



Regolamento tecnico di Ginnastica Artistica e Ritmica

(edizione marzo 2013)

Premessa

La disciplina della GINNASTICA ARTISTICA e RITMICA praticata dagli atleti tesserati della FIDIR prevede competizioni a carattere esclusivamente promozionale.

Il presente regolamento è pubblicato sul sito federale (www.fidir.it) e quindi deve intendersi integralmente conosciuto e accettato dalle società sportive praticanti la disciplina. Ogni società deve inoltre accertarsi che i propri tecnici siano a conoscenza di tutti i contenuti del presente regolamento.

La disciplina della ginnastica è strutturata secondo il seguente schema regolamentare:

disciplina	settori	classificazione federale	campionati italiani	Categorie			
				sportive	sexso	età	
GINNASTICA	settore promozionale	disciplina promozionale	promozionali	artistica	base/avanzato	SI	SI
				ritmica	base/avanzato	NO	SI

Requisiti generali di partecipazione alle gare

I requisiti generali di partecipazione alle competizioni sono contenuti nel "Regolamento dell'attività federale" e nel "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni" della FIDIR cui si rinvia integralmente.

In particolare si evidenzia:

- Sono ammessi a partecipare alle gare solo gli atleti che all'atto del primo tesseramento producano idonea documentazione che attesti lo status del proprio disagio intellettuale (art. 2 del "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni" della FIDIR),
- il limite di età per partecipare alle gare promozionali è fissato in 8 anni. L'età deve essere compiuta all'inizio della stagione sportiva.
- gli atleti ai fini della tutela sanitaria devono essere in possesso di un "certificato di stato di buona salute" previsto per l'attività non agonistica, integrato da un elettrocardiogramma a riposo da effettuarsi all'inizio della stagione sportiva (art. 3 del "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni" della FIDIR),
- gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti "promozionali" (DIRp) nella disciplina della ginnastica (art. 3 del "Regolamento dell'attività federale"),
- gli atleti devono essere in regola con il versamento delle previste "tasse gara" (art. 15 del "Regolamento dell'attività federale").

Categorie

Le competizioni a carattere promozionale di ginnastica artistica e ritmica prevedono la suddivisione degli atleti nelle seguenti categorie:

1) per età

Junior	Da 8 a 16 anni
Senior	Oltre 17 anni

2) per livello di competizione

- Ginnastica Artistica di Livello Base:
 - Grado 1 maschile
 - Grado 1 femminile

- Ginnastica Artistica di Livello Avanzato:
 - Grado 2 maschile
 - Grado 2 femminile
 - Grado 3 maschile
 - Grado 3 femminile

- Ginnastica Ritmica di Livello Base:
 - Grado A femminile
 - Grado 1 femminile

- Ginnastica Ritmica di Livello Avanzato:
 - Grado 2 femminile
 - Grado 3 femminile

Parametri di valutazione per attribuzione del Livello e Grado:

- LIVELLO BASE GRADO A ginnaste/i con disabilità multipla (fisico-mentali) deambulanti o in carrozzina.
- LIVELLO BASE GRADO 1 sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età - che non hanno la capacità di svolgere completamente, a causa delle loro difficoltà psicomotorie, gesti tecnici complessi e non sono ancora ritenuti tecnicamente idonei a partecipare alle gare di Livello Avanzato.
- LIVELLO AVANZATO GRADO 2 sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età - che, sia per il grado di apprendimento che per espressione motoria, sono in grado di compiere gesti tecnici più complessi rispetto a quelli del Livello Base.
- LIVELLO AVANZATO GRADO 3 sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età – che hanno raggiunto buone potenzialità tecniche.

REGOLAMENTO TECNICO

1. ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO

I ginnasti indosseranno il costume a canottiera e pantaloni lunghi da ginnastica o calzoncini a seconda degli attrezzi.

Una maglietta a maniche corte può sostituire la canottiera.

