



***GARA GYMSTAR***  
***Ginnastica ritmica***  
***INDIVIDUALE, COPPIA E SQUADRA***

anno sportivo 2024

## REGOLAMENTO:

### TESSERAMENTO ATLETI E ALLENATORI:

Tutte le ginnaste, istruttori e dirigenti partecipanti alla GARA GYMSTAR dovranno essere tesserati al CSI per la disciplina della Ginnastica Ritmica.

Durante ogni competizione la Commissione Tecnica si riserva il diritto di controllare i tabulati delle atlete tesserate per ogni società sportiva.

Si ricorda che ogni tecnico presente in campo gara dovrà essere in possesso delle tessere CSI per sé e per le proprie atlete.

### PROGRAMMA D'ATTIVITA':

La gara **GYMSTAR CSI** è riservata a ginnaste dei corsi base che si allenano 2/3 ore a settimana e che da poco hanno iniziato a praticare la ginnastica ritmica.

Una ginnasta può partecipare fino a un massimo di 2 esercizi.  
Es: individuale + squadra, individuale + coppia, squadra + coppia.

Le atlete iscritte a questa manifestazione NON possono partecipare al campionato CSI.

L'esercizio deve essere eseguito su una pedana di ritmica (tranne per la categoria coccinelle e lupette individuale che lo eseguirà sulla striscia).

Le iscrizioni alla gara dovranno pervenire entro e non oltre la data stipulata per l'accettazione delle squadre dalla Commissione Tecnica Provinciale tramite portale on-line seguendo le indicazioni e compilando il modulo Excel che verrà inviato contestualmente all'apertura delle iscrizioni online.

### ABBIGLIAMENTO:

Le ginnaste devono gareggiare in costume da ginnastica corretto e non trasparente: i costumi con una parte di pizzo nella zona del tronco fino al petto sono autorizzati a condizione che la ginnasta indossi il sotto body. La scollatura sul davanti e sul dorso deve essere corretta (non oltre la metà dello sterno e non oltre la base delle scapole). Sono autorizzati body senza maniche ma non body con bretelle fini. La sgambatura del costume all'altezza delle gambe non deve superare la piega dell'anca. È permesso indossare un collant lungo fino alle caviglie e/o un gonnellino che non cada più in basso del bacino (no effetto tutù). Le ginnaste possono eseguire l'esercizio a piedi

nudi o con le mezze punte. Sono autorizzate eventuali fasciature mediche di qualsiasi colore.

STEMMA SOCIETARIO: non è necessario lo stemma societario sul body.

PROGRAMMA INDIVIDUALE:

<b>CATEGORIE</b>	<b>ETA'</b>	<b>ATTREZZI</b>	<b>MUSICA</b>	<b>REQUISITI</b>
COCCINELLE	2020-2019-2018	PERCORSO	/	/
LUPETTE	2017-2016	CORPO LIBERO	MAX 0.45''	4 DIFFICOLTA'
TIGROTTE	2015-2014	PALLA	MAX 0.45''	4 DIFFICOLTA'
ALLIEVE	2013-2012	CERCHIO (minimo 60cm)	MAX 0.45''	4 DIFFICOLTA'
RAGAZZE	2011-2010	FUNE	MAX 0.45''	4 DIFFICOLTA'
JUNIOR	2009-2008-2007	NASTRO (da 4 metri in su)	MAX 0.45''	4 DIFFICOLTA'
SENIOR	2006 E PRECEDENTI	CLAVETTE	MAX 0.45''	4 DIFFICOLTA'

La categoria Lupette svolgerà la gara su una striscia di pedana con accompagnamento musicale.

Al fine della classifica la gara si svolgerà nei seguenti termini:

- Devono essere presenti n.4 difficoltà che avranno un valore di 0.50 l'una.  
Da scegliere nella tabella riportata qui di seguito: una per ogni gruppo corporeo (un pivot, un equilibrio e un salto) + una a scelta.
- È consentito eseguire difficoltà di categorie superiori ma non inferiori:  
es: la categoria allieve e ragazze può eseguire un DOPPIO CHAINEE ma non un GIRO SUI GLUTEI.

