

Ginnastica Ritmica

PROGRAMMI TECNICI Anno sportivo 2015-16

Settore agonistico

Programma d'INSIEME



NORME GENERALI

- MUSICA e ANNI DI NASCITA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	MUSICA
Squadra cat. Collettivo (esordienti/allieve)	2008/07/06/05/04	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra Collettivo (junior/senior)	2003 e precedenti	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra COPPIA JUNIOR & SENIOR	2003 e precedenti	2 CLAVETTE + 1 CERCHIO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra ESORDIENTI	2008/07/06/05/04/03/02/01	10 CLAVETTE	da 2'15'' a 2'30''
Squadra ECCELLENZA	2008 e precedenti	6 CLAVETTE + 2 CERCHI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra CAT. "A" (esordienti)	2008/07/06	2 PALLE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "B" (allieve)	2005/04	1 CERCHIO + 1 PALLA	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "AB" (esordienti/allieve)	2008/07/06/05/04	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "AB" (junior/senior)	2003 e precedenti	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "C" (esordienti/allieve)	2008/07/06/05/04	4 CERCHI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "D" (junior)	2003/02/01	2 FUNI	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "E" (senior)	2000 e precedenti	2 CLAVETTE + 1 CERCHIO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "F" (junior)	2003/02/01	3 CERCHI + 2 NASTRI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "G" (senior)	2000 e precedenti	3 CERCHI + 2 FUNI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "H" (junior & senior)	2003 e precedenti (minimo n. 1 ginnasta JUNIOR e n. 1 ginnasta SENIOR)	5 FUNI	da 1'30'' a 2'00''

- **FASCE D'ETA'**

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

- **MUSICHE**

Per le categorie A – B – AB esordienti/allieve – AB junior/senior – C - D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Categoria, per Società.

Per le categorie di Insieme AGONISTICHE (COPPIA – ESORDIENTI – ECCELLENZA – COLLETTIVO ESORDIENTI/ALLIEVE – COLLETTIVO JUNIOR/SENIOR) è possibile utilizzare musica con parole.

- **DIFFICOLTA' ISOLATE**

Le difficoltà isolate devono essere coordinate obbligatoriamente ad un gruppo tecnico fondamentale e/o ad un altro gruppo tecnico.

Per soddisfare le esigenze richieste tutte le ginnaste debbono eseguire la stessa categoria di difficoltà (esempio: se voglio soddisfare la richiesta di SALTO tutte le componenti la squadra debbono eseguire un salto anche se di livello e/o tipo differente).

- **DIFFICOLTA' di SCAMBIO**

Nelle difficoltà di scambio l'elemento corporeo (E.C.) deve essere scritto e conteggiato solo una volta o in entrata o in uscita

Nel primo campo (Valore), bisogna scrivere chiaramente una **E** ed il valore dello scambio.

In caso di diversi movimenti corporei o criteri eseguiti da sottogruppi, deve essere indicata la cifra che indica il numero delle ginnaste che formano il sottogruppo.

- **GRUPPI TECNICI FONDAMENTALI**

Per tutte le categorie d'insieme è obbligatorio avere dichiarato in fiche (e realizzato) tutti i gruppi fondamentali dell'attrezzo/i.

Si possono dichiarare sulle difficoltà, sui passi di danza e sulle C e CC.

Non si possono dichiarare sulle CR, CRR, ecc...

Il gruppo tecnico può essere realizzato anche da una sola ginnasta.

Penalità 0,30 giudice D (per ogni gruppo tecnico fondamentale mancante).

Nel caso di esercizio di squadra con due attrezzi, dovranno essere presenti i gruppi fondamentali di entrambi

- **PASSI RITMICI**

In una sequenza di passi ritmici può essere inserita UNA collaborazione semplice (C). Se se ne inseriscono più di una bisogna prestare attenzione perché si potrebbe snaturare il passo ritmico e quindi si rischia che non venga assegnato né il passo ritmico, né la collaborazione

- **COLLABORAZIONI**

La preparazione di una Collaborazione (gli spostamenti e le eventuali trasmissioni, con o senza lancio, degli attrezzi per assumere la posizione/formazione necessaria per lo sviluppo di una Collaborazione) non può essere considerata ulteriore elemento di Collaborazione.

