

# Ginnastica Ritmica

# BOZZA

# dicembre 2013

**PROGRAMMI TECNICI**  
**Anno sportivo 2013-14**

Settore agonistico  
Programma **INDIVIDUALE**



**UNIONE  
ITALIANA  
SPORT  
PER TUTTI**

# NORME GENERALI

- **ATTREZZI e ANNI DI NASCITA**

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	
<b>RAPPRESENTATIVA 1a cat. ESORDIENTI &amp; ALLIEVE</b>	2006/05/04/03/02	<b>CLASSIFICA di RAPPRESENTATIVA</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	CORPO LIBERO FUNE CERCHIO PALLA
<b>RAPPRESENTATIVA 1a cat. JUNIOR &amp; SENIOR</b>	2001 e precedenti	<b>CLASSIFICA di RAPPRESENTATIVA</b> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO
<b>1a cat. ESORDIENTI combinata</b>	2006/05/04	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	CORPO LIBERO PALLA
<b>1a cat. ALLIEVE combinata</b>	2003/02	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	PALLA CERCHIO
<b>1a cat. JUNIOR combinata</b>	2001/00/99	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	CLAVETTE NASTRO
<b>1a cat. SENIOR combinata</b>	1998 e precedenti	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	CERCHIO NASTRO
<b>2a cat. ESORDIENTI</b>	2006/05/04	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i>	CORPO LIBERO CERCHIO
<b>2a cat. ALLIEVE</b>	2003/02	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i>	CERCHIO CLAVETTE
<b>2a cat. JUNIOR</b>	1999/00/01	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i>	FUNE CERCHIO
<b>2a cat. SENIOR</b>	1998 e precedenti	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i>	<b>CERCHIO</b> FUNE
<b>3a cat. ESORDIENTI</b>	2006/05/04	<b>CLASSIFICA PER ATTREZZO</b> <i>esercizio libero</i> <b>CORPO LIBERO</b> <i>esercizio libero</i> <b>CERCHIO</b> <i>esercizio libero</i> <b>PALLA</b> <i>esercizio libero</i> <b>CLAVETTE</b>	
<b>3a cat. ALLIEVE</b>	2003/02	<b>CLASSIFICA PER ATTREZZO</b> <i>esercizio libero</i> <b>CORPO LIBERO</b> <i>esercizio libero</i> <b>CERCHIO</b> <i>esercizio libero</i> <b>PALLA</b> <i>esercizio libero</i> <b>CLAVETTE</b> <i>esercizio libero</i> <b>NASTRO</b>	

<b>3a cat. JUNIOR</b>	1999/00/01	<b>CLASSIFICA PER ATTREZZO</b> esercizio libero FUNE esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE esercizio libero NASTRO
<b>3a cat. SENIOR</b>	1998 e precedenti	<b>CLASSIFICA PER ATTREZZO</b> esercizio libero FUNE esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE esercizio libero NASTRO
<b>4a cat. ESORDIENTI</b>	2006/05/04	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> Esercizio libero CORPO LIBERO Esercizio libero FUNE Esercizio libero PALLA
<b>4a cat. ALLIEVE</b>	2003/02	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO
<b>4a cat. JUNIOR</b>	1999/00/01	<b>CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti:</b> Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA  <b>ed n. 1 libero scelto tra:</b> Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO  <b>CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto *</b>
<b>4a cat. SENIOR</b>	1998 e precedenti	<b>CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti:</b> Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA  <b>ed n. 1 libero scelto tra:</b> Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO  <b>CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto *</b>
<b>5a cat. JUNIOR</b>	1999/00/01	<b>CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi</b> Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO
<b>5a cat. SENIOR</b>	1998 e precedenti	<b>CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi</b> 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

<b>Programma tecnico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>esercizio libero a CORPO LIBERO</b></li> <li>• <b>esercizio con elementi imposti con la FUNE</b></li> <li>• <b>esercizio con elementi imposti con il CERCHIO</b></li> <li>• <b>esercizio con elementi imposti con la PALLA</b></li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	<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>
<b>Classifica</b>	di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 06-05-04-03-02) 8 anni già compiuti al momento della gara.
<b>Numero di ginnaste</b>	minimo 2- massimo 4
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'00"-1'30"</li> <li>• Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Abbigliamento ginnaste</b>	Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa
<b>Attrezzi</b>	Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra

<b>Fiche</b>	<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>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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 **doppia tenuta ad una mano** coordinati a difficoltà corporea 
4. ECHAPPERS di una capo della FUNE **(o in entrata o in uscita o entrambi)** 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 coordinate **a difficoltà corporea** 
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')


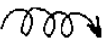






**NON SI PUO' SFORARE**

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

## CERCHIO – 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. ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2. ROTOLAMENTO del cerchio **su due segmenti del** 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 **(parziale o totale)** 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**

- 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

- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA' 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 <b>ad una mano</b> 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.	ROTOLOAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
6.	ROTOLOAMENTO 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 della palla coordinato a difficoltà  <b>(anche a due mani – su tutti i piani)</b>

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


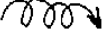






<b>Programma tecnico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizio con elementi imposti con il CERCHIO</li> <li>• esercizio con elementi imposti con la PALLA</li> <li>• esercizio con elementi imposti con le CLAVETTE</li> <li>• esercizio con elementi imposti con il NASTRO</li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	<p>Nella 1a cat. <b>NON</b> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività <b>ORDINARIA</b> o di <b>ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b></p> <p>Nella 1° cat. di <b>RAPPRESENTATIVA</b> <b>NON</b> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. <b>COMBINATA.</b></p> <p><b>Le rappresentative possono essere formate anche da tutte ginnaste JUNIOR o anche da tutte ginnaste SENIOR.</b></p>
<b>Classifica</b>	di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti
<b>Età delle ginnaste</b>	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti)
<b>Numero di ginnaste</b>	minimo 2- massimo 4
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'00"-1'30"</li> <li>• E' possibile l'utilizzo di una musica cantata con parole di senso compiuto per rappresentativa</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Abbigliamento ginnaste</b>	Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa
<b>Attrezzi</b>	Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra

<b>Fiche</b>	<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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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 **su due segmenti del** corpo coordinato a difficoltà corporea 
3. GIRI del cerchio (minimo 2) coordinati a difficoltà corporea 
4. ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea  **(come da codice ovvero n. 1 se sulla mano e almeno 3 se a terra)**
5. LANCIO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
6. PASSAGGIO **(parziale o totale)** 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 (ad una mano) coordinata a difficoltà corporea 
3.	SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea 
4.	PALLEGGIO// 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  (no a due mani)

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. ROTOLAMENTO 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. PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe delle clavette coordinato a difficoltà corporea   
(no ½ giro – non cascata)
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 – o uscita o entrata) 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


<b>Programma tecnico</b>	Esercizio combinato CORPO LIBERO / PALLA
<b>Ammissioni</b>	<p><b>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b></p> <p><b>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</b></p>
<b>Classifica</b>	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CORPO LIBERO / PALLA
<b>Modalità di gara</b>	<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>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 06-05-04) 8 anni già compiuti al momento della gara.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'00"-1'30"</li> <li>• Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</b></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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>MANO DESTRA MANO SINISTRA</b>	Minimo un utilizzo della mano non predominante in ogni attrezzo (nel caso della 1a cat. ESORDIENTI 1 sola)
<b>CAMBIO DELL'ATTEZZO</b>	<p>Il 2° attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)</p> <p>Il 1° attrezzo deve essere recuperato solo ed esclusione dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di aiuto (= 0,10)</p>

## CORPO LIBERO (libero) / PALLA (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 la palla)**
- **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 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 (da codice minimo n. 1 grande oppure minimo n. 3 piccoli) coordinato/i a difficoltà corporea ✓
2	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
3.	RIPRESA da lancio della palla (anche a due mani) coordinata a difficoltà corporea ↓
4	FIGURE a OTTO 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 ALLIEVE combinata

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio combinato PALLA /CERCHIO
<b>Ammissioni</b>	<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>
<b>Classifica</b>	INDIVIDUALE per combinata di esercizio PALLA / CERCHIO
<b>Modalità di gara</b>	<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>
<b>Età delle ginnaste</b>	11-12 anni (ovvero nate negli 03-02)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'00"-1'30"</li> <li>• Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</b></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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>MANO DESTRA MANO SINISTRA</b>	Minimo un utilizzo della mano non predominante in ogni attrezzo.
<b>CAMBIO DELL'ATTREZZO</b>	<p>Il 2° attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)</p> <p>Il 1° attrezzo deve essere recuperato solo ed esclusione dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di aiuto (= 0,10)</p>







