

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:

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

ESERCIZI D'INSIEME:

• <i>Corpo Libero (3 o 6 ginnaste)</i>
TOTALE PUNTI 10.00
<i>Esigenze richieste:</i> <ul style="list-style-type: none">- 1 SALTO- 1 EQUILIBRIO- 1 SOUPLESSE- 1 PIVOT- 1 ACROBATICA- 1 serie di PASSIRITMICI- MINIMO 2 COLLABORAZIONI
<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>• <i>Cerchio</i></p>
<p>DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.00 difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 (almeno 2 per Gruppo Corporeo)</p> <p>DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.20 (non sono richieste prese di rischio)</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 (1.20)
<p>ARTISTICO (A) PUNTI 10.00</p>
<p>ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00</p>
<p><u>Durata musica:</u> da 1'00" a 1'15"</p>

CAT. JUNIOR

<p>• <i>CLAVETTE</i></p>
<p>DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.30 difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 – max 1 da 0.30 (almeno 2 dei Gruppi Corporei Obbligatorî – EQUILIBRI - GIRI)</p> <p>DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.50 (non sono richieste prese di rischio)</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 1'00" 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>• <i>Coppia 1 CERCHI-1 FUNE</i></p>
<p>DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.00 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>DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.00 MINIMO 2 COLLABORAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 (2.00)
<p>ARTISTICO (A) PUNTI 10.00</p>
<p>ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00</p>
<p><u>Durata musica:</u> da 1'15" a 1'30"</p>

CAT. JUNIOR/SENIOR

<p>• <i>Coppia 1 NASTRO-1 CERCHIO</i></p>
<p>DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.50 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">• <i>Squadra 4 CLAVETTE-2 CERCHI</i>
DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.80 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)
DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 3.00 MINIMO 3 COLLABORAZIONI
<ul style="list-style-type: none">- 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 (3.00)
ARTISTICO (A) PUNTI 10.00
ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00
<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.