Le collaborazioni degli esercizi collettivi a corpo libero devono essere dichiarate con la lettera C + il numero che corrisponde al valore, quindi:

C1 per le collaborazioni semplici: **0,10**

C3 per le collaborazioni con superamenti/passaggi/attraversamenti: **0,30**

C4 per il superamento con rovesciamento: **0,40**

C5 per le collaborazioni con salto e rovesciamento: **0,50**

- I seguenti criteri aggiuntivi debbono essere eseguiti da un minimo di n. 2 ginnaste (coppia compresa)

Criteri aggiuntivi:

- La collaborazione aumenta di + 0,10 per ciascuno dei seguenti criteri, quando più di una ginnasta lanci e/o riprende l'attrezzo:
 - \neq - senza aiuto della(e) mano(i)
 - ~~☒~~ - senza controllo visivo
-

Esempio di compilazione fiche d'insieme

E 0,00	Senza criteri
E 0,10	Con un criterio (il movimento corporeo come criterio è possibile sul lancio o alla ripresa)
E 0,00	Lo stesso o differente criterio è valido solo quando eseguito dalle 5 ginnaste durante il lancio o la ripresa
E 0,10	Le 5 ginnaste eseguono criteri differenti
E 0,20	Con due criteri (le 5 ginnaste eseguono un movimento corporeo, più il criterio della distanza)
E 0,30	Con tre criteri (le 5 ginnaste eseguono un criterio sul lancio e uno sulla ripresa, più il criterio della distanza)
E 0,40	Le 5 ginnaste lanciano con criteri differenti, le 5 ginnaste eseguono differenti rotazioni sotto il volo e durante la ripresa (non consecutivi) più il criterio della distanza
E 0,10	Scambio in successione con un criterio (i numeri indicano quante ginnaste sono coinvolte in ciascuna successione)
E 0,20	Scambio in successione con due criteri (le 5 ginnaste eseguono un criterio sul lancio più il criterio della distanza)

Esempio di compilazione di fiche per gli esercizi collettivi a corpo libero

Difficoltà	Giudice
Valore 0,50	
C5	

Squadra categoria COLLETTIVO ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	<i>Esercizio da 3 a 6 ginnaste a CORPO LIBERO</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 08-07-06-05-04), 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: 1'15"-1'30"</i> • <i>L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 5,00
di cui:

- **n. 6 difficoltà di cui:**
minimo una difficoltà per gruppo corporeo
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 
- **Minimo n. 4 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**

collaborazioni semplici:	0,10
collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti:	0,30
superamento con rovesciamento:	0,40
collaborazioni con salto e rovesciamento:	0,50

n.b. è possibile eseguire i superamenti anche con supporto delle compagne

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria COLLETTIVO JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio da 3 a 6 ginnaste a CORPO LIBERO</i>
Età delle ginnaste	<i>13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 03 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: 1'15"-1'30"</i> • <i>L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 7,00
di cui:

- **n. 8 difficoltà di cui:**
minimo n. 2 max n. 3 difficoltà per gruppo corporeo
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
- **Minimo n. 6 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**
 - collaborazioni semplici: 0,10
 - collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,30
 - superamento con rovesciamento: 0,40
 - collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,50

n.b. è possibile eseguire i superamenti anche con supporto delle compagne

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria COPPIA JUNIOR/SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di coppia con 2 CLAVETTE e 1 CERCHIO</i>
Età delle ginnaste	<i>13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 03 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che NON 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>L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p> <ul style="list-style-type: none"> •

2 CLAVETTE & 1 CERCHIO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 7,00
di cui:

- **n. 6 difficoltà di cui:**
n. 3 difficoltà senza scambio (di cui minimo n. 1 di SALTO – n. 1 di ROTAZIONE – n. 1 EQUILIBRIO)
n. 3 difficoltà di scambio
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria ESORDIENTI

