BOLLETTINO DI GARA YOGHIADI NAZIONALI 2024

Settore "Ginnastica Yoga"

La partecipazione alle Yoghiadi è aperta sia ai singoli atleti che alle squadre.
L'atleta è chiamato GynYogi

1. CATEGORIE E LIVELLI di partecipazione:

1.1. CATEGORIE

Junior (bambini da 8 a 13 anni);
Giovani (dai 14 anni ai 28 anni);
Adulti (dai 29 anni ai 50 anni);
Senior (sopra i 50 anni).
Yoga Integrato (in questa categoria potranno iscriversi persone con disabilità).
Nello **Yoga Integrato** non ci sono i livelli ma solo le categorie (Junior, Giovani, Adulti, Senior)

L'età è riferita all'anno "solare; per anno solare si intende il periodo di 365 giorni compreso tra il 1 gennaio e il 31 dicembre.

Esempio: Giovanni nato il 15 settembre 1993 nella gara che si svolgerà il 15 giugno 2022 parteciperà nella categoria adulti poiché pur avendo 28 anni è nell'anno solare in cui compirà 29 anni.

1.2. LIVELLI di iscrizione che sono stabiliti in base agli anni di pratica ininterrotta:

Principianti	Livello 1 (da 6 mesi a 23 mesi di pratica);
Intermedi	Livello 2 (da 24 mesi a 83 mesi di pratica);
Avanzati	Livello 3 (da 7 anni ed oltre di pratica).

2. SPECIALITA' (Vi ricordiamo di consultare il regolamento di Gara delle Yoghiadi)

Le specialità sono due, Eka Asana e Tri Asana, il GinYogi al momento dell'iscrizione può scegliere di partecipare in una sola delle due specialità(ad esempio; se l'atleta è iscritto nella specialità Eka Asana come singolo non potrà iscriversi ne alla specialità Eka Asana in Gruppo ne alla specialità Tri Asana sia come singolo che in gruppo, nel caso verrà sanzionato con la squalifica). Per entrambe le specialità i criteri di valutazione, le penalità e le squalifiche sono le medesime.

2.1. Eka Asana: una sola posa all'interno del minuto
2.2. Tri Asana: tre pose all'interno del minuto. Le tre pose scelte dal CTO possono essere eseguite nell'ordine di preferenza del GinYogi.

3. CRITERI DI VALUTAZIONE

Per ogni posa che verrà eseguita, ci sarà una valutazione da 5 a 10 in base a cinque criteri (con Step di 0,1):

1) esecuzione tecnica,
2) fluidità e ritmo,
3) mantenimento posa,
4) stabilità ed equilibrio,
5) respirazione e concentrazione.

Per le squadre c'è un 6° criterio "**sincronia".**

4. GIURIA:

La Giuria di gara è composta da:

- Presidente che valuta squalifiche e penalità
- 5 Giudici che valutano la performance secondo i criteri di cui sopra

Esempio di calcolo della valutazione

Presidente ---> penalità 5,0

CRITERIO DA 1 A 7 per le categorie Individuali, 8 per le Squadre

- Si elimina il voto più alto e più basso di ogni criterio.
- Si somma la media di ogni criterio
- Si detrae la penalità

In caso di parità si controlla il voto più alto del più basso eliminato, se ulteriore parità si controlla il voto più alto del più alto eliminato, se ancora parità vince l'atleta più giovane.

SISTEMA DI PUNTEGGIO PER LA VALUTAZIONE DELLA CATEGORIA SINGOLI									
CRITERIO	JUDGE 1	JUDGE 2	JUDGE 3	JUDGE 4	JUDGE 5	TOTAL / 3 = MEDIA			JUDGE 6 PENALTY
									SOMMA DI UNA O PIU' PENALITA'
1	6,1	**5,1**	6,5	**7,2**	6,1	18,7	3	6,2	
2	6,1	**5,1**	6,5	**7,2**	6,1	18,7	3	6,2	
3	6,1	**5,1**	6,5	**7,2**	6,1	18,7	3	6,2	ESEMPIO PENALITA' 3+5
4	**5,2**	6,5	6,8	**7,1**	6,3	19,6	3	6,5	
5	7,2	**7,5**	6,9	7,5	**6,2**	21,6	3	7,2	
								32,4	
								8	**24,4**

