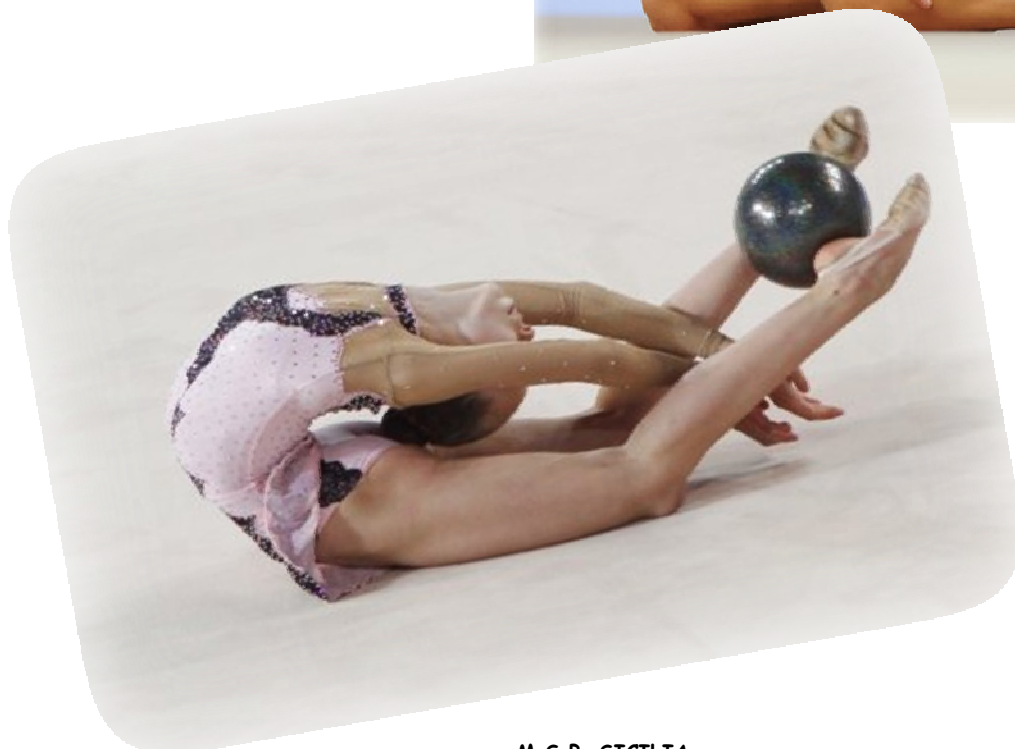
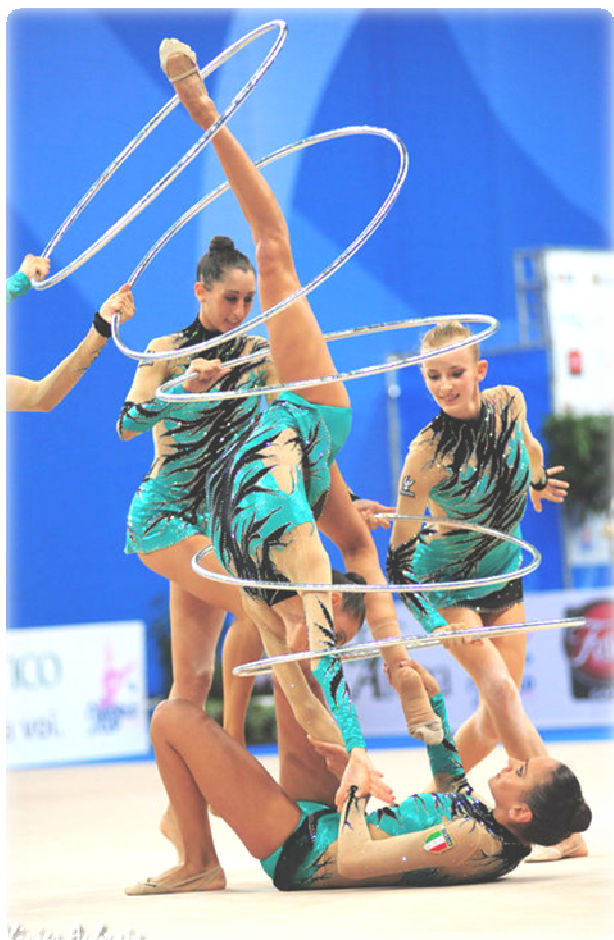


