



# Federazione Ginnastica d'Italia

## COMITATO REGIONALE SICILIA



Catania, 14 Maggio 2010

Prot. 2010/431

Alle Società Federate Siciliane

### LORO INDIRIZZI

**Oggetto: 2° Trofeo "LE ZAGARE" – Sez. GAM/GAF/GR/GA**

Il Comitato Regionale Sicilia della Federazione Ginnastica d'Italia indice ed organizza una tre giorni di ginnastica presso il Parco Commerciale le Zagare di San Giovanni La Punta (CT). Le attività avranno svolgimento secondo il seguente calendario di attività ed avranno luogo, per ogni giornata, a partire dalle ore 10.00 :

Denominazione:	<b>2° Trofeo "LE ZAGARE"</b>
Luogo:	Area expò all'interno del parco commerciale "Le Zagare" – S.G. La Punta (CT)
Date e programma:	<b>Venerdì 4 Giugno 2010</b> – Esibizioni Società della provincia di Catania (max. 15 minuti a società previa prenotazione) <b>Sabato 5 Giugno 2010</b> – Gara Sezione Ritmica (Vedi Allegato) <b>Domenica 6 Giugno 2010</b> – Gara Sezione Aerobica (Vedi Allegato)
Iscrizione:	Le prenotazioni per le esibizioni (con indicazione orientativa della fascia oraria) e le iscrizioni per la partecipazione alle gare dovranno pervenire a mezzo mail o fax al comitato ( <a href="mailto:cr.sicilia@federginnastica.it">cr.sicilia@federginnastica.it</a> 095 51.47.69) entro e non oltre <b>Martedì 25 Maggio 2010</b>
Referenti della Gara:	Consigliere Regionale – Sig.ra Angela Sardo (347 334.53.26) Delegato Provinciale – Prof. Gianni Nicotra (348 74.63.979)
Note:	per quanto non contemplato valgono le norme del regolamento federale. Alla chiusura delle iscrizioni sarà stilato il programma orario dettagliato che verrà comunicato attraverso il sito internet <a href="http://www.fgisicilia.com">www.fgisicilia.com</a>

Cordialmente,

*Il Segretario*  
*f.to Chicco Spampinato*

**ALLEGATI: Regolamento Gara RITMICA**  
**Regolamento Gara AEROBICA**  
**Regolamento Gara ARTISTICA FEMMINILE**

# 1° Trofeo Ginnastica Ritmica “LE ZAGARE”

## Programma Gara:

Trofeo LE ZAGARE I° LIVELLO  
Trofeo LE ZAGARE II° LIVELLO  
Trofeo LE ZAGARE III° LIVELLO

A cura della  
D.T. R. R. *Francesca Torchia*

## TROFEO LE ZAGARE I° LIVELLO

### Ammesse:

Possono partecipare a questa gara tutte le ginnaste della categoria allieve 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> fascia tesserate GpT.

**Massimo 2 ginnaste per società**

### **Programma:**

Un esercizio individuale al corpo libero con programma torneo allieve GpT ritmica.

### *Classifica:*

Allieve 1<sup>a</sup> fascia

Allieve 2<sup>a</sup> fascia

## TROFEO LE ZAGARE II° LIVELLO

### Ammesse:

E' aperto a tutte le ginnaste tesserate GR che hanno preso parte al programma di specialità e torneo regionale allieve GR.

**Massimo due ginnaste per società per ogni categoria.**

La gara sarà distinta nelle seguenti categorie:

1- allieve 1<sup>a</sup> fascia

2- allieve 2<sup>a</sup> fascia

3- junior

4- senior

5- collettivi a corpo libero allieve

### **Programma:**

1) Le allieve 1<sup>a</sup> fascia presentano un esercizio con programma Torneo Regionale Allieve:  
un corpo libero individuale

2) Le allieve 2<sup>a</sup> fascia presentano due esercizi con programma Torneo Regionale Allieve:  
un corpo libero individuale  
un esercizio a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette, nastro.

3-4) Le junior e senior presentano un esercizio con programma di Specialità:  
esercizio a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette, nastro.

