

Ginnastica Ritmica

BOZZA

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2010-11

Settore agonistico

Programma INDIVIDUALE



**UNIONE
ITALIANA
SPORT
PER TUTTI**

NORME GENERALI

- **ATTREZZI e ANNI DI NASCITA**

| CATEGORIA | ANNI DI NASCITA | ESERCIZI | |
|---------------------------|-------------------|---|-------------------------|
| 1a cat. ESORDIENTI | 2003/02/01 | CLASSIFICA GENERALE <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio libero</i> | CERCHIO CORPO LIBERO |
| 1a cat. ALLIEVE | 2000/99 | CLASSIFICA GENERALE <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio libero</i> | PALLA CERCHIO |
| 1a cat. JUNIOR | 1998/97/96 | CLASSIFICA GENERALE <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio libero</i> | CERCHIO FUNE |
| 1a cat. SENIOR | 1995 e precedenti | CLASSIFICA GENERALE <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio libero</i> | CLAVETTE PALLA |
| 2a cat. ESORDIENTI | 2003/02/01 | CLASSIFICA GENERALE <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i> | CORPO LIBERO PALLA |
| 2a cat. ALLIEVE | 2000/99 | CLASSIFICA GENERALE <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i> | FUNE NASTRO |
| 2a cat. JUNIOR | 1998/97/96 | CLASSIFICA GENERALE <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i> | PALLA NASTRO |
| 2a cat. SENIOR | 1995 e precedenti | CLASSIFICA GENERALE <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i> | CLAVETTE PALLA |
| 3a cat. ESORDIENTI | 2003/02/01 | CLASSIFICA PER ATTREZZO <i>esercizio libero</i> CORPO LIBERO <i>esercizio libero</i> CERCHIO <i>esercizio libero</i> PALLA | |
| 3a cat. ALLIEVE | 2000/99 | CLASSIFICA PER ATTREZZO <i>esercizio libero</i> CORPO LIBERO <i>esercizio libero</i> PALLA <i>esercizio libero</i> CLAVETTE | |
| 3a cat. JUNIOR | 1998/97/96 | CLASSIFICA PER ATTREZZO <i>esercizio libero</i> FUNE <i>esercizio libero</i> CERCHIO <i>esercizio libero</i> PALLA <i>esercizio libero</i> CLAVETTE <i>esercizio libero</i> NASTRO | |
| 3a cat. SENIOR | 1995 e precedenti | CLASSIFICA PER ATTREZZO <i>esercizio libero</i> FUNE <i>esercizio libero</i> CERCHIO <i>esercizio libero</i> PALLA <i>esercizio libero</i> CLAVETTE <i>esercizio libero</i> NASTRO | |
| 4a cat. ESORDIENTI | 2003/02/01 | CLASSIFICA GENERALE <i>Esercizio libero</i> CORPO LIBERO <i>Esercizio libero</i> FUNE <i>Esercizio libero</i> PALLA | |
| | | | |

| | | |
|----------------------------|-------------------|--|
| 4a cat. ALLIEVE | 2000/99 | CLASSIFICA GENERALE <i>Esercizio libero CERCHIO</i> <i>Esercizio libero CLAVETTE</i> <i>Esercizio libero NASTRO</i> |
| 4a cat. JUNIOR | 1998/97/96 | CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti: <i>Esercizio libero CERCHIO</i> <i>Esercizio libero PALLA</i> ed n. 1 libero scelto tra: <i>Esercizio libero CLAVETTE</i> <i>Esercizio libero NASTRO</i> CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto * |
| 4a cat. SENIOR | 1995 e precedenti | CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti: <i>Esercizio libero CERCHIO</i> <i>Esercizio libero CLAVETTE</i> ed n. 1 libero scelto tra: <i>Esercizio libero PALLA</i> <i>Esercizio libero NASTRO</i> CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto * |
| 5a cat. JUNIOR | 1998/97/96 | CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi <i>Esercizio libero CERCHIO</i> <i>Esercizio libero PALLA</i> <i>Esercizio libero CLAVETTE</i> <i>Esercizio libero NASTRO</i> |
| 5a cat. SENIOR | 1995 e precedenti | CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi <i>Esercizio libero CERCHIO</i> <i>Esercizio libero PALLA</i> <i>Esercizio libero CLAVETTE</i> <i>Esercizio libero NASTRO</i> |

* Verranno premiate con oro, argento e bronzo le prime tre ginnaste classificate per attrezzo ove le ginnaste partecipanti siano più di tre, mentre verrà premiata con l'oro solo la prima ginnasta classificata per attrezzo ove le ginnaste partecipanti siano uguali o inferiori a tre.