I ginnasti potranno gareggiare con calze bianche corte e scarpette da ginnastica o con piede nudo.

Le ginnaste potranno indossare un costume a maniche lunghe o senza maniche ed anche con un gonnellino applicato, con le gambe nude o con una calzamaglia colorata senza piede. Anche per loro è facoltativo l'uso delle scarpette.

Per la ginnastica ritmica si può indossare anche una tuta intera.

2. NORME DI SICUREZZA

L'atleta è da considerarsi più importante di ogni risultato e l'incolumità dell'atleta ha la priorità su tutto.

E' responsabilità degli allenatori insegnare le progressioni dei movimenti secondo una corretta tecnica di esecuzione. Si raccomanda che i programmi tecnici di livello 3 siano curati da tecnici specializzati che usino le progressioni di difficoltà adeguate. Quelle difficoltà che sono incluse nei livelli più avanzati devono essere insegnate da allenatori che abbiano almeno 2 anni di esperienza di ginnastica generale. Gli allenatori non devono indurre o incoraggiare i loro atleti ad eseguire difficoltà che sono al di sopra delle loro ragionevoli abilità, o difficoltà che gli allenatori stessi non siano in grado di insegnare correttamente.

L'allenatore deve posizionarsi sotto i grandi attrezzi dell'artistica maschile e femminile, pronto ad intervenire, prima che il/la ginnasta inizi il suo esercizio, in ogni caso deve rimanere vicino al/la ginnasta durante tutto l'esercizio.

3. COMPETIZIONI

A) GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE

A. 1 LIVELLO BASE GRADO 1 MASCHILE E FEMMINILE:

- Prove fisiche
- Salto con la pedana del volteggio
- Corpo Libero

A. 2 LIVELLO AVANZATO GRADO 2 FEMMINILE

- Volteggio con i tappetoni
- Parallele asimmetriche
- Trave
- Corpo Libero

A. 3 LIVELLO AVANZATO GRADO 3 FEMMINILE:

- Volteggio con cavallo
- Parallele asimmetriche
- Trave
- Corpo Libero

A. 4 LIVELLO AVANZATO GRADO 2 MASCHILE:

- Volteggio con i tappetoni
- Parallele
- Sbarra
- Corpo libero
- Anelli
- Cavallo con maniglie

A. 5 LIVELLO AVANZATO GRADO 3 MASCHILE:

- Volteggio con cavallo
- Corpo Libero
- Parallele
- Sbarra
- Anelli
- Cavallo con maniglie

B) GINNASTICA RITMICA

B. 1 LIVELLO BASE GRADO A:

- Fune
- Cerchio
- Palla
- Nastro

B. 2 LIVELLO BASE GRADO 1:

- Corpo Libero
- Cerchio
- Fune
- Palla
- Nastro

B. 3 LIVELLO AVANZATO GRADO 2 e 3:

- Corpo Libero
- Nastro
- Palla
- Fune
- Cerchio
- Clavette

B. 4 ESERCIZI DI SQUADRA LIVELLO BASE ED AVANZATO

- Cerchio
- Palla
- Nastro

B. 5 ESERCIZI DI COPPIA LIVELLO BASE ED AVANZATO

- Cerchio
- Palla
- Nastro

L' esercizio di squadra deve essere eseguito da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnaste.

L'esercizio di squadra deve seguire il criterio della composizione degli esercizi individuali ed attenersi alle esigenze specifiche di ciascun attrezzo.