5) Ai collettivi possono partecipare tutte le allieve, indifferentemente se 1<sup>a</sup> o 2<sup>a</sup> fascia, con programma del collettivo serie C. Ammesso a partecipare un collettivo per società. Chi fa la gara individuale può fare anche il

collettivo.

*Classifica :*

Allieve 1<sup>a</sup> fascia

Allieve 2<sup>a</sup> fascia

Junior

Senior

Collettivi

## **TROFEO LE ZAGARE III° LIVELLO**

Ammesse:

E' aperto a tutte le ginnaste tesserate GR che abbiano partecipato al campionato regionale di Categoria.

### **Programma:**

Esercizi individuali che si intendono, per tutte le fasce, realizzati seguendo i programmi del campionato di Categoria 2010:

1) Allieve 1<sup>a</sup> fascia (ginnaste 2000 e 2001)

un esercizio al Corpo Libero.

2) Allieve 2<sup>a</sup> fascia (ginnaste degli anni 1998 e 1999)

un esercizio a corpo libero;

uno a scelta tra il Cerchio e le Clavette.

3) Juniores 1<sup>a</sup> fascia e 2<sup>a</sup> fascia (ginnaste del 1997 ,1996, 1995):

due esercizi a scelta tra fune, cerchio, palla e clavette.

4) Seniores (1994 e precedenti):

un esercizio al nastro

uno a scelta tra il Cerchio e la Palla.

*Classifica (somma dei due punteggi):*

Allieve 2<sup>a</sup> fascia

Junior

Senior

*Classifica*

-allieve 1<sup>a</sup> fascia

*Catania, 01-05-2010*

*f.to  
Francesca Torchia*

# TROFEO LE ZAGARE

## GINNASTICA AEROBICA

### STEP –HIP HOP

#### 2.1. PROGRAMMA TECNICO

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di ginnastica aerobica. L'esercizio di gara è libero con l'obbligo di alcuni elementi di difficoltà. Le coreografie devono prevedere fasi di alto e basso impatto; queste fasi dovranno essere ben ripartite senza porre maggior enfasi su una delle due.

Tutti i componenti della squadra devono eseguire all'unisono il medesimo esercizio come un'unica entità. E' consentito, tuttavia, eseguire transizioni, spostamenti o elementi coreografici liberi per consentire ai componenti della squadra di cambiare formazione, posizione, passi e figure.

Non sono ammessi elementi tecnici provenienti da altre discipline fatta eccezione per quelli denominati elementi del codice challenger riportati nelle tavole degli *elementi*.

#### MODALITA' D'ISCRIZIONE E CRITERI DI PARTECIPAZIONE

Le modalità d'iscrizione in base alle norme emanate dalla FGI: vedi Regolamenti Tecnici.

La gara è aperta a tutti i tesserati della Federazione Ginnastica d'Italia e **ai tesserati degli enti di promozione convenzionati F.G.I.** Tutti gli atleti (M/F) delle società e devono avere compiuto 8 anni nell'anno solare in cui si svolge la gara. Ogni società o scuola può presentare un numero illimitato di squadre

#### AEROBICA CHALLENGER

#### ELEMENTI DI DIFFICOLTA'

Gli elementi del codice challenger sono divisi in quattro famiglie:

1. forza dinamica
2. forza statica
3. salti
4. equilibrio e flessibilità

Gli elementi sono classificati in quattro livelli di valore di difficoltà (da 0.10 a 0.40).

Si può inserire un massimo di 10 elementi di difficoltà. L'addizione di tutti gli elementi validi per il giudice delle difficoltà, determina la nota delle

difficoltà che può, quindi, prevedere al massimo 4 punti. Nota bene: per essere conteggiati gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente

da tutti i componenti della squadra, ciascuno dei quali dovrà dimostrare i requisiti minimi per gli elementi scelti. **E' obbligatorio inserire almeno 1**

**elemento per le allieve/i e due elementi per junior e senior, per ciascuna delle quattro famiglie previste.** La penalità per famiglia mancante

#### CATEGORIE

##### 1.4.1. *Categorie di partecipazione*

La gara è suddivisa in tre categorie di età:

- Allieve (da 7 anni compiuti a 11 anni nell'anno in cui si svolge la gara)

- Junior (da coloro che compiono 12 anni, a quelli che compiono 17 anni nell'anno in cui si svolge la gara)
- Senior (da coloro che compiono 18 anni nell'anno in cui si svolge la gara, in poi).