SISTEMA DI PUNTEGGIO PER LA VALUTAZIONE DELLA CATEGORIA SQUADRE									
CRITERIO	JUDGE 1	JUDGE 2	JUDGE 3	JUDGE 4	JUDGE 5	TOTAL / 3 = MEDIA			JUDGE 6 PENALTY
									SOMMA DI UNA O PIU' PENALITA'
1	6,1	**5,1**	6,5	**7,2**	6,1	18,7	3	6,2	
2	6,1	**5,1**	6,5	**7,2**	6,1	18,7	3	6,2	
3	6,1	**5,1**	6,5	**7,2**	6,1	18,7	3	6,2	
4	**5,2**	6,5	6,8	**7,1**	6,3	19,6	3	6,5	ESEMPIO PENALITA' 3+5
5	7,2	**7,5**	6,9	7,5	**6,2**	21,6	3	7,2	
6	**7,3**	5,4	6,2	**3,8**	6,4	18	3	6,0	
								38,4	
								8	**30,4**

5. ASANA:

La posa che verrà eseguita dall'atleta in base al proprio livello è stata scelta dal CTO, le foto di riferimento sono scaricabili on-line dal sito:
https://www.ginnasticayogacsen.it/regolamento-yoghiadi

5.1. SPECIALITA' EKA ASANA

5.1.1. Principianti Livello 1 e Sport Integrato

- Junior: HADO MUKHA SVANASANA
- Giovani: VRKSASANA
- Adulti: ANJANEYASANA
- Senior: URDHVA MUKHA SVANASANA

5.1.2. Intermedi Livello 2

- Junior: PARIVRTTA UTKATASANA
- Giovani: PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA
- Adulti: UTTIHTA HASTA PADANGUSTHASANA A
- Senior: JANU SIRSASANA

5.1.3. Avanzati Livello 3

- Junior: KUKKUTASANA
- Giovani: CHAKORASANA
- Adulti: HANUMANASANA
- Senior: SIRSASANA

*5.2. <u>ESECUZIONE ASANA SPECIALITA' **EKA ASANA** :</u>*

L'esecuzione dura un minuto, e comprende 5 fasi:

1. Inizio (in tadasana)
2. Entrata nella posa della durata di 15 secondi (fase dinamica)
3. La posa è della durata massima di 30 secondi (fase statica)
4. Uscita dalla posa della durata di 15 secondi (fase dinamica)
5. Conclusione (in tadasana)

5.3. SPECIALITA' TRI ASANA (ricordiamo che lo pose da eseguire sono 3)

5.3.1. Principianti Livello 1 E Sport Integrato (Junior-Giovani-Adulti-Senior)

- MAHA UTTHITA DHANURASANA
- VIRABHADRASANA 2
- ANJANEYASANA

5.3.2. Intermedi Livello 2 (Junior-Giovani-Adulti-Senior)

- GARUDASANA
- JANU SIRSASANA
- BADDHA PARSVAKONASANA

5.3.3. Avanzati Livello 3 (Junior-Giovani-Adulti-Senior)

- EKA PADA KOUNDINYASANA 2
- VASISTHASANA
- RAJAHAMSASANA

*5.4. <u>ESECUZIONE ASANA SPECIALITA' **TRI ASANA** :</u>*

L'esecuzione dura un minuto, e comprende 9 fasi:

1. Inizio (in tadasana)
2. Entrata nella 1° posa (fase dinamica)
3. 1° posa è della durata compresa tra i 5 ed i 10 secondi (fase statica)
4. Entrata nella 2° posa (fase dinamica)
5. 2° posa è della durata compresa tra i 5 ed i 10 secondi (fase statica)
6. Entrata nella 3° posa (fase dinamica)
7. 3° posa è della durata compresa tra i 5 ed i 10 secondi (fase statica)
8. Uscita dalla posa (fase dinamica)
9. Conclusione (in tadasana)

6. SQUALIFICHE

A. **Comportamento scorretto** nei confronti degli altri partecipanti o della giuria

B. **Interruzione dell'asana.**

C. **Perdita completa dell'equilibrio cadendo 3 volte consecutive**

D. **Abbigliamento non conforme**:

- Gli atleti dovranno indossare un abbigliamento sportivo "**aderente**" necessario per mettere in risalto la figura durante l'esecuzione dell'asana;

ESEMPIO ABBIGLIAMENTO DONNA 2 VARIANTI:

ESEMPIO ABBIGLIAMENTO UOMO 3 VARIANTI:

- Le squadre dovranno utilizzare un abbigliamento avente il medesimo modello e colore oltre ad avere un abbigliamento aderente.
- squalifica nel caso si indossino calzini o calze di nylon.

