

Ginnastica Ritmica

BOZZA

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2011-12

Settore agonistico
Programma **INDIVIDUALE**



**UNIONE
ITALIANA
SPORT
PER TUTTI**

- Nel computo degli anni si fa riferimento all'anno solare di nascita.
- 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.
- 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.
- TUTTE LE GINNASTE TESSERATE NELL'AMBITO DELLA FGI che NON abbiamo partecipato nell'anno in corso (per anno in corso s'intende dall'inizio dell'anno solare pertanto dal mese di GENNAIO 2012) ai CAMPIONATI di CATEGORIA (regionali e/o nazionali), di SPECIALITA' (regionali e/o nazionali) e di SERIE C (regionali e/o nazionali) possono partecipare alle cat. individuali di 1a e 2a cat.
- 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 di CATEGORIA ALLIEVE 1a fascia FGI sono ammesse nella 4a cat. ESORDIENTI e cat. superiori.
- Le GINNASTE che partecipano al CAMPIONATO di CATEGORIA ALLIEVE 2a fascia FGI sono ammesse nella 4a cat. ALLIEVE e cat. superiori.
- Le GINNASTE che partecipano al CAMPIONATO di CATEGORIA JUNIOR 1a e 2a fascia FGI sono ammesse nella 4a cat. JUNIOR e categorie superiori.
- Le GINNASTE che partecipano al CAMPIONATO di CATEGORIA SENIOR FGI sono ammesse nella 4a cat. SENIOR e categorie superiori.
- Le ginnaste che partecipano al CAMPIONATO INDIVIDUALE di CATEGORIA F.G.I. non possono partecipare alla Squadra COPPIA.
- Le GINNASTE convocate ufficialmente nei gruppi "A" - "B" e "C" , nella SQUADRA AZZURRA F.G.I. e facenti parte delle squadre di serie "A" F.G.I. (serie A1 e serie A2 - titolari e riserve) nell'anno 2011 e/o 2012 sono ammesse soltanto nella 5a categoria.
- Le GINNASTE che hanno partecipato nell'anno in corso (2012) o nell'anno precedente (2011) a Campionati Internazionali F.G.I. sono ammesse soltanto nella 5a categoria.
- Nella 3a cat. **NON** sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e pertanto sono ammesse solo ginnaste che svolgono attività ORDINARIA F.G.I. ovvero CAMPIONATI di SPECIALITA' e CAMPIONATI di SERIE C REGIONALI e/o NAZIONALI.
- Nell'ambito dello stesso anno sportivo non è possibile il passaggio da un categoria ad un'altra salvo casi eccezionali autorizzati dalla Direzione Nazionale sentito il parere delle Direttrici Regionali.
- Le campionesse regionali di 3a, 4a e 5a cat. non possono, l'anno successivo la conquista del titolo, passare nella 1a e 2a cat.
- L'attrezzo a scelta della 4a cat. JUNIOR e della 4a cat. SENIOR deve essere lo stesso per entrambe le prove regionali.
- Le prime tre ginnaste e/o squadre classificate di ogni categoria ai Campionati Regionali (salvo eccezioni autorizzate dalla Direzione Nazionale) e/o Nazionali non presenti alla premiazione vengono depennate dalla classifica. Di conseguenza per nominare le prime 3 ginnaste e/o squadre classificate si scorrerà la classifica.
- Le prime tre ginnaste classificate ai Campionati Nazionali 2011 della 1a cat. ESORDIENTI, 1a cat. ALLIEVE, 1a cat. JUNIOR, 1a cat. SENIOR di qualsiasi fascia d'età vengono promosse nella 2a cat. o cat. successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" - "B" - "AB" - "C" - "D" - "E" - "F" - "G" - "H" .