#### **1.4.2. Categorie di gara**

La categoria è unica. La squadra può essere formata sia da atleti maschi che atlete femmine o mista, **da un minimo di 3 atleti fino ad un massimo di 10 atleti.**

#### **1.7. CAMPO DI GARA**

La pedana di gara è un quadrato di m.t. 10 x 10 delimitato da un nastro colorato che è parte integrante dell'area di gara (0.10).

#### **1.8. DURATA DELLA GARA**

La durata dell'esercizio di gara è: di un minuto e 15 secondi per le allieve e di 1 minuto e 45 secondi per junior e senior, con una tolleranza di +/-5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso).

## **FIT-STEP**

La gara di FIT-STEP è una coreografia di gruppo in musica, che ha come supporto lo Step e l'utilizzo dei passi base dello step e della ginnastica aerobica.

La gara è aperta a tutti, maschi, femmine, giovani e meno giovani. La gara è libera, dando grande spazio alle doti coreografiche, interpretative ed espressive dei gruppi.

La valutazione analizza soprattutto la parte coreografica e la corretta esecuzione tecnica dei passi base. I parametri presi in considerazione per una corretta esecuzione tecnica sono quelli del *fitness*, rivolti cioè ad assicurare al movimento la massima sicurezza eliminando rischi agli apparati coinvolti.

#### **. Categorie di gara**

La categoria è unica. La squadra può essere formata sia da atleti maschi che atlete femmine o mista, *e da un minimo di 3 atleti fino ad un massimo di 10 atleti.*

#### **1.7. CAMPO DI GARA**

La pedana di gara è un quadrato di m.t. 10 x 10 delimitato da un nastro colorato che è parte integrante dell'area di gara.

Le squadre devono utilizzare step identici in dimensioni e in altezza per ogni competitore. L'altezza consigliata è minimo di 15 cm, a seconda del marchio di fabbrica, e di una lunghezza minima di 80 cm.

Dove possibile l'organizzazione provvederà a fornire gli step comunque le squadre sono libere di portare il proprio materiale.

## **1.8. DURATA DELLA GARA**

La durata dell'esercizio di gara è di 1 minuto e 30 secondi con una tolleranza di più / meno 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso).

## **1.9. MUSICA**

La routine deve essere eseguita con accompagnamento musicale per tutta la sua durata. I concorrenti possono scegliere il brano musicale liberamente. La musica deve essere allegra, motivante e di genere proponibile in una lezione di step. Tutta la squadra deve rendere evidente che i movimenti prescelti seguano lo stile ed il carattere del brano musicale interpretato.

## **2.3. MOVIMENTI PROIBITI**

1. Tutte le rotazioni lungo l'asse sagittale e l'asse trasversale (ad esempio salti acrobatici, capovolte e rovesciate).
2. Tutti gli appoggi sulle mani con il corpo in posizione verticale.
3. Uso di qualsiasi movimento in direzione completamente opposta alla naturale postura, ad esempio è proibito qualsiasi arco dorsale o compressione dorsale, piroetta sul ginocchio, sollevarsi da terra o scendere a terra in appoggio sul dorso del piede e posizione "dell'aratro".

# **MAA HIP-HOP**

## **REGOLAMENTO TECNICO E CODICE DEI PUNTEGGI**

### **MODALITA' D'ISCRIZIONE E CRITERI DI PARTECIPAZIONE:**

La gara è aperta a tutti i tesserati della Federazione Ginnastica d'Italia **e ai tesserati degli enti di promozione convenzionati F.G.I.** ed agli iscritti degli Istituti e Scuole Medie Superiori ed Inferiori aderenti alla

Federazione per l'Anno Sportivo in corso. Tutti gli atleti (M/F) delle società e devono avere compiuto *07 anni nell'anno solare in cui si svolge la*

*gara*. Per le scuole è consentita la partecipazione ad alunni che abbiano 11 anni e più di 17 anni nella categoria junior. Ogni società o scuola può presentare un numero illimitato di squadre.

