



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



COMITATO PROVINCIALE DI TRAPANI

RITMICA AMICA

DON BOSCO CUP 2023

STAGIONE SPORTIVA 2022/2023

COMUNICATO UFFICIALE N. 16

DEL 31 GENNAIO 2023

CIRCUITO INTERPROVINCIALE SETTORE GINNASTICA RITMICA

Il Comitato provinciale di Trapani, in collaborazione con il Comitato provinciale di Palermo, organizza per la stagione sportiva 2022/23 un **Circuito interprovinciale di Ginnastica Ritmica con due Campionati differenti: Don Bosco Cup**, manifestazione principale rivolta agli sportivi più esperti (programma D), **Ritmica Amica**, manifestazione collaterale rivolta agli sportivi che si avvicinano per le prime volte alla ginnastica (livelli Promo Base e Promo Avanzato).

Il Circuito, che si sviluppa attraverso **tre tappe**, è aperto ad entrambi i sessi, sia in forma non agonistica che agonistica, sia a livello individuale che di squadra. Le esecuzioni degli atleti vengono valutate da giudici, i quali, attribuiscono all'esercizio un valore relativo al merito tecnico ed uno concernente l'espressione artistica. Entrambi i campionati prevedono la qualificazione per la fase Nazionale.

Destinatari

Atleti di entrambi i sessi tesserati con le ASD/SSD affiliate con PGS per l'anno sportivo in corso.

Tipo di manifestazione: gare a carattere competitivo.

Date del circuito e luogo di svolgimento

1^ tappa: **12 febbraio 2023 PALERMO**

↳ **Pala Don Bosco** Via S. Domenico Savio n. 4;

2^ tappa: **19 marzo 2023 MAZARA DEL VALLO**

↳ **Palazzetto dello Sport** c/da Affacciata, Via Dorando Pietri

3^ tappa: **29 aprile 2023 MAZARA DEL VALLO**

↳ **Palazzetto dello Sport** c/da Affacciata, Via Dorando Pietri

Modalità di partecipazione

La quota di partecipazione è di **euro 10,00** ad atleta

Modalità di iscrizione

Tramite apposito modulo allegato al presente comunicato.

L'elenco dei partecipanti e le copie del bonifico dovranno essere trasmessi a mezzo e-mail al seguente indirizzo: pgs.ginnastiaritmica@gmail.com.

La quota di partecipazione per la 1^ tappa dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a P.G.S. Comitato provinciale di Palermo - cod. Iban n. **IT46 Q020 0804 6660 0010 2665 280**

Le quote di partecipazione per la 2^ e 3^ tappa dovranno essere versate tramite bonifico bancario intestato a P.G.S. Comitato provinciale di Trapani - cod. Iban n. **IT53 K076 0116 4000 0103 5076 007**

All'atto di pagamento del bonifico nella causale bisogna specificare quanto segue:

CAUSALE

Nome Società + n. tappa + evento (RITMICA DON BOSCO CUP 2023 o RITMICA AMICA) + n° di atleti iscritti

Scadenze iscrizioni: entro e non oltre il **8 febbraio 2023**.

DISCIPLINARE GARE

STRUTTURAZIONE ESIBIZIONE GINNASTICA RITMICA

Ore 08.30: Accoglienza e sistemazione atlete

Ore 09.00: Riscaldamento e prova campo

Ore 09.15: **Inizio competizione 1° blocco** (supermini, esordienti)

Ore 11.45: **Inizio competizione 2° blocco** (mini, propaganda, under 15)

Ore 12.45: Fine competizione Ginnastica Ritmica

PROCEDURE DI RICONOSCIMENTO

Gli **atleti/dirigenti/allenatori** possono partecipare al Circuito interprovinciale di Ginnastica Ritmica solo se muniti dei seguenti documenti:

1. **tabulato dei tesserati** generato dal sistema PGS del tesseramento on line;
2. **documento d'identità personale** degli atleti iscritti per la gara;
3. **elenco degli iscritti alla gara (da far pervenire in segreteria all'atto dell'iscrizione e da consegnare all'ingresso al momento della presentazione per la gara)**;

DOCUMENTO DI RICONOSCIMENTO

Ai fini del riconoscimento degli atleti di **tutte le categorie**, è ammessa esclusivamente l'esibizione della carta d'identità o di altro documento equipollente (passaporto).

Non sono più valide le autocertificazioni e le foto autenticate.

CERTIFICAZIONE MEDICA SPORTIVA

Le Società partecipanti a qualsiasi evento sportivo PGS hanno l'obbligo di sottoporre gli atleti a visita medica per attività sportiva agonistica/non agonistica in base all'età, secondo le normative vigenti in materia di tutela sanitaria. Il certificato medico ha una validità annuale e dovrà essere in corso di validità.

