

Gruppi di Esercizi

SEMPLICI:

per “semplici” si intendono quel gruppo di esercizi in cui la ghiria viene lanciata e ruota semplicemente davanti all’atleta all’altezza del capo

- ✓ Semplice avanti
- ✓ Semplice indietro
- ✓ Semplice slash
- ✓ Semplice slash indietro
- ✓ Semplice orizzontale esterno (ext)
- ✓ Semplice orizzontale interno (int)
- ✓ Semplice verticale esterno (v.ext)
- ✓ Semplice verticale interno (v.int)

FRONTALI:

per “frontali” si intendono quel gruppo di esercizi in cui la ghiria viene lanciata da una mano all’altra dell’atleta e fatta ruotare passando davanti o dietro ad esso, sul piano frontale

- ✓ Frontale avanti
- ✓ Frontale indietro
- ✓ Frontale slash
- ✓ Frontale sotto gamba
- ✓ Frontale slash sotto gamba
- ✓ Frontale dietro la schiena
- ✓ Frontale slash dietro la schiena
- ✓ Frontale inverso avanti
- ✓ Frontale inverso indietro
- ✓ Frontale inverso slash

SOPRA LA TESTA:

per “sopra la testa” si intendono quel gruppo di esercizi in cui la ghiria viene lanciata e fatta ruotare al di sopra della testa dell’atleta che, per riprenderla con la stessa mano o cambiando mano, dovrà girarsi di 180° cambiando fronte sullo stesso piano

- ✓ Sopra la testa avanti (180°)
- ✓ Sopra la testa indietro (180°)
- ✓ Sopra la testa slash (180°)
- ✓ Sopra la testa verticale (180°): l’atleta si gira di 180° seguendo lo stesso senso di rotazione del kettlebell
- ✓ Sopra la testa orizzontale (180°): l’atleta si gira di 180° seguendo lo stesso senso di rotazione del kettlebell
- ✓ Sopra la testa orizzontale ext reverse: l’atleta si gira di 180° nel senso di rotazione opposto a quello del kettlebell (in questo esercizio il numero delle rotazioni viene conteggiato in: $\frac{1}{2}$ (180°), $1 \frac{1}{2}$ (540°), $2 \frac{1}{2}$ (720°))
- ✓ Sopra le spalle

STATICI:

Per statici si intendono quel gruppo di esercizi in cui la ghiria viene stoppato, senza afferrare la maniglia, o con il braccio disteso sopra la testa (come nello strappo) o con il braccio flessa adeso al torace (come nel clean), in questo caso viene distinto dalla sigla (BF)

- ✓ Neutro Statico -(BF)
- ✓ Avanti Statico - (BF) (in questo esercizio il numero delle rotazioni viene conteggiato in: $\frac{1}{2}$ (180°), $1 \frac{1}{2}$ (540°), $2 \frac{1}{2}$ (720°))
- ✓ Indietro Statico - (BF)
- ✓ Slash Statico
- ✓ Frontale avanti Statico -(BF)
- ✓ Frontale slash Statico
- ✓ Frontale inverso Statico -(BF)
- ✓ Frontale sotto gamba Statico -(BF)
- ✓ Frontale slash sotto gamba Statico
- ✓ Frontale Statico dietro la schiena -(BF)
- ✓ Frontale slash Statico dietro la schiena

È possibile chiudere gli esercizi statici dalla posizione "in ginocchio"; basterà aggiungere alla dicitura la scritta (GIN)

RUOTE

Per "ruote" si intendono quelle figure in cui la ghiria viene lanciata e fatta ruotare sopra la testa dell'atleta compiendo un arco di 360°e, a differenza dei "sopra la testa" ,è previsto un cambio di fronte (es. da frontale a sagittale)

