

Centro Sportivo Italiano

Comitato Regionale Lombardo

ABC

GYM-ON-LINE

**Campionato Regionale
Ginnastica Artistica
online**

2021

Il “**Campionato ABC GYM-online**” è riservato a tutte le **ginnaste tesserate CSI** che, a causa della pandemia in corso, non possono partecipare alle tappe intermedie per il Campionato Nazionale; si tratta di un Campionato aperto a **tutte le fasce d’età** e in cui è prevista la suddivisione nelle stesse categorie del Campionato nazionale, limitatamente alle fasce **Small, Medium e Large**.

In particolare questo Campionato è stato pensato per tutte le ginnaste **al di sotto degli 8 anni** che, non essendo in possesso del certificato medico per attività agonistica, non possono partecipare alle lezioni in presenza; tuttavia possono aderire anche tutte le ginnaste dalla categoria pulcini alla categoria senior.

Si consiglia di iscrivere le ginnaste nelle stesse fasce di livello in cui sarebbero state inserite se avessero potuto gareggiare in presenza oppure di mantenere la categoria in cui erano lo scorso anno sportivo o meglio ancora di salire di livello, dato lo spirito assolutamente ludico della proposta.

1) CATEGORIE DI PARTECIPAZIONE

Categoria	Anno
Pulcini m/f	Dal 2015/2016/2017
Lupetti m/f	Dal 2013/2014
Tigrotti m/f	Dal 2011/2012
Allievi m/f	Dal 2009/2010
Ragazzi m/f	Dal 2007/2008
Juniores m/f	Dal 2004/2005/2006
Seniores m/f	Dal 2003 e precedenti

Per ogni categoria potranno partecipare solo le/gli Atlete/i dei livelli Small/Medium/Large.

2) ISCRIZIONE

Le iscrizioni degli Atleti devono essere effettuate online tramite il portale Campionati CSI, al quale si accede attraverso l’area riservata della società di appartenenza, entro **domenica 11 aprile**.

Oltre tale data non sarà possibile accettare iscrizioni.

L’iscrizione è gratuita.

3) REGOLAMENTO

- Gli istruttori dovranno registrare un video con l’esercizio delle atlete.
- I video devono essere inviati, tramite mail all’indirizzo: csi.lombardia.gara.online@gmail.com esclusivamente nei giorni dall’8 al 10 maggio 2021.
- Il video dovrà essere nominato nel modo seguente:
 - **categoria.programma.nome.cognome (esempio: lupette.large.paola.rossi)**

- Per ogni atleta è possibile inviare un solo video, nel caso venissero inviati più video per la stessa atleta i giudici valuteranno il primo video pervenuto.
- I giudici stileranno le classifiche divise per categorie e livelli e le invieranno alla Commissione Tecnica Regionale che si incaricherà di far pervenire alle società le medaglie e di pubblicare i risultati.
- Tutti gli elementi, indipendentemente dalla categoria, valgono 5 punti;
 - le ginnaste della categoria Small devono eseguire un massimo di 3 elementi per un totale massimo di 15 punti.
 - Le ginnaste della categoria Medium devono eseguire 4 elementi per un massimo di 20 punti.
 - Le ginnaste della categoria Large devono eseguire 5 elementi per un massimo di 25 punti.

4) PREMIAZIONI

Per stilare la classifica si dividerà il numero delle ginnaste partecipanti alla gara per 3 e si attribuiranno le medaglie (oro/argento/bronzo) secondo questo criterio: per esempio se le ginnaste iscritte sono 15, si divide per 3 e si assegna l'oro alle prime 5 classificate, l'argento alle ginnaste classificate dal 6° al 10° posto e il bronzo alle ginnaste dall'11° al 15° posto.

Dove le ginnaste iscritte alla gara fossero in numero non divisibile esattamente per 3 si guarderà al punteggio con il criterio del "buon senso" e comunque sempre a favore della ginnasta; in caso di parimerito si procederà nella premiazione con gli stessi criteri delle gare ufficiali (vince la ginnasta più giovane nelle categorie lupette, tigrotte e allieve, vince la ginnasta più vecchia nelle categorie junior e senior).

La proclamazione dei Risultati e delle Classifiche verrà effettuata on-line.

Al termine delle iscrizioni verrà comunicata la data e il link di collegamento per le premiazioni finali.

Alle società partecipanti verranno inviate le medaglie da consegnare alle ginnaste.

Gli istruttori dovranno mandare una foto della premiazione alla Commissione regionale per dare il giusto rilievo all'evento.

5) REGOLAMENTO TECNICO

Si tratta di eseguire degli elementi appartenenti a diversi “gruppi strutturali”:

- ROTOLAMENTI
- ROVESCIAIMENTI
- SALTI ARTISTICI/GIRI
- EQUILIBRI/TENUTE
- MOBILITA’
- RIBALTAMENTI

PROGRAMMA SMALL

Scegliere un solo elemento per almeno 3 gruppi strutturali; ai fini della classifica si sommeranno i 3 migliori punteggi.

ROTOLAMENTI

- rotolino
- capovolta avanti arrivo seduta
- capovolta laterale
- cap. indietro arrivo in ginocchio

ROVESCIAIMENTI

- ruota
- verticale di slancio anche di una sola gamba
- ruota 1 mano

SALTI ARTISTICI/GIRI

- pennello
- gatto
- raccolto

EQUILIBRI/TENUTE

- equilibrio passè 2”
- equilibrio gamba tesa 30° 2”
- candela con mani

MOBILITA’

- staccata sagittale
- staccata frontale
- ponte
- schiacciata o chiusura busto gambe unite

PROGRAMMA MEDIUM

Scegliere un solo elemento per almeno 4 gruppi strutturali; ai fini della classifica si sommeranno i 4 migliori punteggi.

ROTOLAMENTI

- cap. avanti+ passaggio pancia a terra anche con aiuto delle mani
- capovolta avanti arrivo in piedi
- cap. indietro arrivo in ginocchio

ROVESCIAIMENTI

- ruota
- verticale di slancio contro il muro tocco con entrambe i piedi
- ruota 1 mano
- verticale capovolta

SALTI ARTISTICI

- pennello 1/2 giro
- gatto
- raccolto
- sforbiciata tesa
- 1/2 giro perno

EQUILIBRI/TENUTE

- equilibrio gamba tesa 45° 2"
- candela senza mani
- squadra equilibrata con appoggio delle mani

MOBILITA'

- staccata sagittale
- staccata frontale
- ponte
- schiacciata a gambe divaricate

PROGRAMMA LARGE

Scegliere un solo elemento per almeno 5 gruppi strutturali; ai fini della classifica si sommeranno i migliori 5 punteggi.

ROTOLAMENTI

- capovolta avanti arrivo in piedi
- cap. indietro arrivo in piedi
- 2 cap. avanti consecutive a gambe divaricate

ROVESCIAIMENTI

- verticale di slancio senza appoggio al muro
- ruota 1 mano
- verticale capovolta
- tip tap sul divano o altro rialzo fino a 40 cm
- ponte spingo anche con partenza dal divano

SALTI ARTISTICI/GIRI

- gatto+pennello
- raccolto
- pennello 360°
- sforbiciata tesa
- enjambeè minimo 90°
- giro perno 360°

EQUILIBRI/TENUTE

- equilibrio gamba tesa 30° 2''
- candela senza mani 2''
- squadra equilibrata senza appoggio delle mani

MOBILITA'

- staccata sagittale
- staccata frontale
- ponte
- schiacciata a gambe divaricate

RIBALTAMENTI

- verticale spinta
- ruota spinta
- rondata

La Direzione Tecnica Regionale
La Commissione Tecnica Regionale di Ginnastica Artistica

Agrate Brianza, 25 marzo 2021