<b>PIVOT</b>		
<b><u>LUPETTE E TIGROTTE</u></b>	<b><u>ALLIEVE E RAGAZZE</u></b>	<b><u>JUNIOR E SENIOR</u></b>
GIRO A PASSI	GIRO A PASSI	DOPPIO CHAINEE
PIVOT PASSE' 180°	PIVOT PASSE' 360°	PIVOT PASSE' 360°
GIRO SUI GLUTEI 360°	PIVOT PASSE' CON BUSTO FLESSO 180°	PIVOT PASSE' CON BUSTO FLESSO 360°
PIVOT 180° GAMBA DIETRO A 45°	PIVOT 180° GAMBA DIETRO A 45°	PIVOT 360° GAMBA DIETRO A 45°
<b>EQUILIBRI</b>		
<b><u>LUPETTE E TIGROTTE</u></b>	<b><u>ALLIEVE E RAGAZZE</u></b>	<b><u>JUNIOR E SENIOR</u></b>
EQ. PASSE' IN PIANTA	EQ. PASSE' IN RELEVÉ'	EQ. PASSE' IN RELEVÉ'
EQ. GAMBA A 45° IN PIANTA	EQ. GAMBA A 45° IN RELEVÉ'	EQ. GAMBA A 45° IN RELEVÉ'
FLEX DORSALE IN GINOCCHIO BRACCIA IN LINEA	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE
MASSIMA CHIUSURA AVANTI, ARTI BUSTO INFERIORI CHIUSI	EQUILIBRIO IN GINOCCHIO ARTO 45° AV/LATO/DIETRO	EQUILIBRIO IN GINOCCHIO ARTO 90° AV/LATO/DIETRO
<b>SALTI</b>		
<b><u>LUPETTE E TIGROTTE</u></b>	<b><u>ALLIEVE E RAGAZZE</u></b>	<b><u>JUNIOR E SENIOR</u></b>
SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO
SALTO GROUPE'	SALTO GROUPE'	SALTO GROUPE'
SALTO PENNELLO 180°	SALTO PENNELLO 360°	SALTO BICHE
SALTO PASSE'	SALTO CABRIOLE	SALTO CABRIOLE

- Devono essere presenti n.4 gruppi tecnici dell'attrezzo a scelta (fondamentali o non fondamentali).
- Durante l'esecuzione di ogni difficoltà corporea è sufficiente che l'attrezzo sia "mosso".
- Perché vengano riconosciuti gli equilibri a corpo libero è necessario che le braccia vengano mosse.

Il PERCORSO delle COCCINELLE sarà il seguente:

- capovolta avanti/indietro o ruota
- slalom tra 6 clavette
- piccolo lancio della palla e ripesa (con una o due mani)
- prillo del cerchio a terra (con o senza appoggio della mano sopra)
- "mestolo" con la fune
- eq. passè su tutta pianta con ampio movimento delle braccia
- spirali con nastro (lunghezza 3/4mt)
- salto del gatto

PROGRAMMA A COPPIE:

<b>CATEGORIE</b>	<b>ETA'</b>	<b>ATTREZZI</b>	<b>MUSICA</b>	<b>REQUISITI</b>
ESORDIENTI	2017-2016	CORPO LIBERO	MAX 60"	3 DIFFICOLTA' 2 COLLABORAZIONI
1 CATEGORIA	2015-2014-2013	PALLE	MAX 60"	3 DIFFICOLTA' 2 COLLABORAZIONI
2 CATEGORIA	2012-2011-2010	CERCHI	MAX 60"	3 DIFFICOLTA' 2 COLLABORAZIONI
3 CATEGORIA	2009 E PRECED.	NASTRO E CERCHIO	MAX 60"	3 DIFFICOLTA' 2 COLLABORAZIONI

Solo una ginnasta della coppia, appartenente alla fascia inferiore, può andare a comporre la coppia con una ginnasta della fascia di appartenenza.

Al fine della classifica la gara si svolgerà nei seguenti termini:

- Devono essere presenti n.3 difficoltà che avranno un valore di 0.50 l'una.  
Da scegliere nella tabella riportata qui di seguito: una per ogni gruppo corporeo (un pivot, un equilibrio e un salto)
- È consentito eseguire difficoltà di categorie superiori ma non inferiori:  
es: la categoria allieve e ragazze può eseguire un DOPPIO CHAINEE ma non un GIRO SUI GLUTEI.