L'esercizio di Squadra dovrà contenere:

N° 3 scambi

N° 3 formazioni differenti

N° 3 collaborazioni

N° 4 elementi tecnici: 1 Salto, 1 Giro, 1 Equilibrio, 1 Elemento di articolarietà eseguiti con elementi di maneggio tecnico dell'attrezzo
(secondo la rispettiva scheda tecnica)

La durata dell'esercizio di squadra è da 2'00" a 2'30"

L'esercizio di Coppia dovrà contenere:

N° 3 scambi

N° 3 formazioni differenti (intese come diverso posizionamento delle 2 ginnaste in pedana durante l'esercizio)

N° 3 collaborazioni

N° 4 elementi tecnici: 1 Salto, 1 Giro, 1 Equilibrio, 1 Elemento di articolarietà eseguiti con elementi di maneggio tecnico dell'attrezzo.
(secondo la rispettiva scheda tecnica)

La durata dell'esercizio di coppia è da 1'30" a 2'00"

In generale i falli di esecuzione si classificano come segue:

- » **Errore piccolo:** lieve deviazione dall'esecuzione corretta **fino a 0.10**
- » **Errore medio:** significativa deviazione dall'esecuzione corretta **fino a 0.30**
- » **Errore grande:** deviazione grande dall'esecuzione corretta, caduta o perdita di equilibrio con una pronunciata fase di appoggio **fino a 0.50**
- » **Assistenza verbale:** da penalizzare una sola volta **0.30 fisso**
- » **Assistenza fisica:** da penalizzare una sola volta **0.50 fisso**
- » **Combinazione ed originalità: fino a 0.30**
- » **Omissione di un elemento da una riga 0.20 ogni volta.**
- » Terminare l'esecuzione fuori tempo massimo o senza seguire la musica **fino a 0.30**

N.B. E' consentito l'utilizzo di una pedana per la salita agli attrezzi e di tappetoni da 20 cm all'uscita e sotto ogni attrezzo.

Nell'esercizio a corpo libero di artistica femminile e negli esercizi di ginnastica ritmica è consentito l'utilizzo della stessa musica per tutta la squadra anche se gli esercizi appartengono a livelli diversi.

Nella ritmica è inoltre obbligatorio utilizzare una musica diversa per ogni piccolo attrezzo.

Per le composizioni degli esercizi sarà OBBLIGATORIO attenersi alle esigenze specifiche di ciascun attrezzo come da regolamento, sarà possibile aggiungere dei movimenti rispetto al numero massimo richiesto, non potranno però essere segnati nella scheda, non ne sarà calcolato il valore, ma solo le penalizzazioni di esecuzione.

Su ogni scheda dovrà essere segnato anche il valore di partenza degli esercizi ed il livello di appartenenza.

4. ESERCIZI

A. 1 GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO BASE

PROVE FISICHE:

Vedi scheda nr. 1 allegata

VOLTEGGIO MASCHILE E FEMMINILE

Vedi scheda nr. 2 allegata

CORPO LIBERO ARTISTICA FEMMINILE

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- Musica libera anche cantata
- Direzione dell'esercizio su un lato o una diagonale
- Movimenti scelti dalla griglia: 6 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.20, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

CORPO LIBERO ARTISTICA MASCHILE

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- Direzione dell'esercizio su un lato o su una diagonale

- Movimenti scelti dalla griglia: 6 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.20, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

A. 2 LIVELLO AVANZATO GRADO 2 FEMMINILE

VOLTEGGIO CON TAPPETONI 60 CM

Vedi scheda nr. 3 allegata

PARALLELE ASIMMETRICHE

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- L'esercizio deve contenere un' entrata ed un' uscita. Per le entrate è consentito l' uso di una pedana
- Movimenti scelti dalla griglia: 4 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.20, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

TRAVE

- Esercizio di libera composizione;
- Durata da 40" a 60";
- Altezza 50 cm *con i tappeti a livello della trave o trave a terra.*
- L'esercizio deve contenere un'entrata ed un'uscita. Per le entrate è consentito l'uso di una pedana;
- Movimenti scelti dalla griglia: 6 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.20, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

CORPO LIBERO

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- Musica libera anche cantata
- Direzione dell'esercizio su un lato o una diagonale
- Movimenti scelti dalla griglia: 8 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.40, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

