

Ginnastica Ritmica

BOZZA

febbraio 2013

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2012-13

Settore agonistico
Programma **INDIVIDUALE**



NORME GENERALI

• ATTREZZI e ANNI DI NASCITA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	
RAPPRESENTATIVA 1a cat. ESORDIENTI & ALLIEVE	2005/04/03/02/01	CLASSIFICA di RAPPRESENTATIVA esercizio libero esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti	CORPO LIBERO FUNE CERCHIO PALLA
RAPPRESENTATIVA 1a cat. JUNIOR & SENIOR	2000 e precedenti	CLASSIFICA di RAPPRESENTATIVA esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti	CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO
1a cat. ESORDIENTI combinata	2005/04/03	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio con elementi imposti	CORPO LIBERO CERCHIO
1a cat. ALLIEVE combinata	2002/01	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio con elementi imposti	CERCHIO PALLA
1a cat. JUNIOR combinata	1998/99/00	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio con elementi imposti	PALLA CLAVETTE
1a cat. SENIOR combinata	1997 e precedenti	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio con elementi imposti	NASTRO CERCHIO
2a cat. ESORDIENTI	2005/04/03	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio libero	CORPO LIBERO PALLA
2a cat. ALLIEVE	2002/01	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio libero	PALLA CLAVETTE
2a cat. JUNIOR	1998/99/00	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio libero	FUNE CLAVETTE
2a cat. SENIOR	1997 e precedenti	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio libero	CERCHIO NASTRO
3a cat. ESORDIENTI	2005/04/03	CLASSIFICA PER ATTREZZO esercizio libero CORPO LIBERO esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE	
3a cat. ALLIEVE	2002/01	CLASSIFICA PER ATTREZZO esercizio libero CORPO LIBERO esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE esercizio libero NASTRO	

3a cat. JUNIOR	1998/99/00	CLASSIFICA PER ATTREZZO esercizio libero FUNE esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE esercizio libero NASTRO
3a cat. SENIOR	1997 e precedenti	CLASSIFICA PER ATTREZZO esercizio libero FUNE esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE esercizio libero NASTRO
4a cat. ESORDIENTI	2005/04/03	CLASSIFICA GENERALE Esercizio libero CORPO LIBERO Esercizio libero FUNE Esercizio libero PALLA
4a cat. ALLIEVE	2002/01	CLASSIFICA GENERALE Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO
4a cat. JUNIOR	1998/99/00	CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti: Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero NASTRO ed n. 1 libero scelto tra: Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero PALLA CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto *
4a cat. SENIOR	1997 e precedenti	CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti: Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero PALLA ed n. 1 libero scelto tra: Esercizio libero NASTRO Esercizio libero CERCHIO CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto *
5a cat. JUNIOR	1998/99/00	CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO
5a cat. SENIOR	1997 e precedenti	CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO

* 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.

**Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il
CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO 2013-2016**

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 (minimo 2)
- rotolamenti accompagnati (minimo 2)



CLAVETTE

- 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

RAPPRESENTATIVA

1a cat.

ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	<ul style="list-style-type: none"> • esercizio libero a CORPO LIBERO • esercizio con elementi imposti con la FUNE • esercizio con elementi imposti con il CERCHIO • esercizio con elementi imposti con la PALLA
Ammissioni	<p>Nella 1a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</p> <p>Nella 1° cat. di RAPPRESENTATIVA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. COMBINATA.</p> <p>Le rappresentative possono essere formate anche da tutte ginnaste ESORDIENTI o anche da tutte ginnaste ALLIEVE.</p>
Classifica	di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti
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.
Numero di ginnaste	minimo 2- massimo 4
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Abbigliamento ginnaste	Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa
Attrezzi	Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.10

- **Difficoltà 0.05 – 0.10**
- **Al massimo n. 1 difficoltà da 0.20 o 0.30**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

FUNE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.40

- Il punteggio è da realizzarsi esclusivamente secondo tutti e soli i seguenti **ELEMENTI IMPOSTI** con difficoltà da 0.05 – 0.10 e al massimo con n. 1 difficoltà da 0,20 o 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1. PASSAGGIO DENTRO alla FUNE aperta tenuta per le 2 mani coordinato a difficoltà corporea 
2. LANCIO della FUNE coordinato a difficoltà corporea 
3. GIRI della FUNE coordinati a difficoltà corporea 
4. ECHAPPERS di una capo della FUNE coordinato a difficoltà corporea 
5. PASSAGGIO DENTRO alla FUNE tenuta doppia o con doppio giro della FUNE aperta tenuta coordinato a difficoltà corporea  oppure 
6. VELE o CONTROVELE coordinate a difficoltà corporea 
7. ROTAZIONI della FUNE aperta e tesa, tenuta alla metà o da un capo 
8. MANEGGIO della FUNE 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