Ruote semplici

- ✓ **Ruota 1:** si parte dal frontale avanti , si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° e si riprende sempre sul piano frontale, con la stessa mano.
- ✓ **Ruota 1 laterale:** l'esercizio si compie sul piano sagittale, di fianco all'atleta, si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° dal basso verso l'alto, da dietro a davanti e si riprende sempre sul piano sagittale, con la stessa mano.
- ✓ **Ruota 2:** si parte dal frontale avanti, si fa compiere alla ghiria un' arco sopra la testa di 360°, mentre l'atleta ruota di 90° fino a trovarsi sul piano sagittale; è possibile riprendere la ghiria con la stessa mano di lancio o con la mano opposta.
- ✓ **Ruota 3:** si parte dal semplice avanti, , si fa compiere alla ghiria un' arco sopra la testa di 360°, mentre l'atleta ruota di 90° fino a trovarsi sul piano frontale per riprendere la ghiria con la mano opposta a quella di lancio.

Ruote complesse

- ✓ **Ruota C1:** si parte dal frontale avanti, si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 180° e cambia mano al volo per trovarsi sul piano frontale opposto
- ✓ **Ruota C1 inversa:** si parte dal frontale avanti inversa, si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 180° e prende la ghiria con la stessa mano di lancio, per trovarsi sul piano frontale opposto
- ✓ **Ruota C1 inversa opposta:** si parte dal frontale avanti inversa, si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 180° e cambia mano al volo per trovarsi in frontale inversa opposto

Ruote super

- ✓ **Ruota 270:** si parte dal semplice avanti, , si fa compiere alla ghiera un' arco sopra la testa di 360°, mentre l'atleta ruota di 270° riprendere la ghiera con la mano opposta a quella di lancio fino a trovarsi sul piano frontale per
- ✓ **Ruota inversa 270:** si parte dal frontale avanti inversa, si fa compiere alla ghiera un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 270° e cambia mano al volo per trovarsi sul piano sagittale
- ✓ **Ruota 360:** si parte dal frontale avanti inversa, si fa compiere alla ghiera un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 360° e cambia mano al volo per trovarsi di nuovo sullo stesso piano frontale

Regolamento generale di gara

Ogni atleta è tenuto a conoscere il regolamento

1) Categorie:

1.1) atleti individuali

- individuale maschile con una ghiria
- individuale femminile con una ghiria

1.2) gruppi di atleti

- coppia maschile con due ghirie
- coppia femminile con due ghirie
- coppia mista con due ghirie
- trio maschile con tre ghirie
- trio femminile con tre ghirie
- trio misto con tre ghirie
- quartetto maschile con quattro ghirie
- quartetto femminile con quattro ghirie
- quartetto misto con quattro ghirie

2) Ghirie

2.1) E' possibile gareggiare solo con ghirie da competizione ufficiali o conformi

2.2) Gli atleti delle categorie maschili di classe A gareggiano con ghirie di peso 16 kg

2.3) Le atlete delle categorie femminili di classe A gareggiano con ghirie di peso 8 kg

2.4) Gli atleti delle categorie maschili di classe B gareggiano con ghirie di peso 12 kg

2.5) Le atlete delle categorie femminili di classe B gareggiano con ghirie di peso 6 kg

2.6) E' tollerata una variazione del peso ufficiale della ghiria di 100g in più o in meno

2.7) Ogni atleta può gareggiare con la propria ghiria, che verrà controllata dal giudice assistente di pedana

2.8) ogni atleta ha diritto ad un tempo per riscaldarsi e preparare la ghiria prima della gara, e dovrà essere effettuato in uno spazio pienamente visibile ai giudici

3) Responsabilità degli atleti

3.1) E' necessario che per ogni squadra ci sia un rappresentante

3.2) gli atleti o le squadre potranno indirizzare ogni e qualsiasi nota o reclamo o specifica al giudice di gara solo attraverso i loro rappresentanti di squadra.

3.3) tutti i rappresentanti di squadra devono presentarsi al briefing pre gara con il presidente di giuria almeno un'ora prima dell'inizio delle competizioni

3.3) il programma di gara di ogni atleta o gruppo di atleti va inviato via mail all'incaricato dalla federazione o in alternativa consegnato al giudice segretario almeno tre ore prima dell'inizio delle competizioni.

3.4) il supporto musicale di ogni coreografia va inviato via mail all'incaricato dalla federazione o in alternativa consegnato al giudice segretario almeno tre ore prima dell'inizio delle competizioni assieme al relativo programma di gara

3.5) ogni atleta o gruppo di atleti deve calcolare e dichiarare sul programma di gara il "COEFFICIENTE DI DIFFICOLTA' INIZIALE" in base al punto del regolamento N° **8) Punteggio**

3.6) Il programma di gara deve essere presentato seguendo i criteri descritti nell'allegato "descrizione degli esercizi di gara"

3.7) tutti i programmi di gara o i relativi supporti musicali presentati in modo diverso o fuori tempo massimo non verranno presi in considerazione e l'atleta o il gruppo di atleti verranno automaticamente squalificati

3.8) Gli atleti e le squadre dovranno essere strettamente disciplinati, mostrare assoluto rispetto degli altri atleti e delle altre squadre, del pubblico e degli arbitri

4) Costumi

4.1) I concorrenti possono indossare un costume inerente alla coreografia del programma di gara; è consentito indossare un abbigliamento ginnico semplice (maglietta, canotta, pantalone lungo della tuta, calzoncino corto, body), assolutamente in ordine;

4.2) i concorrenti all'interno di un gruppo di atleti devono avere i costumi uguali; sono consentite differenze se inerenti al tema del programma di gara (esempio: battaglia –eroe –antagonista)

4.3) Le mani devono essere libere. E' consentito l'uso del magnesio e di polsini di 10 cm; non sono ammessi ne guanti ne fasciature

5) Campo di gara

5.1) le dimensioni minime del campo di gara devono essere almeno di 6 metri per 6 metri

5.2) Il fondo del campo di gara deve garantire la protezione del terreno sottostante

5.3) il fondo deve essere di legno compensato spesso almeno 2 cm o di materiale rigido altrettanto resistente (tipo tatami)

5.4) all'esterno del campo di gara vanno allestite delle protezioni morbide (tatami, materassini)

6) Giuria

6.1) La giuria è formata da:

- Presidente di giuria
- Giudice segretario
- Giudici di pedana (assegnatore / penalizzatore)
- Giudice assistente di pedana
- Assistente ai supporti musicali (tecnico del suono)

6.2) Il presidente di giuria :

- Deve coordinare l'azione di tutti i giudici
- È il responsabile del buon andamento della gara
- È il responsabile della sicurezza degli atleti
- È il responsabile della preparazione e dell'imparzialità dei giudici
- Deve tenere una riunione con i membri del corpo giudicante prima del briefing pre gara
- Deve tenere un briefing sul regolamento con gli atleti e i rappresentanti di squadra prima dell'inizio delle competizioni
- Deve dirigere la gara e risolvere qualsiasi controvertoria
- Deve sostituire eventualmente i giudici che commettono gravi errori
- Deve sospendere la gara in caso di proteste
- Ha il diritto di cambiare al bisogno il programma di gara
- Ha il diritto di squalificare gli atleti la cui preparazione tecnica, condotta di gara o uniforme di gara, non siano conformi al regolamento

6.3) il giudice segretario:

- Prepara la necessaria documentazione tecnica e si assicura che tutto sia in ordine
- Esegue i protocolli delle competizioni e verbalizza le decisioni del presidente di giuria, i punteggi dei giudici di pedana ed eventuali proteste
- Fornisce i programmi di gara numerati in funzione dell'uscita degli atleti o delle squadre ai giudici di pedana
- Fornisce i supporti musicali abbinati ai programmi di gara numerati in funzione all'uscita degli atleti o delle squadre all'assistente incaricato alla riproduzione delle musiche

6.4) Giudice di pedana (assegnatore)

- Sono necessari almeno 3 giudici di pedana durante le competizioni
- Devono verificare di avere tutti i programmi abbinati agli atleti in gara
- Assieme al giudice Penalizzatore, prima dell'inizio delle competizioni verificano che il "COEFFICIENTE DI DIFFICOLTA' INIZIALE" di ogni programma sia corretto
- Durante la competizione assegnano il punteggio in base agli esercizi svolti
- Alla fine della competizione mostrano al giudice segretario il totale del punteggio assegnato all'atleta o alla squadra