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 10 CLAVETTE</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12-13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 08-07-06- 05- 04-03-02-01), 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>L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

10 CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 7,00
di cui:

- **n. 8 difficoltà di cui:**
 - 4 difficoltà senza scambio (di cui minimo n. 1 di SALTO – n. 1 di ROTAZIONE – n. 1 EQUILIBRIO)
 - 4 difficoltà con scambio
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza**
- **Minimo n. 6 collaborazioni tra le ginnaste con o senza rotazione del corpo**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria ECCELLENZA

Programma tecnico	Esercizio di squadra con 6 CLAVETTE + 2 CERCHI
Età delle ginnaste	8 anni e precedenti (ovvero nate negli anni 08 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 2'15"-2'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

6 CLAVETTE + 2 CERCHI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 9,00
di cui:

- **n. 10 difficoltà di cui:**
 - 5 difficoltà senza scambio (di cui minimo n. 1 di SALTO – n. 1 di ROTAZIONE – n. 1 EQUILIBRIO)
 - 5 difficoltà con scambio
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
- **Minimo n. 6 collaborazioni tra le ginnaste con o senza rotazione del corpo**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "A" ESORDIENTI

Programma tecnico	<i>Esercizio di coppia con 2 PALLE</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 08-07-06), 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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

2 PALLE – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 1.50
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 2 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** **s →**
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 2 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "B" ALLIEVE

Programma tecnico	<i>Esercizio di coppia con 1 CERCHIO e 1 PALLA</i>
Età delle ginnaste	<i>11-12 anni (ovvero nate negli anni 05-04)</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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

1 CERCHIO & 1 PALLA- Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 1.80
di cui:

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 2 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "AB" ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	<i>Esercizio da 3 a 6 ginnate a CORPO LIBERO</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 08-07-06-05 04), 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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3,00
di cui:

- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**

collaborazioni semplici:	0,10
collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti:	0,30
superamento con rovesciamento:	0,40
collaborazioni con salto e rovesciamento:	0,50
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** **s →**
Bastano 4 secondi

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "AB" JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio da 3 a 6 ginnaste a CORPO LIBERO</i>
Età delle ginnaste	<i>13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 03 e precedenti), 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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 5,00
di cui:

- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 – 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 6 elementi di collaborazione con o senza rovesciamento:**

collaborazioni semplici:	0,10
collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti:	0,30
superamento con rovesciamento:	0,40
collaborazioni con salto e rovesciamento:	0,50
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza**
Bastano 4 secondi

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "C" ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	<i>Esercizio a 4 ginnaste con 4 CERCHI</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 08-07-06-05-04), 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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

4 CERCHI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 2.00
di cui:

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** **s →**
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 3 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

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 03-02-01)</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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

2 FUNI – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 2,50
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 3 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "E" SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio in coppia con 2 CLAVETTE / 1 CERCHIO</i>
Età delle ginnaste	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 00 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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Attrezzi	<i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

2 CLAVETTE & 1 CERCHIO - Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 2,80
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 - 0,10 - 0,20 e max n. 2 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT - n. 1 SALTO - n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Non sono ammessi RISCHI INDIVIDUALI (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

**ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "F" JUNIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 3 CERCHI e 2 NASTRI</i>
Età delle ginnaste	<i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 03-02-01)</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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Attrezzi	<i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

3 CERCHI & 2 NASTRI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3,00
di cui:

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** **s →**
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "G" SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 3 CERCHI e 2 FUNI</i>
Età delle ginnaste	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 00 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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

3 CERCHI & 2 FUNI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 4,00
di cui:

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 2 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

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 03 e precedenti) – Ogni squadra deve obbligatoriamente schierare almeno una ginnasta JUNIOR e una ginnasta SENIOR</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>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata per categoria, per Società</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

5 FUNI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 3,50
di cui:

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 2 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

ESECUZIONE max punti 20.00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI