

Ginnastica Ritmica

BOZZA
aprile 2014

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2013-14

Settore agonistico
Programma d'INSIEME

NORME GENERALI

• MUSICA e ANNI DI NASCITA

| CATEGORIA | ANNI DI NASCITA | ESERCIZI | MUSICA |
|---|--|-----------------------------------|--------------------|
| Squadra cat. Collettivo (esordienti/allieve) | 2006/05/04/03/02 | CORPO LIBERO | da 1'15'' a 1'30'' |
| Squadra Collettivo (junior/senior) | 2001 e precedenti | CORPO LIBERO | da 1'15'' a 1'30'' |
| Squadra COPPIA JUNIOR & SENIOR | 2001 e precedenti | 1 PALLA + 1 NASTRO | da 1'15'' a 1'30'' |
| Squadra ESORDIENTI | 2006/05/04/03/02/01/00/99 | 5 PALLE | da 2'15'' a 2'30'' |
| Squadra ECCELLENZA | 2006 e precedenti | 3 PALLE + 2 NASTRI | da 2'15'' a 2'30'' |
| Squadra CAT. "A" (esordienti) | 2006/05/04 | 2 CERCHI | da 1'15'' a 1'30'' |
| Squadra CAT. "B" (allieve) | 2003/02 | 1 CERCHIO + 1 FUNE | da 1'15'' a 1'30'' |
| Squadra CAT. "AB" (esordienti/allieve) | 2006/05/04/03/02 | da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO | da 1'15'' a 1'30'' |
| Squadra CAT. "AB" (junior/senior) | 2001 e precedenti | da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO | da 1'15'' a 1'30'' |
| Squadra CAT. "C" (esordienti/allieve) | 2006/05/04/03/02 | 4 PALLE | da 1'30'' a 2'00'' |
| Squadra CAT. "D" (junior) | 2001/00/99 | 1 CERCHIO + 1 FUNE | da 1'15'' a 1'30'' |
| Squadra CAT. "E" (senior) | 1998 e precedenti | 1 NASTRO + 1 CERCHIO | da 1'15'' a 1'30'' |
| Squadra CAT. "F" (junior) | 2001/00/99 | 3 PALLE + 2 CERCHI | da 1'30'' a 2'00'' |
| Squadra CAT. "G" (senior) | 1998 e precedenti | 3 CERCHI + 2 NASTRI | da 1'30'' a 2'00'' |
| Squadra CAT. "H" (junior & senior) | 2001 e precedenti (minimo n. 1 ginnasta JUNIOR e n. 1 ginnasta SENIOR) | 10 CLAVETTE | da 1'30'' a 2'00'' |

- **FASCE D'ETA'**

- 1) una ginnasta più "anziana" **NON PUO'** accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza
- 2) una ginnasta più "giovane" **PUO'** accedere alla categoria/e superiore/i alla sua di appartenenza

- **MUSICHE**

Per le categorie A – B – AB esordienti/allieve – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società.

Per le categorie AB junior/seniorD – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società

Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole di senso compiuto alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)

- **GRUPPI TECNICI**

Per tutte le categorie d'INSIEME è obbligatorio avere dichiarato in fiche (e realizzato) tutti i gruppi fondamentali dell'attrezzo. Si possono dichiarare sulle difficoltà, sui passi di danza e sulle C e CC.

Non è possibile metterli sulle CR, CRR, ecc...
Penalità 0,30 giudice D

Squadra categoria COLLETTIVO ESORDIENTI & ALLIEVE

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | Esercizio da 3 a 6 ginnate a CORPO LIBERO |
| Età delle ginnaste | 8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 05-04-03-02-01), 8 anni già compiuti al momento della gara |
| Ammissioni | Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 5,00
di cui:**

- **n. 6 difficoltà di cui:**
minimo una difficoltà per gruppo corporeo
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
- **Minimo n. 4 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**

| | |
|--|------|
| collaborazioni semplici: | 0,10 |
| collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: | 0,30 |
| superamento con rovesciamento: | 0,40 |
| collaborazioni con salto e rovesciamento: | 0,50 |

n.b. è possibile eseguire i superamenti anche con supporto delle compagne

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria COLLETTIVO JUNIOR & SENIOR

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | Esercizio da 3 a 6 ginnaste a CORPO LIBERO |
| Età delle ginnaste | 13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara |
| Ammissioni | Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 7,00
di cui:**

- **n. 8 difficoltà di cui:**
minimo n. 2 max n. 3 difficoltà per gruppo corporeo
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
- **Minimo n. 6 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**

| | |
|--|------|
| collaborazioni semplici: | 0,10 |
| collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: | 0,30 |
| superamento con rovesciamento: | 0,40 |
| collaborazioni con salto e rovesciamento: | 0,50 |

n.b. è possibile eseguire i superamenti anche con supporto delle compagne

**ESECUZIONE max punti 20,00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria COPPIA JUNIOR/SENIOR

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Esercizio di coppia con 1 PALLA e 1 NASTRO |
| Età delle ginnaste | 13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara |
| Ammissioni | Sono ammesse le ginnaste che <u>NON</u> svolgono di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non partecipano alla 1a e 2a cat |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Attrezzi | Il nastro può essere lungo mt. 5 |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

1 PALLA & 1 NASTRO – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 7,00
di cui:**

- **n. 6 difficoltà di cui:**
 - n. 3 difficoltà senza scambio (di cui minimo n. 1 di SALTO – n. 1 di ROTAZIONE – n. 1 EQUILIBRIO)
 - n. 3 difficoltà di scambio
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria ESORDIENTI

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | Esercizio di squadra con 5 PALLE |
| Età delle ginnaste | 8-9-10-11-12-13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 06- 05- 04-03-02-01-00- 99), 8 anni già compiuti al momento della gara |
| Ammissioni | <u>Non</u> sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 2'15"-2'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

5 PALLE – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 7,00
di cui:**

- **n. 8 difficoltà di cui:**
 - 4 difficoltà senza scambio (di cui minimo n. 1 di SALTO – n. 1 di ROTAZIONE – n. 1 EQUILIBRIO)
 - 4 difficoltà con scambio
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
- **Minimo n. 6 collaborazioni tra le ginnaste con o senza rotazione del corpo**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria ECCELLENZA

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | Esercizio di squadra con 3 PALLE e 2 NASTRI |
| Età delle ginnaste | 8 anni e precedenti (ovvero nate negli anni 06 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara |
| Ammissioni | <u>Non</u> sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 2'15"-2'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

3 PALLE & 2 NASTRI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 9,00
di cui:

- **n. 10 difficoltà di cui:**
 - 5 difficoltà senza scambio (di cui minimo n. 1 di SALTO – n. 1 di ROTAZIONE – n. 1 EQUILIBRIO)
 - 5 difficoltà con scambio
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** **s →**
- **Minimo n. 6 collaborazioni tra le ginnaste con o senza rotazione del corpo**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "A" ESORDIENTI

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | <i>Esercizio di coppia con 2 CERCHI</i> |
| Età delle ginnaste | 8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 06-05-04), 8 anni già compiuti al momento della gara |
| Ammissioni | Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Per le categorie A – B – AB esordienti/allieve – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie AB junior/senior - D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

2 CERCHI – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 1.50
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 2 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 2 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "B" ALLIEVE

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | <i>Esercizio di coppia con 1 CERCHIO e 1 FUNE</i> |
| Età delle ginnaste | <i>11-12 anni (ovvero nate negli anni 03-02)</i> |
| Ammissioni | <i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i> |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società</i> Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i> |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

1 CERCHIO & 1 FUNE – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 1.80
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 2 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "AB" ESORDIENTI & ALLIEVE

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Esercizio da 3 a 6 ginnaste a CORPO LIBERO |
| Età delle ginnaste | 8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 06-05 04-03-02), 8 anni già compiuti al momento della gara |
| Ammissioni | Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 3,00
di cui:**

- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**

| | |
|--|------|
| collaborazioni semplici: | 0,10 |
| collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: | 0,30 |
| superamento con rovesciamento: | 0,40 |
| collaborazioni con salto e rovesciamento: | 0,50 |
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** **s →**
Bastano 4 secondi

**ESECUZIONE max punti 20,00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "AB" JUNIOR & SENIOR

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Esercizio da 3 a 6 ginnaste a CORPO LIBERO |
| Età delle ginnaste | 13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara |
| Ammissioni | Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 5,00
di cui:**

- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 – 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 6 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**

| | |
|--|------|
| collaborazioni semplici: | 0,10 |
| collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: | 0,30 |
| superamento con rovesciamento: | 0,40 |
| collaborazioni con salto e rovesciamento: | 0,50 |
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi

**ESECUZIONE max punti 20,00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "C" ESORDIENTI & ALLIEVE

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Esercizio a 4 ginnaste con 4 PALLE |
| Età delle ginnaste | 8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 06-05-04-03-02), 8 anni già compiuti al momento della gara |
| Ammissioni | Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'30"-2'00" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

4 PALLE – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 2.00
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 3 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "D" JUNIOR

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | <i>Esercizio in coppia con 1 CERCHIO + 1 FUNE</i> |
| Età delle ginnaste | <i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 01-00-99)</i> |
| Ammissioni | <i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i> |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i> |
| Fiche | <p><i>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</i></p> <p><i>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</i></p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

1 CERCHIO + 1 FUNE – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 2,50
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 3 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "E" SENIOR

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Esercizio in coppia con 1 NASTRO e 1 CERCHIO |
| Età delle ginnaste | 16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '98 e precedenti) |
| Ammissioni | Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Attrezzi | Il nastro può essere lungo mt. 5 |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

1 NASTRO & 1 CERCHIO - Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 2,80
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 2 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "F" JUNIOR

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | <i>Esercizio di squadra con 3 PALLE e 2 CERCHI</i> |
| Età delle ginnaste | <i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 01-00- 99)</i> |
| Ammissioni | <i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i> |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'30"-2'00"</i> • <i>Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i> |
| Attrezzi | <i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i> |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

3 PALLE & 2 CERCHI – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 3,00
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** **s →**
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "G" SENIOR

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Esercizio di squadra con 3 CERCHI e 2 NASTRI |
| Età delle ginnaste | 16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 98 e precedenti) |
| Ammissioni | Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'30"-2'00" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Attrezzi | Il nastro può essere lungo mt. 5 |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

3 CERCHI & 2 NASTRI – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 4,00
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 2 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "H" JUNIOR & SENIOR

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Esercizio di squadra con 10 CLAVETTE |
| Età delle ginnaste | 13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti) – Ogni squadra deve obbligatoriamente schierare almeno una ginnasta JUNIOR e una ginnasta SENIOR |
| Ammissioni | Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'30"-2'00" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • Altre specifiche secondo C.d.P. |
| Fiche | <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> |

10 CLAVETTE – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 3,50
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 2 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI