

Ginnastica Ritmica

**BOZZA**  
**dicembre 2013**

**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. <b>Collettivo (esordienti/allieve)</b>	2006/05/04/03/02	CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
<b>Squadra Collettivo (junior/senior)</b>	<b>2001 e precedenti</b>	<b>CORPO LIBERO</b>	<b>da 1'15'' a 1'30''</b>
Squadra <b>COPPIA JUNIOR &amp; SENIOR</b>	2001 e precedenti	1 PALLA + 1 NASTRO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>ESORDIENTI</b>	2006/05/04/03/02/01/00/99	5 PALLE	da 2'15'' a 2'30''
Squadra <b>ECCELLENZA</b>	2006 e precedenti	3 PALLE + 2 NASTRI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra <b>CAT. "A" (esordienti)</b>	2006/05/04	2 CERCHI	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>CAT. "B" (allieve)</b>	2003/02	1 CERCHIO + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>CAT. "AB" (esordienti/allieve)</b>	2006/05/04/03/02	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
<b>Squadra CAT. "AB" (junior/senior)</b>	<b>2001 e precedenti</b>	<b>da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO</b>	<b>da 1'15'' a 1'30''</b>
Squadra <b>CAT. "C" (esordienti/allieve)</b>	2006/05/04/03/02	4 PALLE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra <b>CAT. "D" (junior)</b>	2001/00/99	1 CERCHIO + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>CAT. "E" (senior)</b>	1998 e precedenti	1 NASTRO + 1 CERCHIO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>CAT. "F" (junior)</b>	2001/00/99	3 PALLE + 2 CERCHI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra <b>CAT. "G" (senior)</b>	1998 e precedenti	3 CERCHI + 2 NASTRI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra <b>CAT. "H" (junior &amp; senior)</b>	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)

## Squadra categoria COLLETTIVO ESORDIENTI & ALLIEVE

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio da 3 a 6 ginnaste a <b>CORPO LIBERO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 05-04-03-02-01), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio da 3 a 6 ginnaste a <b>CORPO LIBERO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di coppia con <b>1 PALLA e 1 NASTRO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	<b>Sono ammesse le ginnaste che <u>NON</u> svolgono di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non partecipano alla 1a e 2a cat</b>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di squadra con <b>5 PALLE</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	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
<b>Ammissioni</b>	<u>Non</u> sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 2'15"-2'30"</li> <li>• L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di squadra con <b>3 PALLE e 2 NASTRI</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8 anni e precedenti (ovvero nate negli anni 06 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 2'15"-2'30"</li> <li>• L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di coppia con <b>2 CERCHI</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 06-05-04), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• 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)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di coppia con <b>1 CERCHIO e 1 FUNE</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	11-12 anni (ovvero nate negli anni 03-02)
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• 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)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio da 3 a 6 ginnaste a <b>CORPO LIBERO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 06-05 04-03-02), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• 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)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio da 3 a 6 ginnaste a <b>CORPO LIBERO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• 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)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio a 4 ginnaste con <b>4 PALLE</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 06-05-04-03-02), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'30"-2'00"</li> <li>• 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)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio in coppia con <b>1 CERCHIO + 1 FUNE</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 01-00-99)
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• 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)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio in coppia con <b>1 NASTRO e 1 CERCHIO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '98 e precedenti)
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• 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)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di squadra con <b>3 PALLE e 2 CERCHI</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 01-00- 99)
<b>Ammissioni</b>	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'30"-2'00"</li> <li>• 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)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di squadra con <b>3 CERCHI e 2 NASTRI</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 98 e precedenti)
<b>Ammissioni</b>	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'30"-2'00"</li> <li>• 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)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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** 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 "H" JUNIOR & SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di squadra con <b>10 CLAVETTE</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti) – Ogni squadra deve obbligatoriamente schierare almeno una ginnasta JUNIOR e una ginnasta SENIOR
<b>Ammissioni</b>	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'30"-2'00"</li> <li>• Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società.</li> <li>• Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società</li> </ul> <p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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**