### **CATEGORIE**

#### **. *Categorie di partecipazione***

La gara è suddivisa in tre categorie di età:

- Allieve (da 7 anni compiuti a 11 anni nell'anno in cui si svolge la gara - Junior (da coloro che compiono 12 anni, a quelli che compiono 17 anni nell'anno in cui si svolge la gara)
- Senior (da coloro che compiono 18 anni nell'anno in cui si svolge la gara, in poi).

La squadra può essere formata sia da atleti maschi che atlete femmine o mista, *e da un minimo di 3 atleti fino ad un massimo 16 atleti.*

### **CAMPO DI GARA**

La pedana di gara è un quadrato di m. 10 x 10 delimitato da un nastro colorato che è parte integrante dell'area di gara

**DURATA DELLA GARA :**La durata della musica non deve essere inferiore ai 3 minuti e non deve superare i 4 minuti e 30 secondi con una tolleranza di +/- 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso).

### **1.9. MUSICA**

La routine deve essere eseguita con accompagnamento musicale per tutta la sua durata. I concorrenti possono scegliere il brano musicale liberamente.

La musica dovrà rispettare il genere **hip-hop**.

E' consentito l'uso di più brani musicali uniti insieme .Sono permesse musiche originali ed effetti sonori. Questi ultimi, se utilizzati, devono essere adeguati alla musica scelta ed ai movimenti eseguiti sottolineando momenti originali o di particolare enfasi.

Ogni CD deve avere una sola musica registrata.

Il CD deve indicare il nome della Società, la categoria di età e la durata esatta della musica.

### **2.0. ABBIGLIAMENTO**

L'abbigliamento dovrà riflettere lo stile e il carattere della performance. Sono consentite ginocchiere o altri supporti necessari per l'esecuzione sicura di movimenti particolari (es.break-dance).

Devono essere indossate calzature da fitness, di qualsiasi colore ben pulite ed allacciate.

Non è permesso l'utilizzo di accessori scenici.

E' proibito il trucco facciale completo e,non si possono usare sostanze (es. oli sul corpo, body painting) .

### **PROGRAMMA TECNICO**

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di hip-hop. La composizione della coreografia è libera,sono ammessi pezzi da solisti,anche se non dovranno dominare rispetto alla coreografia di gruppo. E' consentito eseguire transizioni, spostamenti o elementi coreografici liberi per consentire ai componenti della squadra di cambiare formazione, posizione, passi e figure. Tutti i movimenti dovranno essere in perfetta sincronia con l'espressione musicale e in perfetta sincronia con i componenti del gruppo (lavoro all'unisono come un'unica entità).

E' possibile inserire elementi, ma non devono essere predominanti, della pre-acrobatica, le acrobazie tipiche della Break dance a alcuni movimenti di Electric Boogie.

### **2.2. "FULL CREW START"**

Tutti i componenti del gruppo devono salire insieme sul palco e rimanere insieme sull'area di gara per l'intera durata della routine. Non è possibile entrare o uscire dal palco durante la coreografia. Entrate e uscite da parte di qualsiasi componente del gruppo dopo l'inizio della performance comporteranno una penalità.

### **2.3. MOVIMENTI PROIBITI**

Sono vietati tutti i movimenti che sollecitano in maniera eccessiva la colonna cervicale (es.giro sul capo ) esponendo i partecipanti al rischio di traumi.