M.S.P. SICILIA
SEZIONE GINNASTICA RITMICA
Programma Tecnico



M.S.P. SICILIA
SEZIONE GINNASTICA RITMICA
Programma Tecnico

Regolamento Tecnico

1. **CAMPIONATI PREVISTI** per il settore Ginnastica Ritmica:
 - a) **Campionato di Serie A:** Giovanissime - Allieve - Junior - Senior; aperto a tutte le atlete tesserate al MSP Italia, o alle ginnaste tesserate F.G.I. partecipanti ai campionati di serie c o torneo regionale per le allieve o specialità per le junior e senior.
 - b) **Campionato di Serie B** Giovanissime - Allieve - Junior - Senior; aperto a tutte le atlete tesserate al MSP Italia, o tesserate F.G.I. che partecipano alle manifestazioni di Ginnastica Per Tutti (GPT).
 - c) **Campionato di Serie C:** Pulcine - Giovanissime - Allieve - Junior - Senior; aperto a tutte le atlete tesserate al MSP Italia, sono escluse da tali categorie le ginnaste tesserate alla F.G.I.
2. Tutti gli organismi che vogliono affiliarsi al MSP Italia dovranno presentare, allo stesso MSPI competente per territorio, domanda di affiliazione a mezzo degli appositi moduli, secondo le direttive e regolamenti del MSP Italia stesso.
3. Le ginnaste partecipanti ai campionati e manifestazioni, fatta eccezione per i casi previsti nell'art.1, devono essere tesserate al MSP Italia presso una associazione sportiva affiliata al MSP Italia per l'anno sportivo in corso. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di affiliazione e tesseramento della società sportiva che dovrà essere presentata secondo regolamentazione del Comitato Organizzatore.
4. Ginnaste non in regola con il tesseramento saranno tassativamente escluse dalle manifestazioni.
5. E' fatto obbligo il tesseramento per gli Istruttori e Dirigenti presenti sul campo di gara.
6. Le società sono tenute ad iscrivere le proprie ginnaste ai vari campionati e/o manifestazioni proposte, entro e non oltre 15 giorni prima della gara, al Comitato Organizzatore, secondo le modalità di volta in volte previste.
7. In caso di ritardo la sanzione per ogni società, oltre la tassa di iscrizione personale, sarà di € 15.00 per ogni atleta ritardataria. E' facoltà del Comitato Organizzatore accettare iscrizioni fuori termine, anche in presenza del regolare versamento delle penalità. Le quote di partecipazione versate non saranno rimborsate in caso di assenza, salvo quelle giustificate entro il martedì antecedente alla manifestazione, comunicate anche a mezzo fax al Comitato Organizzatore.
8. E' permesso il passaggio di un'atleta da categoria inferiore ad una categoria superiore ma non viceversa. In tal caso la ginnasta rimane vincolata nell'ambito della categoria per tutto l'anno agonistico.
9. In campo gara possono essere presenti massimo due istruttori purché in regola con il tesseramento MSP Italia.
10. Le varie fasi delle manifestazioni saranno giudicate da giudici del MSP Italia e/o della F.G.I.