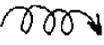
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')
NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.40

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

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | ROTOCOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea |  |
| 2. | ROTOCOLAMENTO 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 sopra il cerchio con tutto il corpo o una parte durante 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

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

• **Elementi dinamici con rotazione e lancio**

- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire **(max 1)**

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.40

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

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2. RIPRESA da lancio della palla coordinato a difficoltà corporea 
3. SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea 
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. FIGURE a OTTO con rovescio della palla 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

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**

- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

RAPPRESENTATIVA

1a cat.

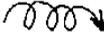
JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	<ul style="list-style-type: none"> • esercizio con elementi imposti con il CERCHIO • esercizio con elementi imposti con la PALLA • esercizio con elementi imposti con le CLAVETTE • esercizio con elementi imposti con il NASTRO
Ammissioni	<p>Nella 1a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</p> <p>Nella 1° cat. di RAPPRESENTATIVA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. COMBINATA.</p> <p>Le rappresentative possono essere formate anche da tutte ginnaste JUNIORI o anche da tutte ginnaste SENIOR.</p>
Classifica	di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti
Età delle ginnaste	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 00 e precedenti)
Numero di ginnaste	minimo 2- massimo 4
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Abbigliamento ginnaste	Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa
Attrezzi	Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>

CERCHIO- Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- 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/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

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 sopra il cerchio con tutto il corpo o una parte durante 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

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**

- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**

Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

Esecuzione (FALLI TECNICI e FALLI ARTISTICI) punti 20.00 secondo C.d.P.

PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- 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/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1.	LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea	
2.	RIPRESA da lancio della palla coordinato a difficoltà corporea	
3.	SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea	
4.	PALLEGGIO/II 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.	FIGURE a OTTO con rovescio della palla 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

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**

- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire **(max 1)**

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

Esecuzione (FALLI TECNICI e FALLI ARTISTICI) punti 20.00 secondo C.d.P.

CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- 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/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1. **ROTOCOLAMENTO** della clavetta su una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea (l'altra clavetta deve essere in movimento) 
2. **GIRI** delle clavette coordinati a difficoltà corporea 
3. **MOULINETS** delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea 
4. **PICCOLI LANCI** di entrambe delle clavette (almeno 2) coordinati a difficoltà corporea 
5. **BATTUTE (3)** delle clavette coordinate a difficoltà corporea 
6. **MANEGGIO** delle clavette coordinato a difficoltà corporea 
7. **MOVIMENTO ASIMMETRICO** delle clavette coordinato a difficoltà corporea 
8. **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

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**

- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire **(max 1)**

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

Esecuzione (FALLI TECNICI e FALLI ARTISTICI) punti 20.00 secondo C.d.P.

NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- 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/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1. MOVIMENTI a 8 coordinati a difficoltà corporea 
2. SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea 
3. SPIRALI coordinate a difficoltà corporea 
4. MANEGGIO coordinato a difficoltà corporea 
5. LANCIO a BOOMERANG coordinato a difficoltà corporea (la difficoltà può essere collegata in USCITA, DURANTE o in RIPRESA del boomerang) 
6. LANCIO o RIPRESA del nastro coordinato a difficoltà corporea  oppure 
7. PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea 
8. ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano) durante una 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

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**

- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**

Senza limiti

punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

Esecuzione (FALLI TECNICI e FALLI ARTISTICI) punti 20.00 secondo C.d.P.

1a categoria ESORDIENTI combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato CORPO LIBERO / CERCHIO
Ammissioni	<p>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</p> <p>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</p>
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CORPO LIBERO / CERCHIO
Modalità di gara	<p>Nell'intera durata della musica (minimo 1'00" max 1'30" – unica musica) la ginnasta dovrà eseguire i suoi due esercizi in successione.</p> <p>L'attrezzo del 2° esercizio dovrà essere posto subito fuori dalla pedana e la ginnasta dovrà prendere lo stesso senza uscire di pedana.</p> <p>Il cambio dell'attrezzo può avvenire in modo netto oppure con un brevissimo utilizzo dei due attrezzi.</p> <p>Il 1° attrezzo deve obbligatoriamente uscire dalla pedana e rimanerci fino al termine dell'esercizio.</p>
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 05-04-03) 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