- Le prime tre ginnaste classificate ai Campionati Nazionali 2012 della 1a cat. ESORDIENTI COMBINATA, 1a cat. ALLIEVE COMBINATA, 1a cat. JUNIOR COMBINATA, 1a cat. SENIOR COMBINATA di qualsiasi fascia d'età vengono promosse nella 2a cat. o cat. successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" .
- La RAPPRESENTATIVA CAMPIONE NAZIONALE di 1a cat. ESORDIENTI e ALLIEVE & di 1a cat. JUNIOR e SENIOR vengono promosse nella 2a cat. o cat. successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" .
- Le prime tre ginnaste classificate ai Campionati Nazionali della 2a cat. ESORDIENTI, 2a cat. ALLIEVE, 2a cat. JUNIOR, 2a cat. SENIOR di qualsiasi fascia d'età vengono promosse nella 3a cat. e categorie successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" .
- Una ginnasta della **1a cat.** può partecipare al massimo a n. 3 programmi:
 - n. 1 programma individuale + n. 2 programmi max di squadra;
 - n. 3 programmi di squadra di cui max 2 nella stessa categoria o 3 in categorie diverse.
- Tutte le ginnaste partecipanti alla 1a cat. (COMBINATA e RAPPRESENTATIVA) sono ammesse alla fase Nazionale
- Le ginnaste che partecipano alla 1a cat. COMBINATA non possono partecipare anche alla 1a cat. RAPPRESENTATIVA e viceversa.
- Le ginnaste che partecipano alla 1a cat. RAPPRESENTATIVA non possono essere sostituite salvo casi eccezionali di infortunio o malattia certificati o in caso di abbandono alla disciplina. Tale sostituzione deve essere autorizzata dalla Direzione Nazionale.
- Una ginnasta della **2a cat.** può partecipare al massimo a n. 2 programmi. Ovvero una ginnasta può partecipare a:
 - n. 1 programma individuale + n. 1 programma max 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

• ATTREZZI

Il nastro per la **RAPPRESENTATIVA 1a cat. JUNIOR e SENIOR, 1a cat. SENIOR, 2a cat. SENIOR, 3a cat. JUNIOR, 4a cat. ALLIEVE, 4a cat. JUNIOR e 5a cat. JUNIOR**

• MUSICA

Per la RAPPRESENTATIVA 1a cat.: **1'00 – 1'30"**

Per la COMBINATA 1a cat.: **1'00 – 1'30"**

Per tutte le altre categorie: **1'15 – 1'30"**

**Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il
CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. & IL REGOLAMENTO U.I.S.P. G.R. e successive
comunicazioni pervenute esclusivamente da questa Direzione.**

NORME GENERALI

• ATTREZZI e ANNI DI NASCITA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	
RAPPRESENTATIVA 1a cat. ESORDIENTI & ALLIEVE	2004/03/02/01/00	CLASSIFICA di RAPPRESENTATIVA esercizio libero esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti	CORPO LIBERO FUNE CERCHIO PALLA
RAPPRESENTATIVA 1a cat. JUNIOR & SENIOR	1999 e precedenti	CLASSIFICA di RAPPRESENTATIVA esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti esercizio con elementi imposti	CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO
1a cat. ESORDIENTI combinata	2004/03/02	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio con elementi imposti	CORPO LIBERO PALLA
1a cat. ALLIEVE combinata	2001/00	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio con elementi imposti	PALLA CERCHIO
1a cat. JUNIOR combinata	1997/98/99	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio con elementi imposti	CERCHIO PALLA
1a cat. SENIOR combinata	1996 e precedenti	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio con elementi imposti	CLAVETTE NASTRO
2a cat. ESORDIENTI	2004/03/02	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio libero	CORPO LIBERO CERCHIO
2a cat. ALLIEVE	2001/00	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio libero	FUNE PALLA
2a cat. JUNIOR	1997/98/99	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio libero	PALLA CLAVETTE
2a cat. SENIOR	1996 e precedenti	CLASSIFICA GENERALE esercizio libero esercizio libero	CLAVETTE NASTRO
3a cat. ESORDIENTI	2004/03/02	CLASSIFICA PER ATTREZZO esercizio libero CORPO LIBERO esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA	
3a cat. ALLIEVE	2001/00	CLASSIFICA PER ATTREZZO esercizio libero CORPO LIBERO esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE	

3a cat. JUNIOR	1997/98/99	CLASSIFICA PER ATTREZZO esercizio libero FUNE esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE esercizio libero NASTRO
3a cat. SENIOR	1996 e precedenti	CLASSIFICA PER ATTREZZO esercizio libero FUNE esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE esercizio libero NASTRO
4a cat. ESORDIENTI	2004/03/02	CLASSIFICA GENERALE Esercizio libero CORPO LIBERO Esercizio libero FUNE Esercizio libero PALLA
4a cat. ALLIEVE	2001/00	CLASSIFICA GENERALE Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO
4a cat. JUNIOR	1997/98/99	CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti: Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA ed n. 1 libero scelto tra: Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto *
4a cat. SENIOR	1996 e precedenti	CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti: Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero CLAVETTE ed n. 1 libero scelto tra: Esercizio libero PALLA Esercizio libero NASTRO CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto *
5a cat. JUNIOR	1997/98/99	CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO
5a cat. SENIOR	1996 e precedenti	CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi 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**