### **2.4. LINEA BASE**

Tutta la squadra deve dimostrare il dinamismo che caratterizza l'atteggiamento hip-hop e dovrà cercare di mantenere la stessa energia di esecuzione per tutta la durata della gara. Tutta la squadra dovrà dimostrare *spirito di gruppo*, carisma ed entusiasmo tale da trascinare il pubblico

## **FUNZIONI E CRITERI DI GIURIA:**

### **Deduzioni e squalifiche**

*Infrazione di tempo- 0.5*

*Fallo di tempo-1.0*

*Interruzione della prova (da 2" a 10") di 1 o più atleti 0.5 ogni volta*

*Stop della prova (>10") di 1 o più atleti punteggio 0.0*

*Tenuta di gara scorretta(scarpe sciolte,perdita involontaria di abbigliamento) 0.2*

*Tenuta di gara completamente difforme dal regolamento(olio,bodypainting,trucco facciale) 2.0*

*Full Crew start 1.0*

*Uso di accessori scenografici 1.0*

*Qualità di registrazione musicale fino a 0.5*

*Movimenti proibiti 1.0 ogni volta*

*Perdita di oggetti in pedana 0.50 ogni volta*

*Sollevamento con altezza superiore a quella di due persone 1.0 ogni volta*

*Cattiva condotta in pedana, mancanza di rispetto nei confronti dei*

*Giudici e degli Ufficiali di Gara, infrazioni gravi allo Statuto, al*

*Regolamento e/o al Codice dei Punteggi squalifica*

**N.B" E' POSSIBILE INSERIRE NELLE SQUADRE DI AEROBICA STEP ED HIP HOP ANCHE ATLETI CHE PARTECIPANO ALLE GARE AGONISTE/(solo allievi ed junior a)**

## **AEROBICA AGONISTA**

### **CATEGORIE**

#### **. *Categorie di partecipazione***

La gara è suddivisa in tre categorie di età:

- Allieve (da 7 anni compiuti a 11 anni nell'anno in cui si svolge la gara)(**SOLO PER QUESTA GARA**)

- Junior (da coloro che compiono 12 anni, a quelli che compiono 17 anni nell'anno in cui si svolge la gara)

- Senior (da coloro che compiono 18 anni nell'anno in cui si svolge la gara, in poi).

NUMERO DI CATEGORIE:

Individuale Femminile

Individuale Maschil

Coppia mista

Trio

Gruppo (**formato da un numero minimo di 4 atleti e max 6**)

**PER QUANTO CONCERNE IL REGOLAMENTO TECNICO FA FEDE IL CODICE DEI PUNTEGGI ATTUALMENTE IN ATTO.**

**A cura del DTRA  
Prof. Domenico Mobilia**

## **2° TROFEO “LE ZAGARE”**

**CENTRO COMMERCIALE LE ZAGARE- 5 MAGGIO 2010**

### **GARA DI SPECIALITA' DI GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE**

**ATTREZZO GAF: TRAVE**

#### **CATEGORIE GAF:**

**Allieve 1° livello** (nate nel 2002, al compimento dell'ottavo anno d'età e 2001)

**Allieve 2° livello** (nate nel 2000, 1999 e 1998 che hanno partecipato al torneo allieve o che non hanno partecipato a gare federali)

**Allieve 3° livello**: (nate nel 2000, 1999 e 1998 che hanno partecipato al campionato di categoria)

**Categoria juniores** (nate nel 1997, 1996 e 1995)

**Categoria Seniores** (nate nel '94 e precedenti)

#### **PROGRAMMA TECNICO**

**Categoria allieve 1° e 2° livello** : griglie PTU 2009, massimo punti 4 di difficoltà

**Categoria allieve 3° livello**: griglie PTU 2009, massimo punti 5,50 di difficoltà

**Categoria juniores e seniores**: esercizi liberi secondo codice dei punteggi in vigore,  
codice modificato “B2”,  
esigenze di combinazione massimo p 1,50  
uscita C=0,50 B=0,30 A=0,10

#### **CLASSIFICHE**

Per categoria

#### **AMMISSIONE**

La partecipazione al trofeo è aperta a tutte le ginnaste della regione Sicilia

#### **ATTREZZATURA**

Ordinaria, tappeti da cm 20 per gli arrivi.

Fuori programma sono graditi saggi coreografici gaf e gam al corpo libero, individuali o di gruppo. Non è prevista la pedana del corpo libero e la corsia facilitante.