- Le ginnaste della 3a cat. possono presentare alla fase regionale al massimo n. 3 attrezzi dei 3/5 proposti, mentre alla fase nazionale dovranno optare per presentarne al massimo n. 2 dei 3 presentati alla fase regionale.

- **ATTREZZI**

Il nastro per la **2a cat ALLIEVE**, **2a cat. JUNIOR**, **3a cat. JUNIOR**, **4a cat. ALLIEVE**, **4a cat. JUNIOR** e **5a cat. JUNIOR**

- **MUSICA**

Per la 1a cat.: **1'00 – 1'30"**

Per tutte le altre categorie: **1'15 – 1'30"**

**Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il
CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO**

GRUPPI TECNICI

per realizzare il MANEGGIO negli esercizi con elementi imposti

Di seguito si elencano i gruppi tecnici da utilizzare negli esercizi con elementi imposti alla voce MANEGGIO



FUNE

- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti a otto
- vele
- spirali



CERCHIO

- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti a otto



PALLA

- slanci
- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti a otto
- rovesci con o senza movimento circolare delle braccia (con la palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
- rotazioni della mano attorno alla palla
- piccoli rotolamenti
- rotolamenti accompagnati



CLAVETTE

- slanci, Oscillazioni, Circonduzioni delle braccia
- slanci, Oscillazioni, Circonduzioni delle clavette
- movimenti a otto
- rotazioni libere delle clavette
- rotolamento delle clavette



NASTRO

- slanci
- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti a otto
- movimenti a otto al suolo (disegno sulla superficie del suolo)
- rotazione della bacchetta attorno alla mano
- rotolamento della bacchetta su di una parte del corpo

1a categoria ESORDIENTI

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> Esercizio libero a CORPO LIBERO Esercizio con elementi imposti con il CERCHIO |
| Ammissioni | Nella 1a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Età delle ginnaste | 8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 03-02-01) 8 anni già compiuti al momento della gara. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> Durata: 1'00"-1'30" Altre specifiche secondo C.d.P. |

CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20 di cui:

- Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20
- Al massimo n. 1 difficoltà da 0.30
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti 1.20

ARTISTICO (A) ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.


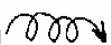






CERCHIO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20

- Il punteggio è da realizzarsi esclusivamente secondo tutti e soli i seguenti **ELEMENTI IMPOSTI** con difficoltà da 0.05 – 0.10 - 0.20 e al massimo con n. 1 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2. ROTOLAMENTO del cerchio sul corpo coordinato a difficoltà corporea 
3. GIRI del cerchio (minimo 2) coordinati a difficoltà corporea 
4. ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
5. LANCIO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
6. PASSAGGIO ATTRAVERSO il cerchio durante una difficoltà corporea 
7. PASSAGGIO del cerchio SOTTO ad un arto inferiore di una difficoltà corporea 
8. Difficoltà corporea coordinata a MANEGGIO del cerchio 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:
- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.00

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A) ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria ALLIEVE

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> Esercizio libero con il CERCHIO Esercizio con elementi imposti con la PALLA |
| Ammissioni | Nella 1a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Età delle ginnaste | 11-12 anni (ovvero nate negli anni 99-00) |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> Durata: 1'00" - 1'30" Altre specifiche secondo C.d.P |

CERCHIO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.50 di cui:

- Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20
- Al massimo n. 2 difficoltà da 0.30
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti 1.50

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO(D2)

PUNTI 1.50

- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.50

- Il punteggio è da realizzarsi esclusivamente secondo tutti e soli i seguenti **ELEMENTI IMPOSTI** con difficoltà da 0.05 – 0.10 - 0.20 e al massimo con n. 2 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea ↗
2. RIPRESA (a 1 o 2 mani) da lancio della palla coordinata a difficoltà corporea ↓
3. SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea 3 ↗ ↘
4. PALLEGGIO/I della palla coordinato/i a difficoltà corporea ↗
5. ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
6. ROTOLAMENTO della palla al suolo coordinato a difficoltà corporea
7. MANEGGIO della palla coordinato a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani)
8. ROVESCIO della palla coordinato a coordinato a difficoltà

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:
- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 1.50

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria JUNIOR

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> Esercizio libero con la FUNE Esercizio con elementi imposti con il CERCHIO |
| Ammissioni | Nella 1a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Età delle ginnaste | 13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 96-97-98) |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> Durata: 1'00"-1'30" Altre specifiche secondo C.d.P. |

FUNE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80 di cui:

- Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20
- Al massimo n. 3 difficoltà da 0.30
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti 1.80

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO(D2)

PUNTI 2.00

- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A) ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.


