

# PROGRAMMA INTERPROVINCIALE

## Anno sportivo 2010-2011

### - ESERCIZI INDIVIDUALI

- **UNDER 8** 2003 e successivi **CORPO LIBERO** musica 45'' – 1'
- **ESORDIENTI** 2003/02/01 **CORPO LIBERO** musica 1'-1'15''
- **ALLIEVE** 2000/99 **CERCHIO** musica 1'-1'15''
- **JUNIOR** 1998/97/96 **CLAVETTE** musica 1'-1'15''
- **SENIOR** 1995 e precedenti **NASTRO** musica 1'-1'15''

### - ESERCIZI D'INSIEME

**UNDER 8** 2003 e successivi

- squadra (da 2 a 6 ginnaste) **CORPO LIBERO O CERCHIO** (il numero dei cerchi è libero, almeno il 50% delle ginnaste)  
musica 1' – 1'15''

**ESORDIENTI** 2003/02/01

- coppia **2 CERCHI** musica 1'15''- 1'30''

**ALLIEVE** 2000/99

- coppia **1 CERCHIO/1 FUNE** musica 1'15''- 1'30''

**JUNIOR/SENIOR** 1998/97/96/1995 e precedenti

- coppia **1 CERCHIO/1 NASTRO**  
musica 1'15''- 1'30''

**ESORDIENTI/ALLIEVE** 2003/02/01/00/99

- squadra **2 PALLE/2 CERCHI** musica 1'30''-2'

**JUNIOR/SENIOR** 1998/97/96/1995 e precedenti

- squadra **2 CERCHI/4 CLAVETTE** musica 1'30''-2'

# CAT. UNDER8

## ESERCIZI INDIVIDUALI:

<b>• <i>CORPO LIBERO</i></b>
<b>TOTALE PUNTI 10.00</b>
<i>Esigenze richieste:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 SALTO</li><li>- 1 EQUILIBRIO</li><li>- 1 SOUPLESSE</li><li>- 1 PIVOT</li><li>- 1 ACROBATICA</li><li>- 1 serie di PASSIRITMICI</li></ul>
<i>Durata musica:</i> da 45''a 1'00''

## ESERCIZI D'INSIEME:

<b>• <i>Corpo Libero (3 o 6 ginnaste)</i></b>
<b>TOTALE PUNTI 10.00</b>
<i>Esigenze richieste:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 SALTO</li><li>- 1 EQUILIBRIO</li><li>- 1 SOUPLESSE</li><li>- 1 PIVOT</li><li>- 1 ACROBATICA</li><li>- 1 serie di PASSIRITMICI</li><li>- MINIMO 2 COLLABORAZIONI</li></ul>
<i>Durata musica:</i> da 1'00'' a 1'15''

- ***Cerchi (2 o 6 ginnate con almeno il 50% di cerchi)***

**TOTALE PUNTI 10.00**

Esigenze richieste:

- 1 SALTO
- 1 EQUILIBRIO
- 1 SOUPLESSE
- 1 PIVOT
- 1 ACROBATICA
- 1 serie di PASSIRITMICI
- 1 **COLLABORAZIONE** CON ROTOLAMENTO
- 1 **COLLABORAZIONE** DI LANCIO
- 1 LANCIO INDIVIDUALE
- MINIMO 4 COLLABORAZIONI (oltre a quelle già richieste)

Durata musica: da 1'00" a 1'15"

## **CAT. ESORDIENTI**

- ***Corpo Libero***

**DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 0.80**

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20

(almeno una per Gruppo Corporeo)

**ARTISTICO (A) PUNTI 10.00**

**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'00" a 1'15"

## CAT. ALLIEVE

<p>• <b><i>Cerchio</i></b></p>
<p><b>DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.00</b> difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 (almeno 2 per Gruppo Corporeo)</p>
<p><b>DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.20</b> (non sono richieste prese di rischio)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE</li><li>- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (1.20)</li></ul>
<p><b>ARTISTICO (A) PUNTI 10.00</b></p>
<p><b>ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00</b></p>
<p><u>Durata musica:</u> da 1'00" a 1'15"</p>