<b>PIVOT</b>		
<b><u>ESORDIENTI E 1 CATEGORIA</u></b>	<b><u>2 CATEGORIA</u></b>	<b><u>3 CATEGORIA</u></b>
GIRO A PASSI	GIRO A PASSI	DOPPIO CHAINEE
PIVOT PASSE' 180°	PIVOT PASSE' 360°	PIVOT PASSE' 360°
GIRO SUI GLUTEI 360°	PIVOT PASSE' CON BUSTO FLESSO 180°	PIVOT PASSE' CON BUSTO FLESSO 360°
PIVOT 180° GAMBA DIETRO A 45°	PIVOT 180° GAMBA DIETRO A 45°	PIVOT 360° GAMBA DIETRO A 45°
<b>EQUILIBRI</b>		
<b><u>ESORDIENTI E 1 CATEGORIA</u></b>	<b><u>2 CATEGORIA</u></b>	<b><u>3 CATEGORIA</u></b>
EQ. PASSE' IN PIANTA	EQ. PASSE' IN RELEVÉ'	EQ. PASSE' IN RELEVÉ'
EQ. GAMBA A 45° IN PIANTA	EQ. GAMBA A 45° IN RELEVÉ'	EQ. GAMBA A 45° IN RELEVÉ'
FLEX DORSALE IN GINOCCHIO BRACCIA IN LINEA	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE
MASSIMA CHIUSURA AVANTI, ARTI BUSTO INFERIORI CHIUSI	EQUILIBRIO IN GINOCCHIO ARTO 45° AV/LATO/DIETRO	EQUILIBRIO IN GINOCCHIO ARTO 90° AV/LATO/DIETRO
<b>SALTI</b>		
<b><u>ESORDIENTI E 1 CATEGORIA</u></b>	<b><u>2 CATEGORIA</u></b>	<b><u>3 CATEGORIA</u></b>
SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO
SALTO GROUPE'	SALTO GROUPE'	SALTO GROUPE'
SALTO PENNELLO 180°	SALTO PENNELLO 360°	SALTO BICHE
SALTO PASSE'	SALTO CABRIOLE	SALTO CABRIOLE

- Durante l'esecuzione di ogni difficoltà corporea è sufficiente che l'attrezzo sia "mosso".
- Perché vengano riconosciuti gli equilibri a corpo libero è necessario che le braccia vengano mosse.

PROGRAMMA A SQUADRE:

CATEGORIE	ETA'	ATTREZZI	MUSICA	REQUISITI
<b>DA 3 A 8 GINNASTE</b>				
ESORDIENTI	2017-2016	CORPO LIBERO	MAX 1'15"	3 DIFFICOLTA' 2 COLLABORAZIONI 2 FORMAZIONI
1 CATEGORIA	2015-2014-2013	CERCHI	MAX 1'15"	3 DIFFICOLTA' 2 COLLABORAZIONI 2 FORMAZIONI
2 CATEGORIA	2012-2011-2010	PALLE	MAX 1'15"	3 DIFFICOLTA' 2 COLLABORAZIONI 3 FORMAZIONI
3 CATEGORIA	2009 E PRECED.	CERCHI E PALLE	MAX 1'15"	3 DIFFICOLTA' 2 COLLABORAZIONI 3 FORMAZIONI

Ginnaste appartenenti a una fascia inferiore possono andare a comporre una squadra della fascia superiore, basta che almeno una appartenga alla categoria nella quale si sceglie di gareggiare.

Al fine della classifica la gara si svolgerà nei seguenti termini:

- Devono essere presenti n.3 difficoltà che avranno un valore di 0.50 l'una.  
Da scegliere nella tabella riportata qui di seguito: una per ogni gruppo corporeo (un pivot, un equilibrio e un salto)
- È consentito eseguire difficoltà di categorie superiori ma non inferiori:  
es: la categoria allieve e ragazze può eseguire un DOPPIO CHAINEE ma non un GIRO SUI GLUTEI.

<b>PIVOT</b>		
<u>ESORDIENTI E 1 CATEGORIA</u>	<u>2 CATEGORIA</u>	<u>3 CATEGORIA</u>
GIRO A PASSI	GIRO A PASSI	DOPPIO CHAINEE
PIVOT PASSE' 180°	PIVOT PASSE' 360°	PIVOT PASSE' 360°
GIRO SUI GLUTEI 360°	PIVOT PASSE' CON BUSTO FLESSO 180°	PIVOT PASSE' CON BUSTO FLESSO 360°
PIVOT 180° GAMBA DIETRO A 45°	PIVOT 180° GAMBA DIETRO A 45°	PIVOT 360° GAMBA DIETRO A 45°
<b>EQUILIBRI</b>		
<u>ESORDIENTI E 1 CATEGORIA</u>	<u>2 CATEGORIA</u>	<u>3 CATEGORIA</u>
EQ. PASSE' IN PIANTA	EQ. PASSE' IN RELEVÉ'	EQ. PASSE' IN RELEVÉ'