A. 3 LIVELLO AVANZATO GRADO 3 FEMMINILE

VOLTEGGIO (Cavallo altezza 1 metro con tappetoni a livello)

Vedi scheda nr. 4 allegata

PARALLELE ASIMMETRICHE

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- L' esercizio deve contenere un' entrata ed un' uscita. Per l' entrata è consentito l' uso di una pedana.
- Movimenti scelti dalla griglia: 6 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.40, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

TRAVE

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- Altezza 50 cm.
- L'esercizio deve contenere un'entrata ed un'uscita. Per l'entrata è consentito l'uso di una pedana.
- Movimenti scelti dalla griglia: 8 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.40, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

CORPO LIBERO

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- Musica libera anche cantata
- Direzione dell'esercizio su un lato o una diagonale
- Movimenti scelti dalla griglia: 10 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.60, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

A. 4 LIVELLO AVANZATO GRADO 2 MASCHILE

VOLTEGGIO con tappetoni 60 cm.

Vedi scheda nr. 3 allegata

PARALLELE

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- L'esercizio deve contenere un'entrata ed un'uscita. Per le entrate è consentito l'uso di una pedana.
- Movimenti scelti dalla griglia: 4 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.20, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

SBARRA

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- L'esercizio deve contenere un'entrata ed un'uscita. Per le entrate è consentito l'uso di una pedana.
- Movimenti scelti dalla griglia: 4 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.20, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

CORPO LIBERO

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- Direzione dell'esercizio su un lato o una diagonale
- Movimenti scelti dalla griglia: 8 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.40, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

ANELLI

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- L' esercizio deve contenere un' entrata ed un' uscita. Per le entrate è consentito l' uso di una pedana.
- *Movimenti scelti dalla griglia: 4 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.20, uno obbligatorio per ogni riga*
- *Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.*

CAVALLO CON MANIGLIE

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- L' esercizio deve contenere un' entrata ed un' uscita. Per le entrate è consentito l' uso di una pedana.
- *Movimenti scelti dalla griglia: 4 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.20, uno obbligatorio per ogni riga.*
- *Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.*

A. 5 LIVELLO AVANZATO GRADO 3 MASCHILE

VOLTEGGIO (cavallo altezza 1 m. con tappetoni a livello)

Vedi scheda nr. 4 allegata.

CORPO LIBERO

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- Direzione dell'esercizio su un lato o una diagonale
- *Movimenti scelti dalla griglia: 10 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.60, uno obbligatorio per ogni riga.*
- *Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.*

PARALLELE

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- *Movimenti scelti dalla griglia: 6 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.40, uno obbligatorio per ogni riga.*
- *Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.*

SBARRA

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- *Movimenti scelti dalla griglia: 6 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.40, uno obbligatorio per ogni riga.*
- *Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.*

ANELLI

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- *Movimenti scelti dalla griglia: 6 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.40, uno obbligatorio per ogni riga.*
- *Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.*

CAVALLO CON MANIGLIE

- Esercizio di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- Movimenti scelti dalla griglia: 6 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.40, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore dell'esercizio 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

B. 1 GINNASTICA RITMICA LIVELLO BASE GRADO A

- Esercizi di libera composizione
- Durata da 40" a 60"
- Sarà possibile scegliere liberamente tra tutti i movimenti delle griglie, valore da 0.10 a 0.60, per palla, nastro, fune e cerchio
- Valore degli esercizi 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalle griglie.