CORPO LIBERO (libero) / CERCHIO (con elementi imposti)

Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.10

- **n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (4 per il corpo libero e 4 elementi imposti per il cerchio)**
- **Al massimo n. 1 difficoltà da 020 sulle 8 difficoltà richieste**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio a CORPO LIBERO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con il CERCHIO
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

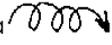
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire **(max 1)**

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

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 

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

1a categoria ALLIEVE combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato CERCHIO /PALLA
Ammissioni	<p>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</p> <p>Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</p>
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CERCHIO / PALLA
Modalità di gara	<p>Nell'intera durata della musica (minimo 1'00'' max 1'30'' – unica musica) la ginnasta dovrà eseguire i suoi due esercizi in successione.</p> <p>L'attrezzo del 2° esercizio dovrà essere posto subito fuori dalla pedana e la ginnasta dovrà prendere lo stesso senza uscire di pedana.</p> <p>Il cambio dell'attrezzo può avvenire in modo netto oppure con un brevissimo utilizzo dei due attrezzi.</p> <p>Il 1° attrezzo deve obbligatoriamente uscire dalla pedana e rimanerci fino al termine dell'esercizio.</p>
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli 02-01)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00''-1'30'' • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate</p> <p>. NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	--

CERCHIO (libero) / PALLA (con elementi imposti)

Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.60

- **n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (4 per il corpo libero e 4 elementi imposti per il cerchio)**
- **Al massimo n. 2 difficoltà da 0,20 sulle 8 difficoltà richieste**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con il CERCHIO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con la PALLA
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire **(max. 1)**

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

- 1 **PALLEGGIO/PALLEGGI** (minimo 1) coordinato/i a difficoltà corporea 
- 2 **ROTOLAMENTO** della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
- 3 **ROTOLAMENTO** della palla al suolo coordinato a difficoltà corporea 
- 4 **FIGURE a OTTO** con rovescio della palla 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

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

1a categoria JUNIOR combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato PALLA / CLAVETTE
Ammissioni	<p>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</p> <p>Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</p>
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio PALLA / CLAVETTE
Modalità di gara	Nell'intera durata della musica (minimo 1'00'' max 1'30'' – unica musica) la ginnasta dovrà eseguire i suoi due esercizi in successione. L'attrezzo del 2° esercizio dovrà essere posto subito fuori dalla pedana e la ginnasta dovrà prendere lo stesso senza uscire di pedana.
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 1998/99/00)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00''-1'30'' • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

PALLA (libera) / CLAVETTE (con elementi imposti)

Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3.00

- **n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (4 per il corpo libero e 4 elementi imposti per il cerchio)**
- **Al massimo n. 3 difficoltà da 020 sulle 8 difficoltà richieste**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con la PALLA almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con le CLAVETTE
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)**  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
 - Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
 - Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire **(max 1)**

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

1. GIRI delle clavette coordinati a difficoltà corporea 
2. MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea 
3. PICCOLI LANCI di entrambe delle clavette (almeno 2) coordinati a difficoltà corporea 
4. MOVIMENTO ASIMMETRICO delle clavette 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

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

1a categoria SENIOR combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato NASTRO / CERCHIO
Ammissioni	<p>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</p> <p>Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</p>
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio NASTRO / CERCHIO
Modalità di gara	Nell'intera durata della musica (minimo 1'00" max 1'30" – unica musica) la ginnasta dovrà eseguire i suoi due esercizi in successione. L'attrezzo del 2° esercizio dovrà essere posto subito fuori dalla pedana e la ginnasta dovrà prendere lo stesso senza uscire di pedana.
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 1997 e precedenti)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

NASTRO (libero) / CERCHIO (con elementi imposti)

Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- **n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (4 per il nastro e 4 elementi imposti per il cerchio)**
- **Al massimo n. 4 difficoltà da 0,20 sulle 8 difficoltà richieste**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con il NASTRO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con il CERCHIO
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

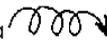
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire **(max 1)**

- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

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 

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

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 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 il 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 05-04-03) 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> Durata: 1'15"-1'30" Non è possibile utilizzare musiche cantate Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.00

- Max 8 difficoltà da 0.05 – 0.10 di cui max n. 4 da 0,20
- Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALTI – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.10

- Max 8 difficoltà da 0.05 – 0.10 di cui max n. 4 da 0,20
- Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALTI – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 - max n. 3 combinazioni)
- Elementi dinamici con rotazione e lancio**
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 3)
- Maestria d'attrezzo senza limiti** M
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 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 PALLA • Esercizio libero con la CLAVETTE
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 01-02)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

PALLA & CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.50

- **Max 8 difficoltà da 0.05 – 0.10 di cui max n. 5 da 0,20**
- Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALTI – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 3)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** M
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 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 FUNE • Esercizio libero con le CLAVETTE
Ammissioni	Nella 2a cat. <u>NON</u> 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 98-99-00)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

FUNE & CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3.00

- **Max 8 difficoltà da 0.10 – 0.20 e massimo n. 1 difficoltà da 0,30**
- Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALTI – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire **(max 3)**
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** M
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

2a categoria SENIOR

Programma tecnico	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con il NASTRO
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 97 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" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

CERCHIO & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- **Max 8 difficoltà da 0.10 – 0,20 e massimo n. 2 difficoltà da 0,30**
- Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALT – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 3)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** M
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

3a categoria ESORDIENTI

Programma tecnico	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero a CORPO LIBERO • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE <p>Ogni ginnasta può partecipare a 1 oppure 2 oppure tutti e 3 gli esercizi. Nel caso in cui una ginnasta si classifichi per la fase nazionale con tutti e tre gli attrezzi dovrà optare per presentare alla fase nazionale solo 2 dei 3 per i quali è stata ammessa. In questo caso NON si scorrerà la classifica per far accedere altre ginnaste.</p>
Ammissioni	Nella 3a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 03-04-05), 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per Società. Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la ginnasta e l'attrezzo per il quale viene utilizzato la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla D.T.N. entro il 30 aprile p.v (previa esclusione dai Campionati) • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA & CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 4.00

- **Max 6 difficoltà**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTII – n. 1 EQUILIBRI – n. 1 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza** s →
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio** (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)
Max n. 1
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** M (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

3a categoria ALLIEVE

Programma tecnico	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero a CORPO LIBERO • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO <p>Ogni ginnasta può partecipare a 1 oppure 2 oppure tutti e 3 gli esercizi. Nel caso in cui una ginnasta si classifichi per la fase nazionale con tutti e tre gli attrezzi dovrà optare per presentare alla fase nazionale solo 2 dei 3 per i quali è stata ammessa. In questo caso NON si scorrerà la classifica per far accedere altre ginnaste.</p>
Ammissioni	Nella 3a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli anni 01-02)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per Società. Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la ginnasta e l'attrezzo per il quale viene utilizzato la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla D.T.N. entro il 30 aprile p.v (previa esclusione dai Campionati) • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 5.00

- **Max 6 difficoltà**
- Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALTII – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza**  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio** (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)
Max n. 3
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** M (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

3a categoria JUNIOR

Programma tecnico	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero la FUNE • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO <p>Ogni ginnasta può partecipare al massimo a 3 delle specialità proposte e nel caso in cui una ginnasta si classifichi per la fase nazionale con tutti e tre gli attrezzi dovrà optare per presentare alla fase nazionale solo 2 dei 3 per i quali è stata ammessa. In questo caso NON si scorrerà la classifica per far accedere altre ginnaste.</p>
Ammissioni	Nella 3a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni -98-99-00)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Attrezzi	Il nastro può essere lungo mt. 5

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

FUNI, CERCHIO, PALLA , CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 6.00

- **Da 4 a 7 difficoltà**
- Min. 1 max 3 diff. per GRUPPO CORPOREO (SALTI – EQUILIBRI – ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
Max n. 3
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

3a categoria SENIOR

Programma tecnico	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con la FUNE • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO <p>Ogni ginnasta può partecipare al massimo a 3 delle specialità proposte e nel caso in cui una ginnasta si classifichi per la fase nazionale con tutti e tre gli attrezzi dovrà optare per presentare alla fase nazionale solo 2 dei 3 per i quali è stata ammessa. In questo caso NON si scorrerà la classifica per far accedere altre ginnaste.</p>
Ammissioni	Nella 3a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 97 e precedenti)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>

FUNNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 7.00

- **Da 6 a 9 difficoltà**
- Min. 2 max 4 diff. per GRUPPO CORPOREO (SALTI – EQUILIBRI – ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
Max n. 3
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

4a categoria ESORDIENTI

Programma tecnico	Classifica generale sui tre esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero a CORPO LIBERO • Esercizio libero con la FUNE • Esercizio libero con la PALLA
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 03-04-05), 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare n. 1 musica CANTATA • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