EQ. GAMBA A 45° IN PIANTA	EQ. GAMBA A 45° IN RELEVÉ'	EQ. GAMBA A 45° IN RELEVÉ'
FLEX DORSALE IN GINOCCHIO BRACCIA IN LINEA	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE
MASSIMA CHIUSURA AVANTI, ARTI BUSTO INFERIORI CHIUSI	EQUILIBRIO IN GINOCCHIO ARTO 45° AV/LATO/DIETRO	EQUILIBRIO IN GINOCCHIO ARTO 90° AV/LATO/DIETRO
<b>SALTI</b>		
<b><u>ESORDIENTI E 1 CATEGORIA</u></b>	<b><u>2 CATEGORIA</u></b>	<b><u>3 CATEGORIA</u></b>
SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO
SALTO GROUPE'	SALTO GROUPE'	SALTO GROUPE'
SALTO PENNELLO 180°	SALTO PENNELLO 360°	SALTO BICHE
SALTO PASSE'	SALTO CABRIOLE	SALTO CABRIOLE

- Perché vengano riconosciuti gli equilibri a corpo libero è necessario che le braccia vengano mosse.

COLLETTIVO COCCINELLE:

<b>CATEGORIA</b>	<b>ETA'</b>	<b>ATTREZZI</b>	<b>MUSICA</b>	<b>REQUISITI</b>
<b>DA 5 A 20 GINNASTE</b>				
COCCINELLE	2020-2019-2018	CORPO LIBERO	MAX 1'15"	3 DIFFICOLTA' 2 COLLABORAZIONI

Al fine della classifica la gara si svolgerà nei seguenti termini:

- Devono essere presenti le seguenti difficoltà corporee:
  - o Salto del gatto
  - o Equilibrio passè in piana (con ampio movimento delle braccia)
  - o Giro a passi o giro passè 180°

Le indicazioni dell'insegnante, davanti alla pedana, non saranno penalizzate dal giudice.

# CRITERI DI VALUTAZIONE GARA GYMSTAR individuale CSI

## Totale punti 10

### Giudice responsabile:

0.05 per ogni secondo in più o in meno

0.50 per body non regolamentare

### Difficoltà 4 x 0,50 = 2,00

La difficoltà viene data solo se ben eseguita e ben riconoscibile per forma, ampiezza, tenuta, durata ed elevazione e con attrezzo in movimento.

### Composizione ed Esecuzione fino a 8,00

Devono essere presenti almeno 4 gruppi tecnici d'attrezzo a scelta, ben eseguiti e ben riconoscibili con varietà di sottogruppi corporei, come saltelli, spostamenti, parti a terra e in piedi, etc.

-0,10 fino a -1,00 punto ogni volta che i movimenti della ginnasta non sono in accordo con la musica.

Un decimo per ogni secondo se la ginnasta termina in anticipo o in ritardo rispetto alla musica, -0.50 forfettario se supera i 5".

-0.30 perdita di attrezzo senza passi.

-0.50 perdita di attrezzo con più di 3 passi.

-0,70 se l'attrezzo esce di pedana.

-0,50 se la ginnasta esce di pedana.

-1 punto se sia la ginnasta che l'attrezzo escono dalla pedana.

-0,10 fino a -2,00 punti ogni volta che viene eseguito un movimento scorretto d'attrezzo.

-0,10 fino a -2,00 punti ogni volta che viene eseguito un movimento scorretto di corpo.

-0.10 fino a -0.50 se l'allenatrice interagisce con la ginnasta in pedana.

# CRITERI DI VALUTAZIONE GARA GYMSTAR di coppia CSI

## Totale punti 10

### Giudice responsabile:

0.05 per ogni secondo in più o in meno

0.50 per body non regolamentare

**Difficoltà 3 x 0,50 = 1,50**

**Collaborazioni: 2 x 0.25 = 0,50**

**TOTALE = 2**

La difficoltà viene data solo se ben eseguita e ben riconoscibile per forma, ampiezza, tenuta, durata, elevazione ed eseguita con un movimento d'attrezzo (negli equilibri a corpo libero deve essere presente un movimento delle braccia). Deve essere ben eseguita, contemporaneamente o in rapida successione, da entrambe le componenti della coppia.

### Composizione ed Esecuzione fino a 8,00

-0,10 fino a -1,00 punto ogni volta che i movimenti della ginnasta non sono in accordo con la musica.

Un decimo per ogni secondo se la ginnasta termina in anticipo o in ritardo rispetto alla musica, -0.50 forfettario se supera i 5".

-0.30 perdita di attrezzo senza passi.

-0.50 perdita di attrezzo con più di 3 passi.

-0,70 se l'attrezzo esce di pedana.

-0,50 se la ginnasta esce di pedana.

-1 punto se sia la ginnasta che l'attrezzo escono dalla pedana.

-0,10 fino a -2,00 punti ogni volta che viene eseguito un movimento scorretto d'attrezzo.

-0,10 fino a -2,00 punti ogni volta che viene eseguito un movimento scorretto di corpo.

-0.10 fino a -0.50 se l'allenatrice interagisce con la ginnasta in pedana.

# CRITERI DI VALUTAZIONE GARA GYMSTAR di squadra CSI

## Totale punti 10

### Giudice responsabile:

0.05 per ogni secondo in più o in meno

0.50 per body non regolamentare

**Difficoltà 3 x 0,50 = 1,50**

**Collaborazioni: 2 x 0.25 = 0,50**

**TOTALE = 2**

La difficoltà viene data solo se ben eseguita e ben riconoscibile per forma, ampiezza, tenuta, durata, elevazione ed eseguita con un movimento d'attrezzo (negli equilibri a corpo libero deve essere presente un movimento delle braccia). Deve essere ben eseguita, contemporaneamente o in rapida successione, da tutte le componenti della squadra.

### Composizione ed Esecuzione fino a 8,00

Devono essere presenti almeno 3 formazioni all'interno dell'esercizio.

-0,10 fino a -1,00 punto ogni volta che i movimenti della ginnasta non sono in accordo con la musica.

Un decimo per ogni secondo se la ginnasta termina in anticipo o in ritardo rispetto alla musica, -0.50 forfettario se supera i 5".

-0.30 perdita di attrezzo senza passi.

-0.50 perdita di attrezzo con più di 3 passi.

-0,70 se l'attrezzo esce di pedana.

-0,50 se la ginnasta esce di pedana.

-1 punto se sia la ginnasta che l'attrezzo escono dalla pedana.

-0,10 fino a -2,00 punti ogni volta che viene eseguito un movimento scorretto d'attrezzo.

-0,10 fino a -2,00 punti ogni volta che viene eseguito un movimento scorretto di corpo.

-0.10 fino a -0.50 se l'allenatrice interagisce con la ginnasta in pedana.

# FICHE GYMSTAR COCCINELLE 2024



<b>SOCIETÀ</b>	
<b>GINNASTA</b>	
<b>CATEGORIA</b>	COCCINELLE
<b>ATTREZZO</b>	PERCORSO

CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO O RUOTA	1	2	3	4	5
SLALOM TRA 6 CLAVETTE	1	2	3	4	5
PICCOLO LANCIO DELLA PALLA E RIPRESA	1	2	3	4	5
PRILLO DEL CERCHIO A TERRA	1	2	3	4	5
"MESTOLO" CON LA FUNE	1	2	3	4	5
EQUIBRIO PASSÈ SU TUTTA PIANTA	1	2	3	4	5
SPIRALI DEL NASTRO	1	2	3	4	5
SALTO DEL GATTO	1	2	3	4	5
<b>TOTALE</b>					

# FICHE GYMSTAR COCCINELLE 2024



<b>SOCIETÀ</b>	
<b>GINNASTA</b>	
<b>CATEGORIA</b>	COCCINELLE

CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO O RUOTA	1	2	3	4	5
SLALOM TRA 6 CLAVETTE	1	2	3	4	5
PICCOLO LANCIO DELLA PALLA E RIPRESA	1	2	3	4	5
PRILLO DEL CERCHIO A TERRA	1	2	3	4	5
"MESTOLO" CON LA FUNE	1	2	3	4	5
EQUIBRIO PASSÈ SU TUTTA PIANTA	1	2	3	4	5
SPIRALI DEL NASTRO	1	2	3	4	5
SALTO DEL GATTO	1	2	3	4	5
<b>TOTALE</b>					

## FICHE GYMSTAR 2024

<b>SOCIETA'</b>		<b>NUMERO DI PASSAGGIO</b>	
<b>GINNASTA/E</b>			
<b>CATEGORIA</b>			

### DIFFICOLTA' e COLLABORAZIONI:

<b>1.</b>	<b>4.</b>
<b>2.</b>	<b>5.</b>
<b>3.</b>	

Parte riservata ai giudici:

<b>DIFFICOLTA':</b>	<b>COMPOSIZIONE- ESECUZIONE:</b>	<b>TOTALE:</b>

## FICHE GYMSTAR 2024

<b>SOCIETA'</b>		<b>NUMERO DI PASSAGGIO</b>	
<b>GINNASTA/E</b>			
<b>CATEGORIA</b>			

### DIFFICOLTA' e COLLABORAZIONI:

<b>1.</b>	<b>4.</b>
<b>2.</b>	<b>5.</b>
<b>3.</b>	

Parte riservata ai giudici:

<b>DIFFICOLTA':</b>	<b>COMPOSIZIONE- ESECUZIONE:</b>	<b>TOTALE:</b>