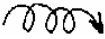






CERCHIO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80

- Il punteggio è da realizzarsi esclusivamente secondo tutti e soli i seguenti **ELEMENTI IMPOSTI** con difficoltà da 0.05 – 0.10 - 0.20 e al massimo con n. 3 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2. ROTOLAMENTO del cerchio sul corpo coordinato a difficoltà corporea 
3. GIRI del cerchio (minimo 2) coordinati a difficoltà corporea 
4. ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
5. LANCIO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
6. PASSAGGIO ATTRAVERSO il cerchio durante una difficoltà corporea 
7. PASSAGGIO del cerchio SOTTO ad un arto inferiore di una difficoltà corporea 
8. Difficoltà corporea coordinata a MANEGGIO del cerchio 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:
- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A) ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria SENIOR

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> Esercizio libero con la PALLA Esercizio con elementi imposti con le CLAVETTE |
| Ammissioni | Nella 1a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Età delle ginnaste | 16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 95 e precedenti) |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> Durata: 1'00" - 1'30" Altre specifiche secondo C.d.P. |

PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 2.00 di cui:

- Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30
- Al massimo n. 1 difficoltà da 0.40
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti 2.00

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO(D2)

PUNTI 2.50

- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.









CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 2.00

- Il punteggio è da realizzarsi esclusivamente secondo tutti e soli i seguenti **ELEMENTI IMPOSTI** con difficoltà da 0.05 – 0.10 - 0.20 – 0.30 e al massimo con n. 1 difficoltà da 0.40.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

- ROTOCOLAMENTO** della clavetta su una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea (l'altra clavetta deve essere in movimento) 
- GIRI** delle clavette coordinati a difficoltà corporea 
- MOULINETS** delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea 
- PICCOLI LANCI** delle clavette (almeno 2) coordinati a difficoltà corporea 
- BATTUTE** (3) delle clavette coordinate a difficoltà corporea 
- MANEGGIO** delle clavette coordinato a difficoltà corporea 
- MOVIMENTO ASIMMETRICO** delle clavette coordinato a difficoltà corporea 
- LANCIO ASIMMETRICO** o **LANCIO DELLE DUE CLAVETTE** o **LANCIO A CASCATA** (lanci consecutivi ma le due clavette si trovano in volo contemporaneamente) coordinato a difficoltà corporea 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)

PUNTI 2.50

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

2a categoria ESORDIENTI

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero a CORPO LIBERO • Esercizio libero con la PALLA |
| Ammissioni | Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Età delle ginnaste | 8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 03-02-01) 8 anni già compiuti al momento della gara. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P. |

CORPO LIBERO & PALLA - Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.50 di cui:

- n. 8 difficoltà 0.10 – 0.20 – 0.30
- **CORPO LIBERO** → MINIMO n. 1 difficoltà per gruppo corporeo (SALTO/EQUILIBRIO/PIVOT/SOUPLESSE)
- **PALLA** → MINIMO n. 2 difficoltà di SOUPLESSE e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/PIVOT)
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.50 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.50.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO(D2)

PUNTI 1.50

- **Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire**

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

2a categoria ALLIEVE

| | |
|---------------------------|---|
| Programma tecnico | Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con la FUNE • Esercizio libero con il NASTRO |
| Ammissioni | Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Età delle ginnaste | 11-12 anni (ovvero nate negli anni 99-00) |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P. |

FUNE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80 di cui:

- n. 8 difficoltà 0.10 – 0.20 – 0.30 di cui al massimo n. 1 difficoltà da 0.40
- **FUNE** → MINIMO n. 2 difficoltà di SALTO e n. 2 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/SOUPLESSE)
- **NASTRO** → MINIMO n. 2 difficoltà di PIVOT e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/SOUPLESSE)
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.80 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.80.