6.5) Giudice di pedana (penalizzatore)

- Deve verificare di avere tutti i programmi abbinati agli atleti in gara
- Assieme ai giudici Assegnatori, prima dell'inizio delle competizioni verifica che il "COEFFICIENTE DI DIFFICOLTA' INIZIALE" di ogni programma sia corretto
- Durante la competizione assegna le penalità agli atleti in gara
- Alla fine della competizione mostra al giudice segretario il totale del punteggio delle penalità assegnato all'atleta o alla squadra

6.6) Giudice assistente di pedana

- Controlla che il campo di gara sia idoneo e in ordine
- Convoca gli atleti secondo l'ordine di uscita
- Controlla la regolarità dell'abbigliamento e dell'attrezzatura degli atleti

6.7) Assistente ai supporti musicali (tecnico del suono)

- Verifica l'efficienza dell'impianto musicale
- Verifica che i supporti musicali degli atleti siano riproducibili
- Si occupa di far partire le musiche abbinata agli atleti in gara

7) Condizioni generali di gara

7.1) il programma di gara di ogni atleta o gruppo di atleti è libero e verrà giudicato in funzione del punteggio assegnato ad ogni esercizio correttamente eseguito

7.2) ogni coreografia deve durare da un minimo di 1,5 minuti ad un massimo di 3 minuti (salvo particolari deroghe del presidente di giuria)

7.3) il punteggio totale di ogni coreografia è dato dalla media del punteggio dei due giudici assegnatori meno il punteggio del giudice penalizzatore

7.4) il segnale di "VIA ALLA MUSICA" può essere dato direttamente all'assistente ai supporti musicali o dagli atleti in pedana o dal rappresentante di squadra

7.5) il presidente di giuria può espellere un atleta o gruppo di atleti che mostrano un comportamento antisportivo sia in pedana che al di fuori di essa

7.6) i giudici di pedana possono interrompere il programma di un atleta o gruppo di atleti se lo ritengono pericoloso per se stesso o per gli altri; verrà comunque assegnato un punteggio agli esercizi eseguiti fino al momento dell'interruzione del programma

7.7) ogni atleta o gruppo di atleti ha una sola possibilità di eseguire il proprio programma

7.8) Vince l'atleta o gruppo di atleti che si aggiudica il punteggio maggiore per ogni categoria

7.9) in caso di parità vince l'atleta o gruppo di atleti che conclude il programma con meno penalità

7.10) Se si presentano meno di tre squadre in una categoria (maschile o femminile) vale il titolo assoluto di categoria (individuale, coppia, trio, quartetto)

8) Punteggio

8.1) ogni esercizio all'interno del programma può essere ripetuto infinite volte ma verrà conteggiata una sola volta

8.2) lanci semplici a due mani

- 1 rotazione 1 punto
- 2 rotazioni 2 punti
- 3 rotazioni 3 punti

8.3) lanci semplici e frontali a una mano

- 1 rotazione 2 punti
- 2 rotazioni 4 punti
- 3 rotazioni 6 punti

9) Penalità

9.1) da -0,25 a -0,75

- Presa imprecisa dopo il lancio
- Mancata ampiezza del movimento
- Posizione inappropriata del braccio libero
- Perdita di equilibrio nella fase di lancio
- Perdita di equilibrio nella fase di presa o di stop
- Rotazioni inappropriate sotto l'asse delle clavicole

9.2) da -1 a -2,75

- Mancata sincronicità fra i gruppi di atleti
- Quando nonostante la presa salda si continua l'esercizio dopo che la ghiria ha toccato il pavimento
- Quando si continua l'esercizio dopo aver toccato inadeguatamente la ghiria con una parte del corpo o con il braccio libero

9.3) da -2 a -6

- caduta a terra della ghiria (il punteggio decrementa in maniera direttamente
- presa inappropriata della ghiria con due mani
- esercizio mancato da programma

(queste penalità vengono attribuite in maniera direttamente proporzionale alla difficoltà dell'esercizio proposto)