B. 2 LIVELLO BASE GRADO 1 (TUTTI GLI ATTREZZI)

- Esercizi di libera composizione
 - Durata da 40" a 60"
 - Direzioni: in diagonale, su un lato
 - Movimenti scelti dalle griglie: 6 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.20, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore degli esercizi 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

B. 3 LIVELLO AVANZATO GRADO 2 (TUTTI GLI ATTREZZI)

- Esercizi di libera composizione
- Durata da 1' a 1'.30"
- Direzioni: in diagonale su un lato
- Movimenti scelti dalle griglie: 8 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.40, uno obbligatorio per ogni riga.
- Valore degli esercizi 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

B. 3 LIVELLO AVANZATO GRADO 3 (TUTTI GLI ATTREZZI)

- Esercizi di libera composizione
- Durata da 1' a 1'.30"
- Direzioni: in diagonale, su un lato
- Movimenti scelti dalle griglie: 10 movimenti obbligatori, valore da 0.10 a 0.60, uno obbligatorio per ogni riga
- Valore degli esercizi 10.00 punti + il valore degli elementi scelti dalla griglia.

Nelle competizioni dove sarà presente la pedana del Corpo Libero è consentito eseguire gli esercizi utilizzando tutte le direzioni.

ISCRIZIONI

Le Società Sportive, prendendo in considerazione quanto sopra descritto, e valutando oggettivamente il grado di preparazione dei propri atleti, provvederanno autonomamente all'iscrizione degli stessi in uno specifico livello e grado.

In ogni caso gli atleti devono essere in grado di eseguire gli esercizi con estrema sicurezza nel livello prescelto.

In tutte le gare gli atleti avranno la facoltà di scegliere se gareggiare ad uno o più attrezzi ed il corrispondente livello. In ogni competizione sarà possibile scegliere ad ogni attrezzo livelli diversi.

GIUDICI DI GARA

I giudici di gara preposti ad assicurare il corretto svolgimento della manifestazione possono essere di estrazione della FSN CONI corrispondente che di un Ente di Promozione Sportiva a condizione che in quest'ultimo caso l'EPS abbia istituito l'albo dei giudici di gara.

I giudici di gara hanno completa autonomia giudicante e competenza esclusiva nell'applicare le regole contenute nel presente regolamento, nei regolamenti particolari delle manifestazioni e nelle disposizioni degli organi federali competenti, senza alcun vincolo di subordinazione.

A questi deve essere affiancato un "Responsabile Tecnico Federale della manifestazione", scelto tra i tecnici di ginnastica abilitati dalla FISDIR, con il compito di sovrintendere al corretto svolgimento delle gare e interfacciarsi con la giuria FGI.

RECLAMI

I reclami non sono mai ammissibili per errore tecnico degli arbitri e/o degli ufficiali di campo, vanno trasmessi al Giudice Unico che seguirà le procedure previste dal Regolamento di Giustizia Federale.

CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

In ogni competizione verrà stilata una classifica individuale per attrezzo, livello, categoria d'età e sesso.

In tutte le gare ufficiali (Campionati Provinciali/ Regionali/ Italiani e in tutte le altre manifestazioni autorizzate dalla federazione) deve essere prevista e svolta la premiazione individuale attribuendo medaglie d'oro, d'argento e di bronzo ai primi tre classificati e medaglia di partecipazione a tutti gli altri.

STANDARD ORGANIZZATIVI

L'organizzazione delle gare deve essere rispondente ai seguenti standard:

1. Impianto di gara

- L'impianto di gara dovrà essere disponibile dal giorno precedente la data di inizio delle gare o quanto meno due prima dell'inizio delle gare per permettere agli atleti un minimo di ambientamento,
- L'impianto di gara deve essere conforme alle norme tecniche della F.G.I.
- L'impianto deve essere dotato dei 4 attrezzi previsti per la sezione Artistica femminile : volteggio, parallele asimmetriche, trave, pedana del corpo libero o strisce.
- L'impianto deve essere dotato dei 6 attrezzi per la sezione Artistica Maschile: volteggio, parallele, sbarra, anelli, cavallo con maniglie, pedana del corpo libero o strisce.
- Per la sezione Ritmica l'impianto deve essere dotato della pedana del corpo libero o strisce.

