

PROGRAMMA PROMOZIONALE GR UISP 2014/2015

a cura della referente regionale M. Porreca

Il programma promozionale GR 2014-2015 prevede:

1. **INDIVIDUALE:** per categorie di età, con 3 livelli tecnici. -Pag. 2-
2. **A SQUADRE:** per categoria di età, con 3 livelli tecnici. -Pag. 8-

INFORMAZIONI GENERALI:

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP con tesseramento non agonistico (22C) ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina di ginnastica praticata.
- Ginnaste iscritte alla GpT F.G.I potranno partecipare al programma promozionale solo ed esclusivamente iscrivendosi dal 2° livello in poi.
NB. Le tecniche devono comunicare alla referente le gare svolte dalle atlete iscritte alla Federazione per valutare insieme in quale livello collocarle.
- L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti al momento della manifestazione.
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche GR.
- Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma .
- Ogni squadra deve avere i body uguali. Non è obbligatorio lo scudetto della Società. Le eventuali fasciature devono essere rigorosamente color carne.
- Gli esercizi si eseguono su una superficie 12m x 12m. La società organizzatrice dovrà informare tempestivamente i partecipanti riguardanti il campo gara.
- Gli esercizi si eseguono con accompagnamento musicale strumentale. Ogni ginnasta o squadra nel suo programma di gara potrà presentare UNA traccia musicale cantata che però dovrà essere dichiarata sulla scheda di valutazione ; la durata di ogni singolo esercizio è di massimo 1'30 E DI MINIMO 1'15 per le Categorie ALLIEVE, JUNIOR e SENIOR. Gli Esercizi della Categoria PULCINE invece dovranno essere di durata min 50' ad un max di 1'15.
- La musica deve essere l'UNICA TRACCIA DEL CD; non sarà possibile sfumare la musica. Si consiglia di avere un CD di riserva che potrà contenere anche più tracce musicali o eventualmente una chiavetta USB.
- Ogni esercizio verrà valutato sia per la tecnica, per l'artistico e per l'esecuzione. Ogni difficoltà dovrà essere eseguita dalla totalità delle ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
- La Coreografia è di collegamento tra i vari elementi: occupazione dello spazio, sincronismo tra le atlete, sincronia con la musica, scelta, distribuzione e varietà degli elementi.
- Un'atleta assente può essere sostituita da un'altra della stessa società purchè iscritta alla rassegna.
- Si ricorda che il Programma Promozionale è stato pensato e fatto solo ed esclusivamente per i corsi di base che iniziano l'attività, tesserati NON AGONISTI 22 C. Il tesseramento è unico con la GAF quindi un'agonista di GAF è considerata Agonista anche in Ritmica e NON potrà gareggiare in questa competizione.

INDIVIDUALE

CATEGORIE:

PULCINE	2010 (5 anni compiuti al momento della competizione) – 2008
ALLIEVE	2007- 2005
JUNIOR	2004-2001
SENIOR	2000 – anni precedenti

N.B. Per la suddivisione in categoria si tiene conto dell'anno solare. Quindi una bambina nata a Ottobre 2007 andrà nella categoria Allieve anche se non ha ancora compiuto gli 8 anni.

LIVELLI:

1° LIVELLO (corpo libero + palla o cerchio) ==> PULCINE e ALLIEVE

2° LIVELLO (corpo libero + palla, cerchio o fune) ==> ALLIEVE, JUNIOR, SENIOR

3° LIVELLO (NO CORPO LIBERO, tutti gli attrezzi) ==> JUNIOR e SENIOR

N.B. Nel 3° livello è OBBLIGATORIA la presentazione di due esercizi con attrezzi.

- Per quanto riguarda la competizione individuale il livello scelto DEVE essere mantenuto per ogni esercizio svolto durante la rassegna. Es. ALLIEVA Corpo libero 2° livello, Palla 1° livello ==> NO!
- Durante l'anno sportivo NON è POSSIBILE CAMBIARE il livello scelto per la propria ginnasta.

1° LIVELLO

Corpo libero, palla e cerchio

CORPO LIBERO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,00 punto
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALT
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

Le atlete del 1° liv. potranno presentare SOLO gli elementi della NUOVA GRIGLIA del valore di 0,10 e 0,20.

PALLA

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,00 punto (D1), 2,00 PUNTI (D2)
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE : valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 1 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 2 Elementi appartenente al GRUPPO MISTO

Le atlete del 1° livello potranno presentare SOLO gli elementi della NUOVA GRIGLIA del valore di 0,10, 0,20.

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 ROTOLAMENTO SUL CORPO
- 1 SERIE DI PALLEGGI
- 1 LANCIO
- ROTOLAMENTO A TERRA

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

CERCHIO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,00 punto (D1), 2,00 PUNTI (D2)
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE : valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 ROTOLAMENTO A TERRA
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO IL CERCHIO CON TUTTO IL CORPO O UNA PARTE
- 1 LANCIO
- ROTAZIONE LIBERA INTORNO AL PROPRIO ASSE

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

2° LIVELLO

Corpo libero, palla, cerchio e fune

CORPO LIBERO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,50 punto

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE : valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

Le atlete del 2° livello potranno presentare SOLO gli elementi della NUOVA GRIGLIA del valore di 0,10, 0,20 e 0,30.

PALLA

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,50 punto (D1), 2,00 PUNTI (D2)

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 2 Elementi appartenente al GRUPPO MISTO

Le atlete del 2° livello potranno presentare SOLO gli elementi della NUOVA GRIGLIA del valore di 0,10, 0,20 e 0,30.

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 ROTOLAMENTO SUL CORPO
- 1 SERIE DI PALLEGGI
- 1 LANCIO
- ROTOLAMENTO A TERRA

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

CERCHIO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,50 punto (D1), 2,00 PUNTI (D2)
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 ROTOLAMENTO A TERRA
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO IL CERCHIO CON TUTTO IL CORPO O UNA PARTE
- 1 LANCIO
- ROTAZIONE LIBERA INTORNO AL PROPRIO ASSE

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

FUNE

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,50 punto (D1), 2,00 PUNTI (D2)
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 SERIE DI SALTELLI
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO LA FUNE CON UN SALTO, LA FUNE GIRA PER AVANTI, INDIETRO O LATERALE
- 1 LANCIO
- 1 ECHAPPE'

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

3° LIVELLO

palla, cerchio, fune, clavette e nastro

PALLA

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punti (D1), 2,00 PUNTI (D2)
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 1 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 2 Elementi appartenenti al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 ROTOLAMENTO SUL CORPO
- 1 SERIE DI PALLEGGI
- 1 LANCIO
- ROTOLAMENTO A TERRA

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

CERCHIO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punto (D1), 2,00 PUNTI (D2)
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 ROTOLAMENTO A TERRA
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO IL CERCHIO CON TUTTO IL CORPO O UNA PARTE
- 1 LANCIO
- ROTAZIONE LIBERA INTORNO AL PROPRIO ASSE

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

FUNE

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punto (D1), 2,00 PUNTI (D2)
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 SERIE DI SALTELLI

- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO LA FUNE CON UN SALTO, LA FUNE GIRA PER AVANTI, INDIETRO O LATERALE
- 1 LANCIO
- 1 ECHAPPE'

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

CLAVETTE

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punto (D1), 2,00 PUNTI (D2)
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 1 SALTO
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 2 EQUILIBRI
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 SERIE DI GIRI SAGITTALI
- 1 PICCOLO LANCIO DELLE DUE CLAVETTE IN ALTERNANZA O INSIEME
- 1 MOVIMENTO ASSIMETRICO
- 1 SERIE DI MOULINETS

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

NASTRO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punto (D1), 2,00 PUNTI (D2)
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 1 SALTO
- 2 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRI
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 SERIE DI SPIRALI
- 1 SERIE DI SERPENTINE
- 1 LANCIO
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO O SOPRA IL DISEGNO DEL NASTRO

Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo avrà il valore di punti 0,50

ANNOTAZIONI PROGRAMMA INDIVIDUALE:

