



Regolamento tecnico  
di  
Ginnastica  
Artistica e Ritmica

*(edizione Gennaio 2017)*

## Premessa

La disciplina della GINNASTICA ARTISTICA e RITMICA praticata degli atleti tesserati della FISDIR prevede competizioni a carattere promozionale e agonistico.

Il presente regolamento è pubblicato sul sito federale ([www.fisdir.it](http://www.fisdir.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 | Categorie |                 |                 |   |
|------------|----------------------|--------------------------|-----------|-----------------|-----------------|---|
|            |                      |                          | sportive  |                 | Sesso           | Età                                     |
| GINNASTICA | Settore promozionale | Disciplina Promozionale  | Artistica | 1° - 2° livello | Masch.<br>Femm. | Junior 8/ 17 anni<br>Senior dai 18 anni |
|            |                      |                          | Ritmica   | 1° - 2° livello | Femm.           | Junior 8/ 16 anni<br>Senior dai 16 anni |
| GINNASTICA | Settore Agonistico   | Disciplina DSIGO         | artistica | 3° livello      | Masch.<br>Femm. | Junior 8/17 anni<br>Senior ai 18 anni   |
|            |                      |                          | ritmica   | 3° livello      | Femm.           | Junior 8 /16 anni<br>Senior dai 16 anni |

## 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 FISDIR cui si rinvia integralmente.

In particolare si evidenzia che:

- 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” FISDIR).
- I limiti di età per la partecipazione alle competizioni di ginnastica FISDIR sono fissati in 8 anni per le competizioni a carattere promozionale ed agonistico. L’età deve essere compiuta all’inizio della stagione sportiva (art. 2 del “Regolamento dell’attività federale”).
  - gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti “agonisti” (DIRa) o come atleti “promozionali” (DIRp) nella disciplina della Ginnastica (art. 3 del “Regolamento dell’attività federale”).
- gli atleti ai fini della tutela sanitaria devono essere in possesso (art. 3 del “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR) di:
  - Ambito agonistico – “certificato di idoneità allo sport agonistico adattato ad atleti disabili”,
  - Ambito promozionale – “certificato di idoneità all’attività sportiva non agonistica ai sensi del D.M. 24 aprile 2013”.

L'atleta è tenuto a sottoporsi a controllo medico annuale che comprende obbligatoriamente la misurazione della pressione arteriosa e l'effettuazione di un elettrocardiogramma a riposo. In caso di sospetto diagnostico il medico certificatore può avvalersi della consulenza del medico specialista del medico dello sport o dello specialista di branca. (art. 3 del "Regolamento Sanitario e della Classificazioni" della FISDIR),

Gli atleti con sindrome di down devono inoltre verificare l'assenza di instabilità atlanto-assiale effettuando almeno una volta un esame radiografico della rachide cervicale.

## Categorie

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

### 1) per età

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| Artistica Junior ..... | Da 8 a 17 anni |
| Artistica Senior ..... | dai 18 anni    |

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| Ritmica Junior ..... | Da 8 a 16 anni |
| Ritmica Senior ..... | dai 17 anni    |

### 2) per livello di competizione

- Ginnastica Artistica Promozionale:
  - Livello 1- 2 maschile
  - Livello 1- 2 femminile
  
- Ginnastica Artistica agonistica:
  - Livello 3 maschile
  - Livello 3 femminile
  
- Ginnastica Ritmica Promozionale:
  - Livello 1 - 2
  
- Ginnastica Ritmica agonistica:
  - Livello 3

### **Parametri di valutazione per attribuzione del Livello :**

- LIVELLO 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 livelli più complessi.

- LIVELLO 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.
- LIVELLO 3 sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età – che hanno raggiunto buone potenzialità tecniche e possono partecipare a competizioni agonistiche.

## REGOLAMENTO TECNICO

### 1. ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO

I ginnasti indosseranno il body e pantaloni lunghi da ginnastica o calzoncini a seconda degli attrezzi. I ginnasti potranno gareggiare con calze bianche corte e scarpette da ginnastica o con piede nudo.

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

### 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 3° livello 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 MASCHILE:

- Salto con la pedana del volteggio
- Anelli
- Cavallo con maniglie
- Sbarra
- Parallele pari
- Corpo Libero

##### A. 2° LIVELLO MASCHILE

- Volteggio con tappetoni
- Anelli
- Cavallo con maniglie
- Sbarra
- Parallele pari

- Corpo Libero

A. 3° LIVELLO MASCHILE:

- Volteggio con tavola

- Anelli

- Cavallo con maniglie

- Sbarra

- Parallele pari

- Corpo Libero

A. 1° LIVELLO FEMMINILE:

- Salto con pedana del volteggio

- Parallele asimmetriche

- Trave

- Corpo libero

A. 2° LIVELLO FEMMINILE:

- Volteggio con tappetoni

- Parallele asimmetriche

- Trave

- Corpo Libero

A. 3° LIVELLO FEMMINILE:

- Volteggio con tavola

- Parallele asimmetriche

- Trave

- Corpo Libero

**B) GINNASTICA RITMICA**

B. 1° - 2° - 3° LIVELLO:

- Fune

- Cerchio

- Palla

- Clavette

- Nastro

***Durante le competizioni la ginnastica ritmica potrà utilizzare anche la pedana del corpo libero dell'artistica.***

## **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.

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

Durante le competizioni i ginnasti appartenenti al SETTORE PROMOZIONALE avranno la facoltà di scegliere se gareggiare ad uno o più attrezzi ed il corrispondente livello (1°- 2°).

In ogni competizione sarà possibile scegliere ad ogni attrezzo livelli diversi.

I ginnasti appartenenti al SETTORE AGONISTICO dovranno gareggiare SOLO ED ESCLUSIVAMENTE nel 3° livello.

Avranno la possibilità di scegliere se gareggiare ad uno o più attrezzi.

## **GIUDICI DI GARA**

I giudici di gara preposti ad assicurare il corretto svolgimento della manifestazione saranno tesserati per la FGI o per 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 e nelle disposizioni degli organi federali competenti, senza alcun vincolo di subordinazione.

A questi sarà affiancato per ogni sezione, se necessario, il "Presidente di giuria".

## **RECLAMI**

I reclami per errore tecnico dei giudici dovranno essere comunicati al Presidente di giuria prima del termine della competizione. Lo stesso avrà facoltà di decidere se accettare o non accettare il ricorso.

## **CLASSIFICHE E PREMIAZIONI**

In ogni competizione verrà stilata una classifica individuale per attrezzo, livello, età e ambito.

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 per il solo ambito promozionale medaglia di partecipazione a tutti gli altri classificati ( 4°-5° 6° ecc.).

## 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 dovrà essere conforme alle norme tecniche della F.G.I.
- L'impianto dovrà essere dotato dei 4 attrezzi omologati previsti per la sezione Artistica Femminile : tavola e tappetoni per volteggio, parallele asimmetriche, trave, pedana del corpo libero.
- L'impianto dovrà essere dotato dei 6 attrezzi omologati per la sezione Artistica Maschile: tavola e tappetoni per volteggio, parallele pari, sbarra, anelli, cavallo con maniglie, pedana del corpo libero .
- Per la sezione Ritmica l'impianto dovrà essere dotato della pedana del corpo libero.
- I tappeti per gli arrivi ed eventuali altre facilitazioni occorrenti saranno da concordare con il Responsabile Tecnico Federale della manifestazione.
- L'impianto dovrà essere dotato di spazi adeguati per il riscaldamento pre gara.
- I servizi igienici e gli spogliatoi dovranno essere adeguati al numero degli atleti e degli accompagnatori.
- Le tribune riservate al pubblico dovranno essere ad adeguata distanza dal campo di gara.
- L'impianto dovrà disporre di locali idonei e ben attrezzati per eventuali riunioni tecniche e per il centro calcoli che dovrà essere fornito di p/c con stampante, collegamento internet e fotocopiatrice.
- L'impianto di gara dovrà essere fornito di impianto di illuminazione.
- Dovrà essere presente un punto di ristoro a disposizione di tutte le società.
- Le zone accessibili agli accompagnatori degli atleti (tecnici, genitori, ecc.) dovranno essere ben delimitate,
- La zona Podio dovrà 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 o chiavette USB.
- 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. Dovranno essere presenti almeno due giudici per ogni sezione.

### 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**

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.

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**

I Campionati Italiani di ginnastica artistica e ritmica, indetti annualmente dalla Federazione, sono a libera partecipazione e seguono le norme regolamentari sopra riportate.

## Indice analitico

|  |            |
|--|------------|
| Premessa                                       | Pag. 2     |
| Requisiti generali di partecipazione alle gare | Pag. 2     |
| Categorie                                      | Pag. 3     |
| Regolamento Tecnico                            | Pag. 4     |
| 1) Attrezzatura e abbigliamento                | Pag. 4     |
| 2) Norme di sicurezza                          | Pag. 4     |
| 3) Competizioni                                | Pag. 4 > 5 |
| Iscrizioni                                     | Pag. 5     |
| Giudici di gara                                | Pag. 6     |
| Reclami  | Pag. 6     |
| Classifiche e premiazioni                      | Pag. 6     |
| Standard organizzativi                         | Pag. 6 > 7 |
| Campionati Regionali/Provinciali               | Pag. 7     |
| Campionati Italiani                            | Pag. 8     |
| Indice analitico                               | Pag. 8     |