## CAT. JUNIOR

<p>• <b><i>CLAVETTE</i></b></p>
<p><b>DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.30</b> difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 – max 1 da 0.30 (almeno 2 dei Gruppi Corporei Obbligatorî – EQUILIBRI - GIRI)</p>
<p><b>DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.50</b> (non sono richieste prese di rischio)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE</li></ul>

- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (1.50)

**ARTISTICO (A) PUNTI 10.00**

**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'00" a 1'15"

## **CAT. SENIOR**

### **• *NASTRO***

**DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.50**

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 – max 2 da 0.30

(almeno 2 dei Gruppi Corporei Obbligatorî –  
GIRI - SALTI)

**DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.00**

(non sono richieste prese di rischio)

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (1.80)

**ARTISTICO (A) PUNTI 10.00**

**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'00" a 1'15"

## ESERCIZI D'INSIEME:

### CAT. ESORDIENTI

• *Coppia 2 CERCHI*

**DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.50**

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20

MINIMO 2 SCAMBI di cui almeno 1 di DIFFICOLTA'  
(valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)

**DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.50**

MINIMO 2 COLLABORAZIONI

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (1.50)

**ARTISTICO (A) PUNTI 10.00**

**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'15" a 1'30"

## CAT. ALLIEVE

<p>• <b><i>Coppia 1 CERCHI-1 FUNE</i></b></p>
<p><b>DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.00</b> difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 MINIMO 3 SCAMBI di cui almeno 1 di DIFFICOLTA' (valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)</p> <p><b>DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.00</b> MINIMO 2 COLLABORAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE</li><li>- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (2.00)</li></ul>
<p><b>ARTISTICO (A) PUNTI 10.00</b></p>
<p><b>ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00</b></p>
<p><u>Durata musica:</u> da 1'15" a 1'30"</p>

## CAT. JUNIOR/SENIOR

<p>• <b><i>Coppia 1 NASTRO-1 CERCHIO</i></b></p>
<p><b>DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.50</b> difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 MINIMO 3 SCAMBI di cui almeno 1 di DIFFICOLTA' (valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)</p>

**DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.50**  
MINIMO 2 COLLABORAZIONI

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (2.50)

**ARTISTICO (A) PUNTI 10.00**

**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'15" a 1'30"

**CAT. ESORDIENTI/ALLIEVE**

• ***Squadra 2 CERCHI-2 PALLE***

**DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.20**

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20

MINIMO 4 SCAMBI di cui almeno 1 di DIFFICOLTA'  
(valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)

**DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.20**

MINIMO 3 COLLABORAZIONI

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (2.50)

**ARTISTICO (A) PUNTI 10.00**

**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'30" a 2'00"

# CAT. JUNIOR/SENIOR

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><i>Squadra 4 CLAVETTE-2 CERCHI</i></b></li></ul>
<b>DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.80</b> difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 MINIMO 4 SCAMBI di cui almeno 1 di DIFFICOLTA' (valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)
<b>DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 3.00</b> MINIMO 3 COLLABORAZIONI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE</li><li>- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (3.00)</li></ul>
<b>ARTISTICO (A) PUNTI 10.00</b>
<b>ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00</b>
<u>Durata musica:</u> da 1'30''a 2'00''

- Le ginnaste **UNDER8** possono presentare al **MAX. solo 1esercizio** (individuale o d'insieme).
- Una **ginnasta** può presentare al **MAX. 2esercizi** a scelta tra individuale e squadre.
- Per le SQUADRE bisogna cambiare almeno il 50% delle ginnaste.
- Il NASTRO per la categoria JUNIOR e SENIOR può essere lungo 5 metri.