REGOLAMENTO TECNICO

Per tutte le discipline si applicano i regolamenti sportivi emanati dalla direzione tecnica regionale relativi alla stagione sportiva 2022/2023 pubblicati sul sito regionale www.pgitalia.org.

Per quanto non contemplato nei presenti regolamenti si rimanda integralmente ai regolamenti federali in vigore.

ALLEGATI

1. Modulo di iscrizione gara (atleti/tecnici/dirigenti);
2. Regolamento Ginnastica Ritmica (PGS);
3. Indicazioni tecniche promo base Ritmica Amica (di seguito)

IL DIRETTORE TECNICO
Piervito Vulpetti

IL SEGRETARIO
Gaspare Schifano

IL PRESIDENTE
Vincenzo Cacio

Publicato in Trapani il 31 gennaio 2023.

SETTORE GINNASTICA RITMICA

ATTIVITÀ PROMOZIONALE

Nell'ambito delle manifestazioni rivolte agli sportivi che si avvicinano per le prime volte alla Ritmica, l'attività competitiva per il settore Promozionale/Amatoriale prende il nome di **Ritmica Amica** (livelli BASE e AVANZATO).

CATEGORIE GARE INDIVIDUALI - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO	
SUPERMINI	Ginnaste nate negli anni 2014 e successivi
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2013-2014 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2011-2012
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2009-2010
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2007-2008
UNDER 17	Ginnaste nate negli anni 2005-2006
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2004 e precedenti
CATEGORIE GARE COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO	
COPPIA O SQUADRA SUPERMINI*	Ginnaste Supermini (programma Base)
COPPIA ALLIEVE*	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA JUNIOR*	Ginnaste Propaganda e Under 15
COPPIA SENIOR*	Ginnaste Under 17 e Senior
SQUADRA GIOVANILE*	Categorie Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA OPEN*	Ginnaste Under 15, Under 17 e Senior
CATEGORIE GARE RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO	
ALLIEVE**	Ginnaste dalle Supermini alle Propaganda
OPEN**	Ginnaste dalle Mini alle Senior

*N.B.: PER TUTTI I LIVELLI, CATEGORIE INDIVIDUALI, COPPIE E SQUADRE:

1. È possibile partecipare alle gare individuali nella categoria immediatamente superiore per età a quella di appartenenza (ad es. passaggio da Mini a Propaganda), a discrezione dell'allenatore; tale scelta deve essere comunicata prima dell'inizio del Campionato alle Responsabili Regionali, e non può essere modificata durante l'anno;

2. Sono ammesse coppie "miste", purché le ginnaste gareggino nella categoria corrispondente alla ginnasta più anziana; **sono ammesse coppie di livello misto purché le ginnaste gareggino nel livello più alto fra i due.**

3. Per le gare di squadra (esclusi livelli A1-A2 che seguono i programmi Gold) non sono consentiti "FUORI ETÀ", in quanto la categoria OPEN prevede già ginnaste di tutte le età.

**N.B.: PER TUTTI I LIVELLI, GARA PER RAPPRESENTATIVE

1. NON SONO AMMESSI "FUORI ETÀ", per cui l'inserimento di anche una sola ginnasta di età superiore a quanto previsto fa slittare tutta la Rappresentativa nella categoria superiore.

2. NON VI SONO VINCOLI DI CATEGORIA, PER CUI LA RAPPRESENTATIVA PUO' ESSERE COMPOSTA DA GINNASTE DI LIVELLI COMPLETAMENTE DIFFERENTI FRA LORO.

Si ricorda che l'obiettivo è che tutte le ginnaste gareggino nel livello consono alle proprie capacità, lo scopo non è quello di vincere a tutti i costi. Le rappresentative dovranno quindi essere il più possibile omogenee. La possibilità di inserire "fuori quota" viene data quindi solo per permettere a tutti di partecipare alla gara.

AMMISSIONI ALLA FASE NAZIONALE

DON BOSCO CUP: A conclusione della fase Interprovinciale viene stilata la classifica valida per l'ammissione alla Finale Nazionale.

FASE NAZIONALE PROMOZIONALE DI BASE

RITMICA AMICA: L'ammissione alla fase Nazionale è libera; possono partecipare anche ginnaste che non hanno preso parte alla fase Provinciale; allo stesso modo l'iscrizione alla finale Assoluta o alla finale per Specialità è a discrezione dell'allenatore e della ginnasta.