- I tappeti per gli arrivi ed eventuali altre facilitazioni occorrenti saranno da concordare con il Responsabile Tecnico Federale della manifestazione.
- L'impianto deve essere dotato di spazi adeguati per il riscaldamento pre gara.
- I servizi igienici e gli spogliatoi devono essere adeguati al numero degli atleti e degli accompagnatori.
- Le tribune riservate al pubblico devono essere ad adeguata distanza dal campo di gara.
- L'impianto deve disporre di locali idonei e ben attrezzati per eventuali riunioni tecniche e per il centro calcoli che deve essere fornito di p/c con stampante, collegamento internet e fotocopiatrice.
- L'impianto di gara deve essere fornito di impianto di illuminazione.
- Deve essere presente un punto di ristoro a disposizione di tutte le società.
- Le zone accessibili agli accompagnatori degli atleti (tecnici, genitori, ecc.) devono essere ben delimitate,
- La zona Podio e la zona pre podio deve essere fornita di panche o sedie per l'attesa degli atleti.

2. Attrezzatura e servizi in dotazione

- Impianto amplificazione efficiente (radiomicrofono) e con impianto stereo per CD e audiocassette.
- Speaker esperto della disciplina.
- Podio, vassoio per medaglie
- Acqua per gli atleti durante le gare

3. Giurie

Giudici in numero adeguato ed istruiti a dovere riguardo ai regolamenti ufficiali di gara. Deve essere presente almeno un giudice per ogni attrezzo ed uno per le prove fisiche di Artistica Maschile e Femminile. Se i partecipanti dovessero raggiungere un numero elevato è meglio prevedere due giudici per ogni attrezzo.

4. Personale sanitario

- Ambulanza con Medico a bordo devono essere presenti presso l'impianto di gara per l'intera durata della manifestazione
- Personale Paramedico di Assistenza in numero adeguato ai partecipanti

5. Volontari

- Personale per Segreteria Calcoli / Segreteria Organizzativa (accredito partecipanti, trasporti, assistenza società sportive, premiazioni, ecc.),
- Personale addetto per afflusso e deflusso atleti al campo di gara,
- Personale competente sul campo di gara (guida atleti in pista o pedana, zona pre appello)
- Personale addetto alle premiazioni

Campionati Provinciali/Regionali Promozionali

I Campionati Regionali e Provinciali di ginnastica artistica e ritmica sono indetti dagli Organi Periferici della FISDIR.

Per le modalità di svolgimento dei medesimi gli Organi Periferici dovranno attenersi scrupolosamente alle norme contenute nel presente Regolamento.

In ogni campionato dovrà essere nominato un "Responsabile Tecnico Federale" della manifestazione che assolverà i compiti che lo staff tecnico nazionale assicura durante i campionati italiani.

I risultati dei campionati provinciali e regionali dovranno pervenire alla Segreteria Federale entro 5 giorni dall'evento come specificato nel Regolamento dell'Attività Federale.

Campionati Italiani Promozionali

I Campionati Italiani Promozionali di ginnastica artistica e ritmica, indetti annualmente dalla Federazione, sono a libera partecipazione e si svolgono in fase unica secondo le norme regolamentari sopra riportate.

Essendo a carattere promozionale, non prevedono l'assegnazione di "titoli" individuali.

Scheda nr. 1

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO BASE GRADO 1

Cognome e Nome _____ **Società** _____

PROVE FISICHE:

1. 10 saltelli consecutivi a piedi uniti sul posto.
2. 5 saltelli a pennello sul posto partendo dalla posizione accosciata.
3. Sul posto 5 saltelli su un piede, 5 saltelli sull'altro.
4. Dalla stazione eretta 5 piegamenti sulle gambe e ritorno.
5. Dalla posizione seduta sollevare entrambi gli arti inf. distesi mantenendo le mani appoggiate a terra dietro i glutei e tenere la posizione 5 sec.
6. Dalla posizione seduta raccogliere le ginocchia al petto e poi distendere gli arti inf. 5 volte consecutivamente senza appoggiare i piedi a terra durante tutto l'esercizio.
7. Dalla posizione seduta, mantenendo le mani appoggiate a terra dietro i glutei, raccogliere 5 volte consecutivamente le ginocchia al petto alternando gli arti inferiori.
8. Eseguire 5 piegamenti degli arti superiori mantenendo le ginocchia appoggiate a terra.
9. Al suolo, mantenere la posizione di piegamento in appoggio sugli arti superiori per 5 sec.
10. Dalla posizione seduta, sollevare il bacino mantenendo gli arti superiori in appoggio dietro ai glutei e tenere la posizione 5 sec.