M.S.P. SICILIA
SEZIONE GINNASTICA RITMICA
Programma Tecnico

11. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Comitato Organizzatore MSP Italia, in merito all'andamento della gara o al risultato finale della stessa (punteggi, designazione giudici, ecc.) sono inappellabili. Non sono ammessi ricorsi.
12. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti dei tecnici, dirigenti, ginnaste e società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva e/o irrispettosi dei Regolamenti del MSP Italia.
13. Il MSP Italia declina qualsiasi responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza MSPI - CARIGE ASSICURAZIONI S.p.a.
14. Il presidente delle Società, con l'adesione al MSP Italia, dichiara sotto la propria responsabilità che tutti gli atleti, giudici, tecnici e dirigenti tesserati con la propria Società partecipano alle attività sportive ed alle manifestazioni organizzate dal MSPI in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago, dichiarando, altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni al MSP Italia per infortuni non rimborsati dalle Società di assicurazione. Il Presidente della Società dichiara, inoltre, in base al consenso scritto validamente prestato da parte dei propri Soci, ai sensi dell'art. 11 della legge n. 675/676 del 31/12/96, di autorizzare il MSP Italia ad utilizzare e gestire per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri tesserati ai sensi della legge n. 675/676 del 31/12/96.

Categorie di appartenenza per la stagione 2010/2011

Categoria	Anno di Nascita
ALLIEVE I FASCIA	2003-2002-2001
ALLIEVE II FASCIA	2000-1999
JUNIOR	1998-1997-1996
SENIOR	1995 e precedenti

Soltanto per la Serie C è stata introdotta la categoria PULCINE per le bambine nate negli anni 2004 e 2005.

M.S.P. SICILIA
SEZIONE GINNASTICA RITMICA
Programma Tecnico

COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI

Il punteggio di un esercizio è composto dalle seguenti parti:

1. DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)
2. DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2)
3. VALORE ARTISTICO
4. ESECUZIONE

Ogni ginnasta può presentare fino a due esercizi individuali a scelta fra: Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro.

PROGRAMMA TECNICO SERIE A E B

CATEGORIE	D1/D2 (max)	A(max)	E (max)	Totale (max)
Allieve I fascia	3,00/5,00	5,00	5,00	$D1+D2+A+E=18,00$
Allieve II Fascia	4,00/6,00	5,00	5,00	$D1+D2+A+E=20,00$
Junior/Senior	7,00/10,00	10,00	10,00	$(D1+D2)/2+A+E=28,50$

PROGRAMMA TECNICO SERIE C

CATEGORIE	D1/D2 (max)	A(max)	E (max)	Totale (max)
Pulcine	1,50/2,50	5,00	5,00	$D1+D2+A+E=14,00$
Allieve I fascia	2,00/4,00	5,00	5,00	$D1+D2+A+E=16,00$
Allieve II Fascia	3,00/5,00	5,00	5,00	$D1+D2+A+E=18,00$
Junior/Senior	5,00/7,00	10,00	10,00	$(D1+D2)/2+A+E=26,00$

M.S.P. SICILIA
SEZIONE GINNASTICA RITMICA
Programma Tecnico

D1

Negli esercizi possono essere presenti al massimo 8 difficoltà di corpo per le allieve e 10 difficoltà per junior e senior.

ATTREZZO	GRUPPI CORPOREI
Corpo Libero	ALLIEVE: 2 difficoltà per ogni GC (2salti-2pivot-2souplesse-2equilibri) J/S: min 2 max 4 difficoltà per GC
Fune	ALLIEVE: 3 salti + 3 pivot + 2 difficoltà a scelta fra equilibri e souplesse J/S: 3 salti + e pivot + 4 difficoltà a scelta fra tutti i GC
Cerchio	ALLIEVE: 2 difficoltà per ogni GC (2salti-2pivot-2souplesse-2equilibri) J/S: min 2 max 4 difficoltà per GC
Palla	ALLIEVE: 3 souplesse + 3 salti + 2 difficoltà a scelta fra equilibri e pivot J/S: 3 salti + e pivot + 4 difficoltà a scelta fra tutti i GC
Clavette	ALLIEVE: 3 equilibri + 3 pivot + 2 a scelta fra salti e souplesse J/S: 3 salti + e pivot + 4 difficoltà a scelta fra tutti i GC
Nastro	ALLIEVE: 3 pivot + 3 salti + 2 a scelta fra equilibri e souplesse J/S: 3 salti + e pivot + 4 difficoltà a scelta fra tutti i GC