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO(D2)

PUNTI 2.00

- **Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire**

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

2a categoria JUNIOR

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con il NASTRO |
| Ammissioni | Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Età delle ginnaste | 13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 96-97-98) |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15" - 1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P. |

PALLA & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 2.00 di cui:

- n. 8 difficoltà 0,10 – 0,20 – 0,30 di cui al massimo n. 2 difficoltà da 0,40
- **PALLA** → MINIMO n. 2 difficoltà di SOUPLESSE e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/PIVOT)
- **NASTRO** → MINIMO n. 2 difficoltà di PIVOT e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/SOUPLESSE)
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 2.00 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 2.00.

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO(D2)

PUNTI 2.50

- **Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire**

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

2a categoria SENIOR

| | |
|---------------------------|--|
| Programma tecnico | Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con la PALLA |
| Età delle ginnaste | 16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 95 e precedenti) |
| Ammissioni | Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. |
| Musica | <ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15" - 1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P. |

CLAVETTE & PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 2.50 di cui:

- n. 8 difficoltà 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40 di cui max n. 1 difficoltà da 0,50
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 2 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 2 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (SOUPLESSE/SALTI)
- **PALLA** → MINIMO n. 2 difficoltà di SOUPLESSE e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/PIVOT)
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 2.50 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 2.50.

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO(D2)

PUNTI 3.00

- **Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire**

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI ^



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



Salto verticale con 1/2 giro (180°)



Groupè (salto raccolto)



Enjambé con apertura delle gambe a -180°
(jeté)



Balzo (jeté) en tournant con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI T



Equilibrio su due avampiedi
(con movimento del busto)



Su un avampiede arto sollevato
Avanti/indietro/laterale 45°



Su tutta pianta
Gamba d'appoggio tesa
Gamba libera in arabesque (avanti/dietro/lat..)
Gamba libera in attitude (avanti/dietro)



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei – gamba unite a squadra



Sul ginocchio gamba sollevata avanti/dietro/fuori
a 45°



Su tutta pianta
Planche avanti



Su tutta pianta
Grand écart in presa laterale – avanti o dietro

PIVOT

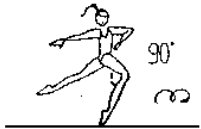
DIFFICOLTA' 0.05



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



Gamba d'appoggio semipiegata
Pivot 180° (1/2 giro) Gamba dietro a 45°



Pivot 180° (1/2 giro) Flessione del tronco in avanti



Pivot 180° (1/2 giro) gamba in passe

SOUPLESSE e ONDE

DIFFICOLTA' 0.05



Flessione massima del busto avanti



Iperestensione del busto, braccia in linea all'orizzontale
con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



in ginocchio flessione indietro del busto
Non oltre l'orizzontale
Con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



staccata sagittale



Risalita sulle punte
Onda delle braccia



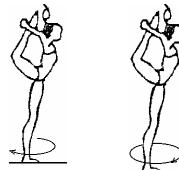
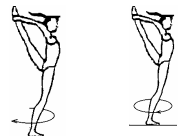
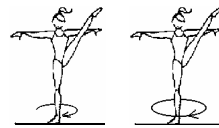
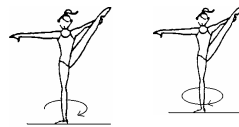
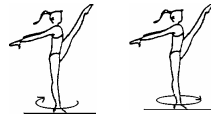
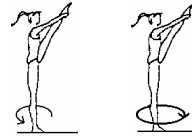
Pivot arabesque/attitude 180° (1/2 giro)



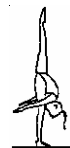
Sgambata con gamba alta flessa
(gamba d'appoggio in relevé o in posé)



Pivot cosacco 180° (1/2 giro) gamba avanti/laterale



Tour lent 180° o 360°
Gamba avanti/dietro/laterale
Con aiuto o senza aiuto



Penchè senza mani a terra



Penchè mani a terra



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



Arco al di sotto dell'orizzontale da in ginocchio



Couchée



Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate al suolo

PRECISAZIONI

- Le “figurine” delle difficoltà da 0.05 sono puramente indicative.
- I passé (pivot ed equilibri) sono ammessi sia con la gamba libera chiusa avanti che aperta lateralmente.
- Le difficoltà da 0,05 possono essere utilizzate solo nella 1a cat., nelle squadre “A” – “B” – “AB” – “C” – “D” – “E” – “F” – “G” – “H” e comunque solo nella categorie dove le stesse vengono menzionate.

Esercizi a corpo libero

- Nelle souplesse, ove sono richiesti movimenti tecnici, **NON** sono richiesti i movimenti delle braccia.
- Negli equilibri invece sono richiesti ampi movimenti delle braccia.