolta su una piattaforma online, come Zoom, Google Meet, ...

Vi consigliamo la piattaforma Cisco WebEx utilizzata per il progetto pilota del CSI Bologna.

MUSICA

La musica sarà libera e scelta dalle ginnaste.

Qualora, per problemi di connessione, non fosse riconosciuto dalle giudici quanto eseguito dalla ginnasta, quest'ultima potrà ripetere l'esercizio.

Sarà cura delle atlete attivare la musica nel momento in cui dovrà effettuare l'esibizione.

GIURIA

Nelle competizioni ufficiali WEBCSI la giuria, è composta da:

- **Esecuzione:** valuta falli tecnici ed esecuzione dei movimenti corporei;
- **Difficoltà:** valuta numero e valore delle difficoltà nonché dei passi ritmici ove richiesto.

SUDDIVISIONE E CALCOLO DEI PUNTEGGI

Il punteggio finale di ogni esercizio è dato dalla somma dei punteggi così suddivisi:

- Esecuzione: falli di esecuzione da 0 a 10,00 punti max.;
- Difficoltà: somma dei valori delle difficoltà corporee e dei passi ritmici (solo ove richiesto), previsti dal Programma Tecnico.

PER OGNI ESERCIZIO SONO PRESENTI I SEGUENTI BONUS:

- BONUS: + 0,10 punti per eventuale posizione iniziale originale;
- BONUS: + 0,10 punti per eventuale posizione finale originale;
- BONUS: + 0,10 punti caratterizzazione coreografica musica-movimento (non sincronia).
- I bonus verranno assegnati laddove riconosciuti dalla maggioranza delle giudici (50%+1) per un totale di 0,30 punti.

Laddove vi siano più giudici verrà effettuata una media aritmetica delle penalità e dei valori delle difficoltà riconosciuti.

ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE

Body, ove possibile, o abbigliamento aderente che consenta alle giudici di valutare la corretta esecuzione degli elementi corporei (è importante sia comunque decoroso).

Le ginnaste potranno indossare mezze punte, calzini o lavorare a piedi nudi (non sono ammesse scarpe da ginnastica).

DISCIPLINA DELLE GINNASTE E DEGLI ALLENATORI (Esercizi Individuali)

Per l'esecuzione degli esercizi, ogni categoria sarà suddivisa in gruppi da 10/15 atlete circa che dovranno presenziare su una piattaforma di videoconferenza in un determinato orario preventivamente comunicato.

Gli orari sono indicativi e potrebbero subire delle variazioni.

Ciascuna atleta dovrà essere accompagnata virtualmente dalla propria tecnica. Quest'ultima farà da tramite per ogni comunicazione con la ginnasta.

Le atlete saranno chiamate una per volta, e a parte nel momento della gara, saranno tutte "silenziate" e con video spento; una volta conclusa l'esibizione potranno uscire o restare nella piattaforma fino alla fine della propria turnazione. Sulla piattaforma verrà "fissata" la ginnasta che sta svolgendo la gara in modo che tutti vadano solo lei durante l'esibizione.

Alla fine di ciascuna turnazione tutte le ginnaste saranno escluse dalla piattaforma per poter dare alle giudici la possibilità di dare i propri punteggi e registrare gli stessi.

Le classifiche saranno pubblicate sul sito provinciale/regionale/nazionale al termine della giornata di gara.

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

CATEGORIE INDIVIDUALE	ANNO	ATTREZZO	MUSICA WEBMEDIUM	MUSICA WEBLARGE	MUSICA WEBSUPER
LUPETTE	2013/2012	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	Da 25" a 30"	Da 35" a 40"
TIGROTTE	2011/2010	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	Da 25" a 30"	Da 35" a 40"
ALLIEVE	2009/2008	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	Da 25" a 30"	Da 35" a 40"
RAGAZZE	2007/2006	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	Da 25" a 30"	Da 35" a 40"
JUNIOR	2005/2004/ 2003	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	Da 25" a 30"	Da 35" a 40"
SENIOR	2002 e precedenti	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	Da 25" a 30"	Da 35" a 40"

Le ginnaste potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria nel programma individuale.