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

Programma tecnico	<ul style="list-style-type: none"> • esercizio libero a CORPO LIBERO • esercizio con elementi imposti con la FUNE • esercizio con elementi imposti con il CERCHIO • esercizio con elementi imposti con la PALLA
Ammissioni	<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>
Classifica	di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02-01-00) 8 anni già compiuti al momento della gara.
Numero di ginnaste	minimo 2- massimo 4
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.
Abbigliamento ginnaste	Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa
Attrezzi	Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra

CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20 di cui:

- Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20
- Al massimo n. 1 difficoltà da 0.30
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE)
- 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 1.20

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)











PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

FUNE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20

- 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. 1 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

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 coordinati a difficoltà corporea 
4. ECHAPPERS di una capo della FUNE 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. FUNE tenuta al nodo o al centro coordinata a difficoltà corporea  oppure 
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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 1.00 secondo C.d.p.

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.


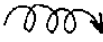






CERCHIO- Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20

- 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. 1 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2. ROTOLAMENTO del cerchio sul 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 ATTRAVERSO il cerchio durante una difficoltà corporea 
7. PASSAGGIO del cerchio SOTTO ad un arto inferiore di 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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 1.00 secondo C.d.p.

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A) ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.









PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20

- 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. 1 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2. RIPRESA da lancio della palla coordinata a difficoltà corporea 
3. SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea 
4. PALLEGGIO/I 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. ROVESCIO della palla 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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 1.00 secondo C.d.p.

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A) ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

RAPPRESENTATIVA

1a cat.

JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	<ul style="list-style-type: none"> • esercizio con elementi imposti con il CERCHIO • esercizio con elementi imposti con la PALLA • esercizio con elementi imposti con le CLAVETTE • esercizio con elementi imposti con il NASTRO
Ammissioni	<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 JUNIORI o anche da tutte ginnaste SENIOR.</p>
Classifica	di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti
Età delle ginnaste	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 99 e precedenti)
Numero di ginnaste	minimo 2- massimo 4
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.
Abbigliamento ginnaste	Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa
Attrezzi	Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra


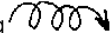






CERCHIO- Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80

- 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. 3 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2. ROTOLAMENTO del cerchio sul 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 ATTRAVERSO il cerchio durante una difficoltà corporea 
7. PASSAGGIO del cerchio SOTTO ad un arto inferiore di 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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.









PALLA - Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80

- 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. 3 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2. RIPRESA da lancio della palla coordinata a difficoltà corporea 
3. SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea 
4. PALLEGGIO/II 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. ROVESCIO 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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00 secondo C.d.p.

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.









CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80

- 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. 3 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

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. PICCOLI LANCI di entrambe delle clavette (almeno 2) coordinati a difficoltà corporea 
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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.











NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80

- 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. 3 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

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  oppure 
8. ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano) 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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria ESORDIENTI combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato CORPO LIBERO / PALLA
Ammissioni	Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CORPO LIBERO / PALLA
Modalità di gara	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. Il cambio dell'attrezzo può avvenire in modo netto oppure con un brevissimo utilizzo dei due attrezzi. Il 1° attrezzo deve obbligatoriamente uscire dalla pedana e rimanerci fino al termine dell'esercizio.
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02) 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

CORPO LIBERO (libero) / PALLA (con elementi imposti)





Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20 di cui:

- 8 Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 (4 per il corpo libero e 4 elementi imposti per la palla)
- Al massimo n. 1 difficoltà da 0.30 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio a CORPO LIBERO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con la PALLA
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.20 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.20.

ELEMENTI IMPOSTI

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2. PALLEGGIO/II della palla coordinato/i a difficoltà corporea 
3. ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
4. MANEGGIO della palla coordinato a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2) PUNTI 1.00

- Per realizzare le maestrie, non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Non si possono usare difficoltà di livello superiore a 0,05 per realizzare le maestrie
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A) ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.
PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria ALLIEVE combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato PALLA /CERCHIO
Ammissioni	Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio PALLA / CERCHIO
Modalità di gara	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. Il cambio dell'attrezzo può avvenire in modo netto oppure con un brevissimo utilizzo dei due attrezzi. Il 1° attrezzo deve obbligatoriamente uscire dalla pedana e rimanerci fino al termine dell'esercizio.
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli 01-00)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

PALLA (libera) / CERCHIO (con elementi imposti)

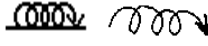



Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.50 di cui:

- 8 Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 (4 per la palla e 4 elementi imposti per il cerchio)
- Al massimo n. 2 difficoltà da 0.30 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con la PALLA e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con il CERCHIO
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.50 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.50.