INDICAZIONI TECNICHE GINNASTICA RITMICA

Per le ginnaste che partecipano al Promo Base sono previsti programma individuale e programma collettivo; il programma individuale prevede l'esecuzione di un singolo esercizio ad ogni prova (lo stesso per tutto il campionato), mentre il programma collettivo prevede l'esecuzione di un esercizio a corpo libero a squadra, composta da 2 a 6 ginnaste.

E' consentita la partecipazione ad entrambi i programmi, anche nel corso della stessa prova (ogni ginnasta ad ogni gara può eseguire sia l'individuale che il collettivo, oppure partecipare ad uno solo dei 2 programmi).

Per le ginnaste Supermini Base non è previsto il programma individuale, pertanto le squadre supermini eseguiranno 2 collettivi differenti nell'arco del campionato.

Musica durata per tutte le categorie individuali da 45" a 1 minuto. Squadrette Supermini e collettivi a Corpo libero da 0.45 a 1.15.

PROMO BASE – INDIVIDUALE MAX. P.TI 3.00		
CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
ESORDIENTI E MINI	Max. 1 attrezzo a scelta fra corpo libero, cerchio, palla	1 Salto 1 Equilibrio
PROPAGANDA	Max. 1 attrezzo a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla	1 Pivot 1 acrobatica a scelta tra capovolta (avanti o indietro) e ruota
UNDER 15, UNDER 17, SENIOR	Max. 1 attrezzo a scelta fra fune, cerchio, palla	1 Serie di Passi Ritmici 1 Difficoltà a scelta (comprese serie di passi e acrobatica)

**PROMO BASE – COLLETTIVO DA 2 A 6 GINNASTE
MAX. P.TI 4.50**

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
SQUADRA SUPERMINI	1^ prova CORPO LIBERO 2^ prova PALLA	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 acrobatica a scelta tra capovolta (avanti o indietro) e ruota 1 Serie di Passi Ritmici Min. 4- Max.8 Collaborazioni (vedi tabella allegata)
SQUADRA ALLIEVE (SOLO GINNASTE ESORDIENTI E MINI) E SQUADRA OPEN (GINNASTE DI TUTTE LE CATEGORIE)	1^ prova CORPO LIBERO 2^ prova PALLA	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 acrobatica a scelta tra capovolta (av. o indietro) e ruota 1 Serie di Passi Ritmici Min. 4- Max.8 Collaborazioni (vedi tabella allegata)

TABELLA COLLABORAZIONI PROMO BASE

VALORE	CORPO LIBERO	PALLA (SOLO SUPERMINI)
0.10	Collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste	Collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste o gli attrezzi
0.20	Con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste	Con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste, senza lancio (attrezzo anche fermo)
0.30	Con superamento, passaggio sotto o attraverso durante rovesciamento	Con scambio semplice dell'attrezzo (no lancio)
0.40	40 con salto + rovesciamento durante il passaggio sopra, sotto o attraverso le ginnaste	Con scambio dell'attrezzo per lancio (no ED)

PROGRAMMA TECNICO PROMO – RAPPRESENTATIVE

Il programma di rappresentativa prevede l'esecuzione di un unico esercizio suddiviso in 3 parti: individuale con la fune, di coppia con 2 cerchi, di squadra con le palle.

Ciascuna parte dell'esercizio ha una durata di circa 30", per un totale di 1'30"-1'45".

L'ordine di ingresso delle 3 sequenze è libero; non devono esserci tempi vuoti fra una parte dell'esercizio e la successiva

PROMO BASE + AVANZATO MAX. P.TI 6.00		
CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
<u>ALLIEVE</u> (ginnaste supermini, esordienti, mini e propaganda) DA 3 A 8 GINNASTE	FUNE	1 Salto 1 Equilibrio o 1 Pivot 1 Serie di Passi Ritmici
	CERCHIO A COPPIE	1 Scambio per lancio 1 Difficoltà BD a scelta 2 Collaborazioni (vedi tabella collaborazioni Promo)
	SQUADRA DA 3 A 5 PALLE	1 Scambio per lancio 2 Difficoltà BD a scelta 2 Collaborazioni (vedi tabella collaborazioni Promo)
<u>OPEN</u> (ginnaste di tutte le categorie escluse Supermini) DA 3 A 8 GINNASTE	FUNE	1 Salto 1 Equilibrio o 1 Pivot 1 Serie di Passi Ritmici
	CERCHIO A COPPIE	1 Scambio per lancio 1 Difficoltà BD a scelta 2 Collaborazioni (vedi tabella collaborazioni Promo)
	SQUADRA DA 3 A 5 PALLE	1 Scambio per lancio 2 Difficoltà BD a scelta 2 Collaborazioni (vedi tabella collaborazioni Promo)