Per la partecipazione alle gare di livello WebMedium, WebLarge o WebSuper consultare il "Regolamento ginnastica ritmica CSP".

Le ginnaste possono scegliere liberamente in quale web livello gareggiare.

DIFFICOLTÀ (D)

CATEGORIE	RICHIESTE TECNICHE	VALORE DIFFICOLTÀ		
		WEBMEDIUM	WEBLARGE	WEBSUPER
LUPETTE	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10 a p. 0,40
TIGROTTE	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10 a p. 0,40
ALLIEVE	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10 a p. 0,40
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
RAGAZZE	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10 a p. 0,40
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
JUNIOR	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10 a p. 0,40
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
SENIOR	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10 a p. 0,40
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30

• DIFFICOLTÀ

Per la categoria WebMedium sono richiesti 1 salto, 1 equilibrio e 1 pivot.

Per la categoria WebLarge sono richiesti 1 salto, 1 equilibrio e 1 pivot più 1 difficoltà liberamente scelta.

Per la categoria WebSuper sono richiesti 1 salto, 1 equilibrio e 1 pivot più 3 difficoltà liberamente scelte.

Il collegamento tra le difficoltà richieste è libero per tutte le categorie.

Le giudici delle difficoltà riconosceranno solo le tre difficoltà richieste dal programma.

Non vi è nessun vincolo rispetto all'inserimento di difficoltà (anche di livello superiore), in più rispetto a quelle richieste.

La giuria penalizzerà solo ed esclusivamente i falli tecnici esecutivi di tutto l'esercizio svolto.

• PASSI DI DANZA

Devono avere la durata di 5 secondi.

Durante l'esecuzione dei passi di danza non devono essere inserite le difficoltà corporee e le pre-acrobatiche, pena il non riconoscimento.

PROGRAMMA TECNICO WEBSPECIAL

CATEGORIE INDIVIDUALE	ANNO	ATTREZZO	MUSICA WEBMEDIUM	RICHIESTE TECNICHE
LUPETTE	2013/2012	CORPO LIBERO	Da 15" a 20	n. 3 da p.0,05 a p.0,10
TIGROTTE	2011/2010	CORPO LIBERO	Da 15" a 20	n. 3 da p.0,05 a p.0,10
ALLIEVE	2009/2008	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	n. 3 da p.0,05 a p.0,10
RAGAZZE	2007/2006	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	n. 3 da p.0,05 a p.0,10
JUNIOR	2005/2004/ 2003	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	n. 3 da p.0,05 a p.0,10
SENIOR	2002 e precedenti	CORPO LIBERO	Da 15" a 20"	n. 3 da p.0,05 a p.0,10

CATEGORIE E LIMITI DI ETÀ

Le ginnaste potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria nel programma individuale.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

Le difficoltà corporee potranno essere scelte liberamente. Le ginnaste potranno inserire, per esempio, anche due equilibri ed un pivot. Per le difficoltà si considerano anche quelle previste nel programma special.

PER QUANTO NON SPECIFICATO TROVA APPLICAZIONE QUANTO PREVISTO DAL PROGRAMMA TECNICO G.R. 2019/2020 PER LE VOCI DIFFICOLTÀ ED ESECUZIONE.

NON VERRANNO VALUTATE LE VOCI COMPOSITIVE AD ECCEZIONE DEI BONUS PER L'ORIGINALITÀ DELLA POSIZIONE INIZIALE E FINALE E PER LA CARATTERIZZAZIONE COREOGRAFICA MUSICA-MOVIMENTO.

Al termine dell'intera manifestazione, per concludere con un clima ludico e di festa, le tecniche potranno presentare un esercizio della durata di 20", liberamente composto, e con abbigliamento "rigorosamente non convenzionale".

Le stesse saranno valutate dalla giuria in un podio finale di simpatia originalità coreografia e costume.