**DIFFICOLTA' (D) max punti 2.60**

- n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (4 per la palla e 4 elementi imposti per il cerchio)
- Al massimo n. 2 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 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. PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea 
3. GIRI del cerchio (minimo 2) coordinati a difficoltà corporea 
4. ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea  (come da codice ovvero n. 1 se sulla mano e almeno 3 se a terra)

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


<b>Programma tecnico</b>	Esercizio combinato CLAVETTE / NASTRO
<b>Ammissioni</b>	<p><b>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b></p> <p><b>Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</b></p>
<b>Classifica</b>	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CLAVETTE / NASTRO
<b>Modalità di gara</b>	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.
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 1998/99/00)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'00"-1'30"</li> <li>• Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</b></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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>MANO DESTRA MANO SINISTRA</b>	<b>Minimo un utilizzo della mano non predominante in ogni attrezzo</b>
<b>CAMBIO DELL'ATTREZZO</b>	<p><b>Il 2° attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)</b></p> <p><b>Il 1° attrezzo deve essere recuperato solo ed esclusione dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di aiuto (= 0,10)</b></p>

## CLAVETTE (libere) / NASTRO (con elementi imposti)

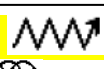


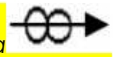
### Esigenze richieste

#### **DIFFICOLTA' (D) max punti 3.00**

- **n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (4 per le clavette e 4 elementi imposti per il nastro)**
- **Al massimo n. 3 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 le CLAVETTE almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con il NASTRO
- 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. SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea 
2. SPIRALI coordinate a difficoltà corporee 
3. ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano – o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea 
4. PASSAGGIO SOPRA o ATTRAVERSO il disegno del nastro 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


<b>Programma tecnico</b>	Esercizio combinato CERCHIO / NASTRO
<b>Ammissioni</b>	<p>Nella 1a cat. <b>COMBINATA</b> <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività <b>ORDINARIA</b> o di <b>ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b></p> <p>Nella 1° cat. <b>COMBINATA</b> <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di <b>RAPPRESENTATIVA</b></p>
<b>Classifica</b>	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CERCHIO / NASTRO
<b>Modalità di gara</b>	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.
<b>Età delle ginnaste</b>	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 1998 e precedenti)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'00"-1'30"</li> <li>• Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</b></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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>MANO DESTRA MANO SINISTRA</b>	<b>Minimo un utilizzo della mano non predominante in ogni attrezzo</b>
<b>CAMBIO DELL'ATTREZZO</b>	<p>Il 2° attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)</p> <p>Il 1° attrezzo deve essere recuperato solo ed esclusione dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di aiuto (= 0,10)</p>

## CERCHIO (libero) / NASTRO (con elementi imposti)




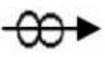
### Esigenze richieste

#### **DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60**

- **n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (4 per il cerchio e 4 elementi imposti per il nastro)**
- **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 CERCHIO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con il NASTRO
- 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. **SERPENTINE** coordinate a difficoltà corporea 
2. **SPIRALI** coordinate a difficoltà corporee 
3. **ECHAPPERS** (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano – o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea 
4. **PASSAGGIO SOPRA o ATTRAVERSO** il disegno del nastro 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

<b>Programma tecnico</b>	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizio libero a <b>CORPO LIBERO</b></li> <li>Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	<b>Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 06-05-04) 8 anni già compiuti al momento della gara.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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.