E. **Squadra con meno di 5 componenti**

F. **2 atleti che eseguono l'asana**. La posa va eseguita da un solo atleta;

G. **Utilizzo di supporti;** per supporti oltre ai props si intendono **anche suoni di qualsiasi genere**, esempio: (campane, voce guida dell'insegnante, cellulare che segnala il tempo all'atleta).

H. **Mancato utilizzo del tappetino yoga;**

I. **Esecuzione di posa diversa da quella indicata per la competizione/gara** (esempio: sarvangasana o kapalasana al posto di sirsasana)

J. **Asana eseguita di un altro Livello** ovvero non corrispondente alla propria categoria e livello (esempio: posa scelta per la gara 3 livello Sirsasana e il Gynyogi esegue Krounchasana, posa scelta per la gara del 2 livello).

K. **Posa eseguita sui due lati.** La posa va eseguita su un solo lato.

L. **Partecipazione dell'atleta sia come singolo che in squadra.** Bisognerà scegliere se partecipare come singolo o partecipare in squadra.

M. **Partecipazione dell'atleta singolo o della squadra con due ASD o SSD.**

N. **Partecipazione dell'atleta/squadra sia alle Yoghiadi in presenza che online**, si dovrà scegliere a quale dei due circuiti partecipare.

O. **Saluto al sole modificato.** Nel caso come asana da eseguire venga scelto un determinato saluto al sole (Surya Namaskar), non potrà essere eseguito un saluto al sole diverso da quello scelto per la competizione. Esempio: in caso di saluto al sole devozionale non potrà essere eseguito il saluto al sole variante A. Per l'esecuzione delle pose del saluto al sole bisogna attenersi al manuale "Linee Guida Yoghiadi".

P. **Cambio Livello.** Se l'atleta in una precedente gara è stato iscritto al 3° livello non potrà gareggiare nel 2° o 1° livello. Se è stato iscritto nel 2° livello non potrà gareggiare nel 1°.

Q. **No inizio e fine Tadasana.** Se non si inizia e si finisce in Tadasana (montagna con braccia lungo il corpo) ci sarà la squalifica perché è da li (soprattutto on line) che si inizia a contare e si finisce di contare il tempo; l'inchino va fatto prima di tadasana.

R. **Esecuzione oltre il minuto**. Esecuzione che non si conclude nel minuto previsto.

7. PENALITA'

a) **10 Punti Squadra formazione non in linea**. 10 punti per la squadra che esegue la posa con formazione non in linea.

b) **8 punti se si esegue, in caso di perdita dell'equilibrio, due volte la posa, sullo stesso lato.** Se non si riesce a mantenere l'asana meglio uscire dalla posa.

c) **8 punti Inizio Seduti** in caso si inizi da seduti e non in tadasana;

d) **8 punti Fine Seduti** se dopo l'esecuzione della posa si finisce da seduti e non in tadasana;

e) **5 punti se si inizia fuori dal tappetino;**

f) **5 punti se si finisce l'esecuzione fuori dal tappetino;**

g) **5 punti se si inizia senza presentazione e/o senza saluto/inchino** (prima di iniziare l'esecuzione della posa, bisogna presentarsi, nome cognome, ASD/SSD, categoria, livello, comitato di appartenenza, posa in sanscrito e in italiano. Nel caso della squadra va indicato il nome della squadra).

h) **3 punti capelli sciolti sia per donna che per uomo**. I capelli vanno legati, non devono cadere sulle spalle, la frangetta non deve coprire il volto e gli occhi.

ESEMPIO ACCONCIATURA:

i) **3 punti per inizio esecuzione prima del fischio** del Presidente di Giuria.

Qualsiasi modalità di esecuzione non attinente alle indicazioni presenti nel regolamento prevede una penalità di 5 punti.