- Ogni elemento di D2 VALE 0,50. IL valore totale degli elementi di D1 varia a seconda della Categoria e del livello scelto.
 - Tutti gli elementi richiesti di D2 devono essere tecnicamente corretti e ben visibili (maneggi affrettati o accennati non possono essere considerati validi)
 - Per la composizione degli esercizi fa fede la NUOVA GRIGLIA SEMPLIFICATA
 - Gli elementi DA 0,10 E 0,20 per IL 1 LIVELLO.
 - Gli elementi DA 0,10 / 0,20 / 0,30 per IL 2 LIVELLO
 - Gli elementi DA 0,10 / 0,20/ 0,30 /0,40 per IL 3 LIVELLO
 - Per ciascuna fascia e categoria verranno stilate due classifiche:
 - una a corpo libero
 - una con attrezzo indipendentemente da quello scelto
- 1° LIVELLO: Pulcine (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Allieve (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
- 2° LIVELLO: Allieve (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Junior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
Senior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
- 3° LIVELLO: Junior (classifica con attrezzo)
Senior (classifica con attrezzo)

N.B. ciascuna ginnasta puo' partecipare sia a corpo libero che con l'attrezzo, o presentarsi solo ad uno.

NB. le prime 2 classificate di ogni categoria, sono obbligate l'anno successivo a passare nel livello superiore.

SQUADRE

CATEGORIE:

PULCINE	2010 (5 anni compiuti al momento della competizione) – 2008
ALLIEVE	2007- 2005
JUNIOR	2004– 2001
SENIOR	2000 – anni precedenti

N.B. Per la suddivisione in categoria si tiene conto dell'anno solare. Quindi una bambina nata nel Ottobre 2007 andrà nella categoria Allieve anche se non ha ancora compiuto gli 8 anni.

LIVELLI:

1° LIVELLO (corpo libero + palla o cerchio) ==> PULCINE E ALLIEVE

2° LIVELLO (corpo libero + palla, cerchio o fune) ==> ALLIEVE, JUNIOR, SENIOR

3° LIVELLO (NO CORPO LIBERO, tutti gli attrezzi) ==> JUNIOR E SENIOR

N.B. Nel 3° livello è OBBLIGATORIA la presentazione di due esercizi con attrezzi.

- La classifica del 3° livello verrà stilata SOMMANDO I PUNTEGGI dei due esercizi portati in gara dalla ginnasta. Perciò ci sarà UNA classifica unica.
- Si raccomanda la massima serietà a tutte le società ed allenatori ad inserire la propria atleta nel livello corretto a seconda delle capacità.

1° LIVELLO

CORPO LIBERO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 3,00 punti

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 E 0,20
- 4 COLLABORAZIONI
- 4 FORMAZIONI

ATTREZZI

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 3,00 punti (D1), 2,00 PUNTI (D2)

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 E 0,20
- 4 COLLABORAZIONI
- 4 FORMAZIONI

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 SCAMBIO DI LANCIO
- 1 ALTRO SCAMBIO

2° LIVELLO

CORPO LIBERO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 3,50 punti

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 / 0,20 / 0,30
- 4 COLLABORAZIONI
- 4 FORMAZIONI

ATTREZZI

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 3,50 PUNTI(D1), 2,00 PUNTI (D2)

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 E 0,20
- 4 COLLABORAZIONI
- 4 FORMAZIONI

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 SCAMBIO DI LANCIO
- 1 ALTRO SCAMBIO

3° LIVELLO

ATTREZZI

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 4,00 punti (D1), 2,00 PUNTI (D2)

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 E 0,20
- 4 COLLABORAZIONI
- 4 FORMAZIONI

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 SCAMBIO DI LANCIO
- 1 ALTRO SCAMBIO

ANNOTAZIONI PROGRAMMA A SQUADRE:

- L'esercizio coreografico dovrà essere composto da un minimo di 4 ginnaste ad un massimo di 6 ginnaste.
- La distanza minima per gli scambi è di circa metri 2
- L'uscita dei lanci è ad una mano, mentre la ripresa è valida, (e quindi non penalizzabile) anche a 2 mani.
- Le esigenze di composizione (D1 e D2) devono essere effettuate insieme da tutte le ginnaste o in rapida successione.
- All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo, tuttavia una o più ginnaste possono tenere gli attrezzi a condizione che li distribuiscano subito. Al termine dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con almeno un attrezzo.
- E' consentito inserire ginnaste di età inferiore fino al raggiungimento del 50% delle componenti (es. 2 ginnaste allieve su 4 in una squadra Junior).