### CERCHIO – 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

<b>Programma tecnico</b>	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	<b>Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	11-12 anni (ovvero nate negli <b>anni 03-02</b> )
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### CERCHIO & 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

<b>Programma tecnico</b>	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero con la <b>FUNE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	<b>Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 99-00-01)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### FUNE & CERCHIO – Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 3.00

- **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 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

<b>Programma tecnico</b>	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>FUNE</b></li> </ul>
<b>Età delle ginnaste</b>	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 98 e precedenti)
<b>Ammissioni</b>	<b>Nella 2a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### CERCHIO & FUNE – Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- **Max 8 difficoltà da 0.10 – 0,20 e massimo n. 3 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

<b>Programma tecnico</b>	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero a <b>CORPO LIBERO</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> </ul> <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 <b>NON</b> si scorrerà la classifica per far accedere altre ginnaste.</p>
<b>Ammissioni</b>	<b>Nella 3a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 2006-05-04), 8 anni già compiuti al momento della gara.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto per ginnasta e dovrà essere dichiarato sulla fiche (penalità = 0,10)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (maestrie, difficoltà, combinazioni di passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;"><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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 SALTI – n. 1 EQUILIBRI – n. 1 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. 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

<b>Programma tecnico</b>	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero a <b>CORPO LIBERO</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></li> </ul> <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 <b>NON</b> si scorrerà la classifica per far accedere altre ginnaste.</p>
<b>Ammissioni</b>	<b>Nella 3a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	11-12 anni (ovvero nate negli anni 03-02)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• <b>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto per ginnasta e dovrà essere dichiarato sulla fiche (penalità = 0,10)</b></li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P. Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

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

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 5.00

- **Max 6 difficoltà**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO- n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONE)
- 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

<b>Programma tecnico</b>	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero la <b>FUNE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></li> </ul> <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>
<b>Ammissioni</b>	<b>Nella 3a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 99-00-01)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto per ginnasta e dovrà essere dichiarato sulla fiche (penalità = 0,10)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P. Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5

<b>Fiche</b>	<p>Tutte le difficoltà, 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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### FUNNE, 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

<b>Programma tecnico</b>	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero con la <b>FUNE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></li> </ul> <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 <b>NON</b> si scorrerà la classifica per far accedere altre ginnaste.</p>
<b>Ammissioni</b>	<b>Nella 3a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '98 e precedenti)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto per ginnasta e dovrà essere dichiarata sulla fiche (penalità = 0,10)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P. Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	Classifica generale sui tre esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero a <b>CORPO LIBERO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>FUNE</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> </ul>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 04-05-06), 8 anni già compiuti al momento della gara.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto e dovrà essere dichiarato sulla fiche (penalità = 0,10)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	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  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. <b>NON SI PUO' SFORARE</b>
--------------	--

### 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

<b>Programma tecnico</b>	Classifica generale sui tre esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero al <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></li> </ul>
<b>Età delle ginnaste</b>	11-12 anni (ovvero nate negli anni 02-03)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto e dovrà essere dichiarato sulla fiche (penalità = 0,10)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5

<b>Fiche</b>	<p>Tutte le difficoltà, 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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></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

<b>Programma tecnico</b>	<p><u>Classifica generale</u> sui tre esercizi di cui n. 2 imposti::</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> </ul> <p><b>ed 1 libero scelto tra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero con il <b>PALLA</b></li> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> </ul> <p><b>(l'attrezzo scelto deve essere lo stesso per entrambe le prove regionali)</b></p> <p><u>Classifica per attrezzo</u> 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.</p>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 99-00-01)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto e dovrà essere dichiarato sulla fiche (penalità = 0,10)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### CERCHIO, PALLA, CLAVETTE o NASTRO – 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

<b>Programma tecnico</b>	<p><u>Classifica generale</u> sui tre esercizi di cui n. 2 imposti::</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> </ul> <p><b>ed 1 libero scelto tra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></li> </ul> <p><b>(l'attrezzo scelto dev'essere lo stesso per entrambe le prove regionali)</b></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>
<b>Età delle ginnaste</b>	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '98 e precedenti)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto e dovrà essere dichiarato sulla fiche (penalità = 0,10)</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Fiche</b>	<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><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>

### PALLA, CLAVETTE, NASTRO o CERCHIO – Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 8.00

- **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

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

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

#### **DIFFICOLTA' (D) max punti 9.00**

- **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

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

## 5a categoria SENIOR

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

### 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** 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

#### 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  $-180^\circ$



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



Enjambé con apertura delle gambe a  $-180^\circ$

# EQUILIBRI T



Equilibrio su due avampiedi  
(con movimento del busto)



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



a terra

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/**frontale**



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 passe



ROTAZIONI arabesque/attitude 180° (1/2 giro) (avanti  
-dietro-laterale)



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