8. DATE PER LO SVOLGIMENTO DELLA GARA:

8.1. Apertura Iscrizione Atleti **5 Aprile 2024**
8.2. Chiusura Iscrizione Atleti **2 Maggio 2024**
8.3. Gara **12 Maggio 2024 h 9.30**
8.4. Pubblicazione classifiche: **13 Maggio 2024** sulla piattaforma SportData

9. COSTI

La quota per ogni atleta di partecipazione alla gara è pari a **€15,00**.
Il costo totale per la squadra composta da 5 atleti è pari a **€75,00**
Il pagamento verrà effettuato mezzo Bonifico Bancario.

INTESTATO A: C.S.E.N.
CAUSALE :Yoghiadi inserendo nome della ASD/SSD
BANCA: INTESA SAN PAOLO
IBAN: IT11H0306909606100000121509

Effettuare il bonifico e inviare copia a info@ginnasticayogacsen.com

10. MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per la registrazione è necessario un account come Società sul sistema C.S.E.N GIANNASTICA YOGA di Sportdata.

L'account può essere creato online cliccando su: https://www.sportdata.org/csen/set-online/registrate_registrator_main.php?active_menu=registration

Il link all'evento è il seguente: https://www.sportdata.org/csen/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vernr=13#a_eventhead

La procedura di registrazione si compone di 3 fasi

- Prima Fase, creazione dell'account amministratore della Società
- Seconda Fase, completamento anagrafica della Società
- Terza Fase, registrazione anagrafica degli atleti della propria Società

Per una miglior comprensione delle fasi di seguito i tutorial che spiegano passo/passo le modalità esecutive.

Per qualsiasi problema non esitare a contattare l'organizzazione e/o Sportdata ai riferimenti sotto riportati.

TUTORIAL

Creazione Nuovo Account Amministratore della Società
https://drive.google.com/file/d/163_Ana991TpVNj0DPffQbsN1pdyL_B84/view?usp=sharing
Registrazione anagrafica della Società e anagrafica degli Atleti
https://drive.google.com/file/d/1pB9CCeu9nIHfhSDpaYR3E9NBAdgBXhYD/view?usp=sharing

- **E' obbligatorio inserire il Codice Fiscale dell'ASD/SSD nella pagina della Squadra(per squadra si intende la ASD/SSD) sotto la voce TAX ID.**
- **E' obbligatorio inserire il Codice Fiscale del Ginyogi Iscritto alla gara.**
- **Accertarsi che i CF siano corretti, i Ginyogi con i CF non corretti o non inseriti non verranno iscritti al CONI poiché non risulteranno partecipanti alla gara.**
- **Il tesseramento degli atleti deve essere valido per l'anno sportivo in corso.**
- **La partecipazione è aperta alle ASD e SSD affiliate CSEN.**

11. ACCESSO GARA

La Gara si svolgerà presso la palestra dell'"**Istituto Comprensivo Via Nitti**" in **Via Francesco Saverio Nitti n° 61 Roma**. Il centro dispone di spazi anche esterni ed è dotato di ampio parcheggio. L'accesso al parcheggio interno è sito in **Via Civitella d'Agliano 3**.

Presentarsi per l'accreditamento 1h prima dell'inizio della propria Categoria.

12. CONTATTI

Riferimento per assistenza Tecnica piattaforma SportData **FLAMINIA TOLOMEO**
flaminia@yogaarte.it

Riferimento per svolgimento **NUNZIO LOPIZZO:**
info@ginnasticayogacsen.com

13. INFO GENERALI

- **COLLEGAMENTI:** i mezzi pubblici che si possono prendere per raggiungere la struttura dalla stazione di Roma Termini sono i seguenti:
  - Autobus n°223 Fermata "Villa Severini" poi 300mt a piedi (ogni 40 min circa)
  - Metro A Fermata "Piazza del Popolo" - poi Tram n°2 Fermata "Piazza Antonio Mancini-Capolinea" - poi Autobus n°200 Fermata "Villa Severini" poi 300mt a piedi

- Autobus n°910 Fermata “Piazza Antonio Mancini-Capolinea” – poi Autobus n°200 Fermata “Villa Severini” poi 300mt a piedi

- **PERNOTTO:** Coloro che provengono da fuori Roma potranno soggiornare presso l’Hotel Colony, il Grand Hotel Fleming o nei B&B che si trovano nelle vicinanze dell’Istituto Nitti.