

Ginnastica Ritmica

BOZZA

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2010-11

Settore agonistico

Programma d'INSIEME



**UNIONE
ITALIANA
SPORT
PER TUTTI**

NORME GENERALI

• MUSICA e ANNI DI NASCITA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	MUSICA
Squadra cat. Collettivo (esordienti/allieve)	2003/02/01/00/99	CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra COPPIA JUNIOR & SENIOR	1998 e precedenti	1 CERCHIO + 1 NASTRO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra ESORDIENTI	2003/02/01/00/99/98/97/96	5 FUNI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra ECCELLENZA	2003 e precedenti	2 CERCHI + 3 NASTRI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra CAT. "A" (esordienti)	2003/02/01	2 CERCHI	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "B" (allieve)	2000/99	1 CERCHIO + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "AB" (esordienti/allieve)	2003/02/01/00/99	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "C" (esordienti/allieve)	2003/02/01/00/99	4 PALLE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "D" (junior)	1998/97/96	2 FUNI	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "E" (senior)	1995 e precedenti	4 CLAVETTE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "F" (junior)	1998/97/96	2 NASTRI + 3 PALLE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "G" (senior)	1995 e precedenti	3 CERCHI + 4 CLAVETTE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "H" (junior & senior)	1998 e precedenti	5 FUNI	da 1'30'' a 2'00''

• FASCE D'ETA'

- una ginnasta più "anziana" **NON PUO'** accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza
- una ginnasta più "giovane" **PUO'** accedere alla categoria/e superiore/i alla sua di appartenenza.

• FICHE

Nella FICHE si possono dichiarare più MAESTRIE di quelle richieste ma l'istruttrice dovrà preventivamente barrare le MAESTRIE che non si vogliono far giudicare fino ad arrivare al punteggio massimo richiesto. Questo per chiarire che non è possibile vedere MAESTRIE non dichiarate.

- Nel computo degli anni si fa riferimento all'anno solare di nascita.
- Le ginnaste devono avere compiuto, al momento della gara provinciale e/o regionale e/o nazionale, **8 ANNI**. In questo caso oltre all'anno si tiene conto anche del giorno e del mese di nascita.
- LE GINNASTE TESSERATE COME AGONISTE NELL'AMBITO DELLA FGI che non abbiano MAI partecipato a gare federali nell'anno in corso, possono essere iscritte nella cat. "A" – "B" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" (per anno in corso s'intende dall'inizio dell'anno solare pertanto dal mese di GENNAIO).
- Le GINNASTE che partecipano al CAMPIONATO NAZIONALE D'INSIEME F.G.I. sono ammesse nella 2a cat. e categorie superiori.
- Le ginnaste che partecipano al CAMPIONATO INDIVIDUALE di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. non possono partecipare alla Squadra COPPIA.
- Nell'ambito dello stesso anno sportivo non è possibile il passaggio da una categoria all'altra.
- Le prime tre squadre classificate di ogni categoria ai Campionati Nazionali non presenti alla premiazione vengono depennate dalla classifica. Di conseguenza per nominare le prime 3 squadre classificate si scorrerà la classifica.

• **ATTREZZI**

Il nastro nella sq. **COPPIA JUNIOR & SENIOR** e nella sq. **cat. "F"** può essere lungo mt. 5

- Una ginnasta della **1a e 2a cat.** può partecipare al massimo a n. 2 programmi.
Ovvero una ginnasta può partecipare a:
 - n. 1 programma individuale + n. 1 programma di squadra;
 - n. 2 programmi di squadra nella stessa categoria;
 - n. 2 programmi di squadra in 2 categorie diverse.
 In pratica, una ginnasta può partecipare ad una sola cat. INDIVIDUALE + n. 1 squadre oppure a n. 2 squadre sia della stessa categoria o di cat. diverse
- Per tutto quanto non contemplato nel presente regolamento vige il **NUOVO CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. – 2009/12 versione Settembre 2008** e successive comunicazioni pervenute esclusivamente da questa Direzione.
- Nei programmi d'insieme è possibile utilizzare il 50% delle titolari, calcolato per difetto, per comporre un nuovo insieme.

ES.:	1a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 3	
	2a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 4	non è possibile
	3a squadra:	ginnaste n. 1 – 4 – 5	è possibile

ES.:	1a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 3 – 4	
	2a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 5 – 6	è possibile
	3a squadra:	ginnaste n. 3 – 4 – 5 – 6	non è possibile
	4a squadra:	ginnaste n. 3 – 4 – 7 – 8	è possibile

<p>Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO</p>

Squadra categoria COLLETTIVO ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	Esercizio da 3 a 6 ginnate a CORPO LIBERO
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 03-02-01-00-99), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	<u>Non</u> sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D1)

PUNTI 3.00

- n. 8 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
 - MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo (ovvero n. 2 salti – n. 2 equilibri – n. 2 pivot – n. 2 souplesse)
- La somma effettiva del valore delle **8** difficoltà può sfiorare il totale di punti **3.00** ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo **3.00**.