E' inoltre consentito l'inserimento di una ginnasta di livello superiore rispetto alle altre partecipanti della squadra (es. Una ginnasta individualista di 3° livello può partecipare alla gara di squadra al 2° livello se TUTTE le altre componenti sono del 2° livello).

- Nella composizione degli esercizi possono essere inserite difficoltà in sovrannumero. Non saranno conteggiate nelle Difficoltà ma verranno comunque valutate dalla giuria Esecuzione.
 - Tutti gli elementi richiesti di D2 devono essere tecnicamente corretti e ben visibili (maneggi affrettati o accennati non possono essere considerati validi).
 - Per la composizione degli esercizi fa fede la NUOVA GRIGLIA SEMPLIFICATA
 - Gli elementi DA 0,10 E 0,20 per IL 1 LIVELLO.
 - Gli elementi DA 0,10 / 0,20 / 0,30 per IL 2 LIVELLO
 - Gli elementi DA 0,10 / 0,20/ 0,30 /0,40 per IL 3 LIVELLO
 - Per ciascuna fascia e categoria verranno stilate due classifiche:
 - una a corpo libero
 - una con attrezzo indipendentemente da quello scelto
- 1° LIVELLO: Pulcine (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
 Allieve (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
- 2° LIVELLO: Allieve (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
 Junior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
 Senior (classifica a corpo libero e classifica con attrezzo)
- 3° LIVELLO: Junior (classifica con attrezzo)
 Senior (classifica con attrezzo)

==> Per quanto riguarda la GARA D'INSIEME, una ginnasta può scendere di livello SOLO SE i 3/4 delle ginnaste che compongono la squadra appartengono al livello inferiore.

N.B. ciascuna squadra può partecipare sia a corpo libero (escluso il 3° livello) sia che con l'attrezzo, o presentarsi solo ad uno di questi.

NB. le prime due classificate di ogni categoria, sono obbligate l'anno successivo a passare nel livello superiore.

NUOVA GRIGLIA SEMPLIFICATA DEGLI ELEMENTI GR

❖ *SALTI*

- 0,10 SFORBICIATA FLESSA (Salto del Gatto) e SALTO CABRIOLE
- 0,20 SFORBICIATA TESA e SALTO GROUPE'
- 0,30 SALTO COSACCO e SALTO BICHE (cervo)
- 0,40 ENJAMBE' (frontale o sagittale) e BICHE A BOUCLE (cervo flessio)

❖ *PIVOTS O ROTAZIONI*

- 0,10 CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO e CAPOVOLTA LATERALE
- 0,20 PIVOT 360° ARTO LIBERO SOLLEVATO AV/LAT/DIETRO e 2 CHAINE'
- 0,30 PIVOT PASSE' 360° e PIVOT COSACCO 360°
- 0,40 PIVOT PASSE' 720° e PIVOT 360° ATITUDE/ARABESQUE

❖ *EQUILIBRI*

- 0,10 EQUILIBRIO SULL'AVAMPIEDE ARTO LIBERO SOLLEVATO (Sotto i 90°) AV/LAT/DIETRO ed EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA
- 0,20 EQUILIBRIO PASSE' SULL'AVAMPIEDE ed EQUILIBRIO IN GINOCCHIO ARTO LIBERO TESO A 90°
- 0,30 EQUILIBRIO COSACCO ed EQUILIBRIO ATITUDE/ARABESQUE SU PIANTA
- 0,40 EQUILIBRIO SULL'AVAMPIEDE ARTO LIBERO TESO A 90° AV/ LATERALE ed EQUILIBRIO ATITUDE/ARABESQUE SULL'AVAMPIEDE

❖ *GRUPPO MISTO*

- 0,10 STACCATA SAGGITALE/FRONTALE e IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO BRACCIA IN LINEA
- 0,20 RUOTA (sulle mani, sui gomiti, sul petto) e ONDA TOTALE DEL CORPO
- 0,30 SERIE DI PASSI DI DANZA 4sec e ROVESCIAATA AVANTI
- 0,40 SERIE DI PASSI DI DANZA 8sec e ROVESCIAATA INDIETRO

NB. La serie di passi di danza 4sec può essere introdotta negli esercizi del 1° livello anche se di valore maggiore. Nel conteggio delle difficoltà verrà però dato il valore di 0,20.