SALTI

Tutte le difficoltà di salto devono avere **1 e caratteristiche di base** seguenti:

- una buona **altezza*** (elevazione) di salto
- una **forma definita e fissata** durante il volo
- una buona **ampiezza** nella forma stessa

**Nota : La « buona altezza » è quella che permette di realizzare la forma del salto definita e fissata.*

EQUILIBRI

Tutte le difficoltà di equilibrio devono avere le **caratteristiche di base** seguenti:

- essere eseguite **sull'avampiede** o su un ginocchio;
- essere mantenute sufficientemente **a lungo** per essere **chiaramente visibili** ;
- avere una forma ben definita e fissata (**senza movimenti della gamba in sospensione**)

M.S.P. SICILIA
SEZIONE GINNASTICA RITMICA
Programma Tecnico

- del piede d'appoggio** , durante la difficoltà);
- essere coordinate **con movimento tecnico dell'attrezzo**.
 - Tutte le difficoltà eseguite **su di un piede (piede piatto) o non nettamente mantenute o senza coordinazione con movimento tecnico d'attrezzo** , non contano come **difficoltà d'equilibrio**.
 - La gamba d'appoggio **tesa o semiflessa** non cambia il valore della difficoltà.
 - I movimenti d'attrezzo devono essere contati a **partire dal momento in cui la posizione d'equilibrio è fissata fino al momento in cui la posizione comincia a cambiare**.
 - Durante le difficoltà con « tour lent », il corpo non deve avere sobbalzi sull'asse verticale (movimento in alto e in basso del busto e delle spalle). questa tecnica scorretta annulla il valore del tour lent (più falli di esecuzione).

PIVOT

Tutte le difficoltà di pivots devono avere **le caratteristiche di base** seguenti :

- essere eseguite **sull'avampiede (tallone ben sollevato)** ;
- avere una **forma ben definita e fissa** durante la rotazione fino alla fine;
- avere una **forma ampia**
- I pivots eseguiti **su l piede (piede dritto) per tutta o una parte della rotazione oppure senza coordinazione con un movimento d'attrezzo** n on contano come **difficoltà**.
- La gamba d'appoggio **tesa o semiflessa** non cambia il valore della difficoltà.

SOUPLESSE

Tutte le difficoltà di souplesse e onde devono avere **le caratteristiche di base** seguenti:













- essere eseguite in appoggio **su uno o due piedi (piede dritto) o su un'altra parte del corpo;**
- avere una **forma ben definita e movimenti ampi**.
- essere coordinate con **un movimento d'attrezzo**

Nota: *Tutte le difficoltà di souplesse, previste con appoggio sul piede, eseguite su avampiede, non cambiano né il livello delle difficoltà né il gruppo corporeo d'appartenenza (la difficoltà di souplesse resta sempre una difficoltà di «souplesse» indipendentemente dalla tecnica d'esecuzione).*

M.S.P. SICILIA
SEZIONE GINNASTICA RITMICA
 Programma Tecnico

ATTENZIONE:

Alle souplesse del Codice dei Punteggi FGI, soltanto per la SERIE C si aggiungono le seguenti:

	A 0,10	B 0,20	C 0,30		
1	Staccata Sagittale 				
2	Rialzata dal ponte 				
3	Flessione del busto indietro da in ginocchio 	Rotazione dal suolo con arrivo in ginocchio flessione dietro 	Rotazione da in piedi e arrivo in ginocchio flessione dietro 		
4	Penchè con aiuto 	Penchè senza mani 			
5	Flessione del busto indietro da in piedi				
6	Grand Ecart con aiuto promenade 180° 	Grand Ecart con aiuto promenade 360° 			
7	Tilt con aiuto 	Tilt senza aiuto 			
8		Couchè (dorsale) 			

NOTA:

Per i punteggi relativi al D2, Valore Artistico ed Esecuzione, attenersi al Codice dei Punteggi Federale.