DIFFICOLTA' (D2)

PUNTI 5.00

- collaborazioni semplici: 0,30
- collaborazioni con superamenti/passaggi/attraversamenti: 0,40
- superamento con rovesciamento: 0,50
- collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,60

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria COPPIA JUNIOR/SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di coppia con 1 CERCHIO e 1 NASTRO</i>
Età delle ginnaste	<i>13 anni e oltre (ovvero nate negli anni '98 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>NON</u> svolgono di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non partecipano alla 1a e 2a cat</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Attrezzi	<i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i>

1 CERCHIO & 1 NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 6.00

- n. 10 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
 - MINIMO n. 2 difficoltà di scambio
 - MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 3 difficoltà di PIVOT
- La somma effettiva del valore delle **10** difficoltà può sfiorare il totale di punti **6.00** ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo **6.00**.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 9.00 (minimo n. 3 elementi di collaborazione)

ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria ESORDIENTI

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 5 FUNI</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12-13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 03-02-01-00- 99-98-97-96), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 2'15"-2'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

5 FUNI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 7.00

- n. 10 difficoltà di cui MINIMO n. 4 difficoltà di scambio
- La somma effettiva del valore delle **10** difficoltà può sfiorare il totale di punti **7.00** ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo **7.00**.

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2) PUNTI 10.00 (minimo n. 3 elementi di collaborazione)

ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria ECCELLENZA

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 3 NASTRI e 2 CERCHI</i>
Età delle ginnaste	<i>8 anni e precedenti (ovvero nate negli anni 02 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 2'15"-2'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

3 NASTRI & 2 CERCHI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 9.00

- n. 14 difficoltà di cui MINIMO n. 6 difficoltà di scambio
- La somma effettiva del valore delle **14** difficoltà può sfiorare il totale di punti **9.00** ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo **9.00**.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 10.00 (minimo n. 3 collaborazioni)

ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "A" ESORDIENTI

Programma tecnico	<i>Esercizio di coppia con 2 CERCHI</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 03-02-01), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

2 CERCHI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 2.00 **così composto:**
 difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 di cui:
 * MINIMO n. 2 scambi
 - Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
 - Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **2.00**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.00 (minimo n. 2 collaborazioni)

ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "B" ALLIEVE

Programma tecnico	<i>Esercizio di coppia con 1 CERCHIO e 1 FUNE</i>
Età delle ginnaste	<i>11-12 anni (ovvero nate negli anni 99-00)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

1 CERCHIO & 1 FUNE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 2.50 **così composto:**

difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 di cui:

* MINIMO n. 3 scambi

- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **2.50**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.50 (minimo n. 2 collaborazioni)

ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "AB" ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	Esercizio da 3 a 6 ginnate a CORPO LIBERO
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 03-02-01-00-99), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D1)

PUNTI 2.50 così composto:

difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30

- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **2.50**

DIFFICOLTA' (D2)

PUNTI 3.00

- collaborazioni semplici: 0,30
- collaborazioni con superamenti/passaggi/attraversamenti: 0,40
- superamento con rovesciamento: 0,50
- collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,60

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "C" ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	<i>Esercizio a 4 ginnaste con 4 PALLE</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 03-02- 01-00-99), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'30"-2'00"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

4 PALLE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.00

così composto:

difficoltà 0,05 – 0,10 – 0,20 - 0,30 di cui:

* MINIMO n. 3 scambi

- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **3.00**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)

PUNTI 3.00 (minimo n. 2 collaborazioni)

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "D" JUNIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio in coppia con 2 FUNI</i>
Età delle ginnaste	<i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 98-97-96)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

2 FUNI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.00

così composto:

difficoltà 0,05 – 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40 di cui:

* MINIMO n. 3 scambi

- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **3.00**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)

PUNTI 3.00 (minimo n. 3 collaborazioni)

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "E" SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio in coppia con 4 CLAVETTE</i>
Età delle ginnaste	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 95 e precedenti)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Attrezzi	<i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i>

4 CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.00

così composto:

difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 – 0.40 di cui:

* MINIMO n. 3 scambi

- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **3.00**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)

PUNTI 3.00 (minimo n. 3 collaborazioni)

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "F" JUNIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 3 PALLE e 2 NASTRI</i>
Età delle ginnaste	<i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 98-97-96)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'30"-2'00"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Attrezzi	<i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i>

3 PALLE & 2 NASTRI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.50 **così composto:**
 - difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 – 0.40 e MINIMO n. 4 scambi
 - Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
 - Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **3.50**

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2) **PUNTI 3.50** **(minimo n. 3 collaborazioni)**

ARTISTICO (A) **PUNTI 10.00** **secondo C.d.P.**

ESECUZIONE (E) **PUNTI 10.00** **secondo C.d.P.**

Squadra categoria "G" SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 3 CERCHI e 4 CLAVETTE</i>
Età delle ginnaste	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 95 e precedenti)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'30"-2'00"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

3 CERCHI & 4 CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.50	così composto: <ul style="list-style-type: none"> - difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 – 0.40 e MINIMO n. 4 scambi - Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche - Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti 3.50
DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)	PUNTI 4.00 (minimo n. 3 collaborazioni)
ARTISTICO (A)	PUNTI 10.00 secondo C.d.P.
ESECUZIONE (E)	PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "H" JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 5 FUNI</i>
Età delle ginnaste	<i>13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 98 e precedenti)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'30"-2'00"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

5 FUNI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.50 **così composto:**
 - difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 – 0.40 e MINIMO n. 4 scambi
 - Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
 - Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **3.50**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 4.50 (minimo n. 3 collaborazioni)

ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.