PENALITA' :

- Prova eseguita correttamente 10 punti ogni volta
- Prova eseguita non correttamente 5 punti ogni volta
- Prova non eseguita 0 punti ogni volta

Totale Punti _____

Scheda nr. 2

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO BASE GRADO 1

Cognome e Nome _____ Società _____

VOLTEGGIO:

SALTO N°1

- Rincorsa
- Battuta in pedana a piedi uniti
- Stacco dalla pedana
- Eseguire un salto a pennello
- Arrivo sul tappeto a corpo esteso e gambe semi piegate
- **Valore del salto 5.00 punti**

SALTO N°2

- Rincorsa
- Battuta in pedana a piedi uniti
- Stacco dalla pedana
- Raccogliere le ginocchia al petto
- Arrivo sul tappeto a corpo esteso e gambe semi piegate
- **Valore del salto 5.00 punti**

Totale Punti _____

Scheda nr. 3

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO AVANZATO GRADO 2

Cognome e Nome _____ Società _____

VOLTEGGIO:

SALTO N°1

- Rincorsa
- Battuta in pedana
- Appoggiare le mani sul tappetone ed arrivare in ginocchio
- **Valore del salto 5.00 punti**

SALTO N°2

- Rincorsa
- Battuta in pedana
- Appoggiare le mani sul tappetone ed arrivare in posizione divaricata con i piedi esterni alle mani
- Unire le gambe ed eseguire un salto a pennello
- **Valore del salto 5.00 punti**

Totale Punti _____

Scheda nr. 4

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO AVANZATO GRADO 3

Cognome e Nome _____ **Società** _____

VOLTEGGIO:

SALTO N°1

- Rincorsa
- Battuta in pedana
- Appoggiare le mani sul cavallo ed arrivare in posizione raccolta
- Spinta verso l'alto, corpo teso, braccia in alto, arrivare a terra con gli arti inferiori semipiegati
- **Valore del salto 5.00 punti**

SALTO N°2

- Rincorsa
- Battuta in pedana
- Appoggiare le mani sul cavallo ed arrivare in posizione divaricata con i piedi esterni alle mani
- Unire le gambe ed eseguire un salto a pennello
- **Valore del salto 5.00 punti**

Totale Punti _____

Indice analitico

Premessa	Pag. 2
Requisiti generali di partecipazione alle gare	Pag. 2
Categorie	Pag. 2 > 3
Regolamento Tecnico	Pag. 3
1) Attrezzatura e abbigliamento	Pag. 3
2) Norme di sicurezza	Pag. 3 > 4
3) Competizioni	Pag. 4 > 5
4) Esercizi	Pag. 5 > 9
Iscrizioni	Pag. 9 > 10
Giudici di gara	Pag. 10
Reclami	Pag. 10
Classifiche e premiazioni	Pag. 10
Standard organizzativi	Pag. 10 > 11
Campionati Regionali/Provinciali promozionali	Pag. 12
Campionati Italiani Promozionali	Pag. 12
Allegato: scheda nr. 1 (prove fisiche)	Pag. 13
Allegato: scheda nr. 2 (volteggio grado 1)	Pag. 14
Allegato: scheda nr. 3 (volteggio grado 2)	Pag. 15
Allegato: scheda nr. 4 (volteggio grado 3)	Pag. 16
Indice analitico	Pag. 17