CORPO LIBERO, FUNE & PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 5.00

- **Max 8 difficoltà per l'esercizio a CORPO LIBERO (minimo 2 max 3 per gruppo corporeo)**
- **Max 5 difficoltà per l'esercizio alla FUNE e alla PALLA (minimo 1 max 2 per gruppo corporeo)**
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza**  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio** (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)
Max n. 1
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** M (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

4a categoria ALLIEVE

Programma tecnico	Classifica generale sui tre esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero al CERCHIO • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli anni 01-02)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare n. 1 musica CANTATA • Altre specifiche secondo C.d.P.
Attrezzi	Il nastro può essere lungo mt. 5

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

CERCHIO, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 6.00

- **Max 6 difficoltà (n. 2 per gruppo corporeo)**
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
Max n. 2
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

4a categoria JUNIOR

Programma tecnico	<p><i>Classifica generale sui tre esercizi di cui n. 2 imposti::</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con la CERCHIO • Esercizio libero con il NASTRO <p>ed 1 libero scelto tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con il PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE <p>(l'attrezzo scelto deve essere lo stesso per entrambe le prove regionali)</p> <p><i>Classifica per attrezzo sull'attrezzo libero scelto (nastro – clavette): 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.</i></p>
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 98-99-00)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare n. 1 musica CANTATA • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

CERCHIO, NASTRO, PALLA o CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 7.00

- **Da 4 a 7 difficoltà (minimo 1 massimo 3 difficoltà per gruppo corporeo)**
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza** s →
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
Max n. 3
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** M
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

4a categoria SENIOR

Programma tecnico	<p><u>Classifica generale</u> sui tre esercizi di cui n. 2 imposti::</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero alla PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE <p>ed 1 libero scelto tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con al NASTRO • Esercizio libero con il CERCHIO <p>(l'attrezzo scelto dev'essere lo stesso per entrambe le prove regionali)</p> <p><u>Classifica per attrezzo</u> sull'attrezzo libero scelto (palla o nastro): 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.</p>
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '97 e precedenti)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare n. 1 musica CANTATA • Altre specifiche secondo C.d.P.

Fiche	<p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>NON SI PUO' SFORARE</p>
--------------	---

PALLA, CLAVETTE, NASTRO o CERCHIO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 7.00

- **Da 6 a 9 difficoltà (minimo 2 massimo 4 difficoltà per gruppo corporeo)**
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza** S →
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
Max n. 3
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** M
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate. (non si possono barrare MAESTRIE realizzate su difficoltà né tanto meno non si possono barrare le DIFFICOLTA')

NON SI PUO' SFORARE

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

5a categoria JUNIOR

Programma tecnico	<p>Classifica generale sui 4 esercizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO <p><i>Come da CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO con programma JUNIOR per le ginnaste JUNIOR e con programma SENIOR per le ginnaste SENIOR</i></p>
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 98-99-00)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare n. 1 musica CANTATA • Altre specifiche secondo C.d.P.

CERCHIO, PALLA, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 8.00

- **Da 4 a 7 difficoltà (minimo 1 massimo 3 difficoltà per gruppo corporeo)**
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza** 
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
Max n. 3
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

5a categoria SENIOR

Programma tecnico	<p>Classifica generale sui 4 esercizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO <p>Come da CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO con programma JUNIOR per le ginnaste JUNIOR e con programma SENIOR per le ginnaste SENIOR</p>
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 97 e precedenti)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • E' possibile utilizzare n. 1 musica CANTATA • Altre specifiche secondo C.d.P.

CERCHIO, PALLA, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 10.00

- **Da 6 a 9 difficoltà (minimo 1 massimo 3 difficoltà per gruppo corporeo)**
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza**  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**
Max n. 3
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** **M**
Senza limiti
punti 0,20 per maestria

ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI ^



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



Groupé (salto raccolto)



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

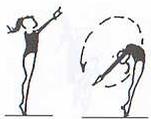


Salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro (180°)



Enjambé con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI T



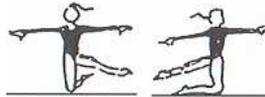
Equilibrio su due avampiedi
(con movimento del busto)



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



Equilibrio sui glutei
gamba unite a squadra



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



Flessione massima del busto avanti



Iperestensione del busto, braccia in linea
all'orizzontale



in ginocchio flessione indietro del busto Non oltre l'orizzontale



staccata sagittale



Risalita sulle punte Onda delle braccia



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



Penchè mani a terra



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



Arco al di sotto dell'orizzontale da in ginocchio



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

ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



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



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



ROTAZIONI 180° (1/2 giro) gamba in pas de bourree



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



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