ELEMENTI IMPOSTI

1.	ROTOCOLAMENTO del cerchio (al suolo o sul corpo) coordinato a difficoltà corporea 
2.	ROTAZIONI (prilli) o GIRI del cerchio (minimo 2) coordinati a difficoltà corporea 
3.	LANCIO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
4.	PASSAGGIO ATTRAVERSO o PASSAGGIO del cerchio SOTTO ad un arto inferiore di 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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2) PUNTI 1.50

- Per realizzare le maestrie, non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Non si possono usare difficoltà di livello superiore a 0.05 per realizzare le maestrie
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria JUNIOR combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato CERCHIO / PALLA
Ammissioni	Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CERCHIO / PALLA
Modalità di gara	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.
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 1997-98-99)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

CERCHIO (libero) / PALLA (con elementi imposti)





Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80 di cui:

- 8 Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 (4 per il cerchio e 4 elementi imposti per la palla)
- Al massimo n. 3 difficoltà da 0.30 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con il CERCHIO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con la PALLA
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.80 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.80.

ELEMENTI IMPOSTI

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2. PALLEGGIO/II della palla coordinato/i a difficoltà corporea 
3. ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
4. MANEGGIO della palla 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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2) PUNTI 2.00

- Per realizzare le maestrie, non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Non si possono usare difficoltà di livello superiore a 0,05 per realizzare le maestrie
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria SENIOR combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato CLAVETTE / NASTRO
Ammissioni	Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CLAVETTE / NASTRO
Modalità di gara	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.
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 1996 e precedenti)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

CLAVETTE (libere) / NASTRO (con elementi imposti)

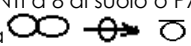


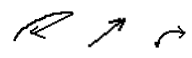
Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 2.00 di cui:

- 8 Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 (4 per le clavette e 4 elementi imposti per il nastro)
- Al massimo n. 1 difficoltà da 0.40 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con il NASTRO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con il NASTRO con le CLAVETTE
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 2.00 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 2.00.

ELEMENTI IMPOSTI

1.	MOVIMENTI a 8 al suolo o PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinati a difficoltà corporea 
2.	SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea 
3.	SPIRALI coordinate a difficoltà corporea 
5.	LANCIO a BOOMERANG o LANCIO totale o ECHAPPERS 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

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2) PUNTI 2.50

- Per realizzare le maestrie, non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Non si possono usare difficoltà di livello superiore a 0,05 per realizzare le maestrie
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d. P.

2a categoria ESORDIENTI

Programma tecnico	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero a CORPO LIBERO • Esercizio libero con il CERCHIO
Ammissioni	Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02) 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

CORPO LIBERO & CERCHIO - Esigenze richieste

- DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.50 di cui:**
- n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 – 0,20 – 0,30
 - **CORPO LIBERO** → MINIMO n. 1 difficoltà per gruppo corporeo (SALTO/EQUILIBRIO/PIVOT/SOUPLESSE)
 - **CERCHIO** → MINIMO n. 1 difficoltà per gruppo corporeo (SALTO/EQUILIBRIO/PIVOT/SOUPLESSE)
 - La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.50 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.50.
- DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.50**
- **Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire**
 - *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*
- ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**
- ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

2a categoria ALLIEVE

Programma tecnico	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none">• Esercizio libero con la FUNE• Esercizio libero con la PALLA
Ammissioni	Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli anni 00-01)
Musica	<ul style="list-style-type: none">• Durata: 1'15"-1'30"• Altre specifiche secondo C.d.P.

FUNE & PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.80 di cui:

- n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 – 0,20 – 0,30 di cui al massimo n. 1 difficoltà da 0.40
- **FUNE** → MINIMO n. 2 difficoltà di SALTO e n. 2 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/SOUPLESSE)
- **PALLA** → MINIMO n. 2 difficoltà di SOUPLESSE e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/PIVOT)
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.80 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.80.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO(D2) PUNTI 2.00

- **Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

2a categoria JUNIOR

Programma tecnico	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE
Ammissioni	Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 97-98-99)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

PALLA & CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.00 di cui:

- n. 8 difficoltà 0.10 – 0.20 – 0.30 di cui al massimo n. 2 difficoltà da 0.40
- **PALLA** → MINIMO n. 2 difficoltà di SOUPLESSE e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/PIVOT)
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 2 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 2 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (SALTO/SOUPLESSE)
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 2.00 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 2.00.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.50

- **Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

2a categoria SENIOR

Programma tecnico	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none">• Esercizio libero con le CLAVETTE• Esercizio libero con il NASTRO
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 96 e precedenti)
Ammissioni	Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Musica	<ul style="list-style-type: none">• Durata: 1'15"-1'30"• Altre specifiche secondo C.d.P.

CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 2.50 di cui:

- n. 8 difficoltà 0.10 – 0.20 – 0.30 – 0.40 di cui max n. 1 difficoltà da 0,50
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 2 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 2 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (SOUPLESSE/SALTI)
- **NASTRO** → MINIMO n. 2 difficoltà di PIVOT e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/SOUPLESSE)
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 2.50 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 2.50.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)

PUNTI 3.00

- **Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

3a categoria ESORDIENTI

Programma tecnico	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero a CORPO LIBERO • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA <p>Ogni ginnasta può partecipare a 1 oppure 2 oppure tutti e 3 gli esercizi.</p> <p>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>
Ammissioni	Nella 3a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 02-03-04), 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" <p>Altre specifiche secondo C.d.P.</p>

CORPO LIBERO, CERCHIO & PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 2.50 di cui:

- n. 8 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **CORPO LIBERO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **CERCHIO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **PALLA** → MINIMO n. 2 difficoltà di SOUPLESSE e MINIMO n. 2 difficoltà di SALTO
- La somma effettiva del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 2.50 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 2.50.

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO(D2)

PUNTI 4.00

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

3a categoria ALLIEVE

Programma tecnico	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero a CORPO LIBERO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con le CLAVETTE <p>Ogni ginnasta può partecipare a 1 oppure 2 oppure tutti e 3 gli esercizi.</p> <p>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>
Ammissioni	Nella 3a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli anni 00-01)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" <p>Altre specifiche secondo C.d.P.</p>

CORPO LIBERO, PALLA, CERCHIO & CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 3.00 di cui:

- n. 8 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **CORPO LIBERO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **CERCHIO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **PALLA** → MINIMO n. 3 difficoltà di SOUPLESSE e MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 3 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 3 difficoltà di PIVOT
- 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' d'ATTEZZO(D2)

PUNTI 5.00

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P

3a categoria JUNIOR

Programma tecnico	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero la FUNE • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO <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>
Ammissioni	Nella 3a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 97-98-99)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" <p>Altre specifiche secondo C.d.P.</p>
Attrezzi	Il nastro può essere lungo mt. 5

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

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 6.00 di cui:

- n. 10 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **FUNE** → MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO e n. 3 difficoltà di PIVOT
- **CERCHIO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **PALLA** → MINIMO n. 3 difficoltà di SOUPLESSE e MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 3 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 3 difficoltà di PIVOT
- **NASTRO** → MINIMO n. 3 difficoltà di PIVOT e n. 3 difficoltà di SALTO
- 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'ATTEZZO(D2)

PUNTI 8.00

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

3a categoria SENIOR

Programma tecnico	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con la FUNE • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO <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>
Ammissioni	Nella 3a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '96 e precedenti)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" Altre specifiche secondo C.d.P.

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

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 7.00 di cui:

- n. 10 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **FUNE** → MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO e n. 3 difficoltà di PIVOT
- **CERCHIO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **PALLA** → MINIMO n. 3 difficoltà di SOUPLESSE e MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 3 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 3 difficoltà di PIVOT
- **NASTRO** → MINIMO n. 3 difficoltà di PIVOT e n. 3 difficoltà di SALTO
- 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 9.00

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

4a categoria ESORDIENTI

Programma tecnico	Classifica generale sui tre esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none">• Esercizio libero a CORPO LIBERO• Esercizio libero con la FUNE• Esercizio libero con la PALLA
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 02-03-04), 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none">• Durata: 1'15"-1'30" Altre specifiche secondo C.d.P.

CORPO LIBERO, FUNE & PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 4.00 di cui:

- n. 8 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **CORPO LIBERO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **FUNE** → MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO e n. 3 difficoltà di PIVOT
- **PALLA** → MINIMO n. 3 difficoltà di SOUPLESSE e MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO
- La somma effettiva del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 4.00 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 4.00.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO(D2)

PUNTI 6.00

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

4a categoria ALLIEVE

Programma tecnico	Classifica generale sui tre esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero al CERCHIO • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli anni 00-01)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" Altre specifiche secondo C.d.P.
Attrezzi	Il nastro può essere lungo mt. 5

CERCHIO, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 5.00 di cui:

- n. 8 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **CERCHIO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 3 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 3 difficoltà di PIVOT
- **NASTRO** → MINIMO n. 3 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO
- La somma effettiva del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 5.00 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 5.00.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO(D2)

PUNTI 8.00

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

4a categoria JUNIOR

Programma tecnico	<p><i>Classifica generale sui tre esercizi di cui n. 2 imposti::</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con il CERCHIO <p>ed 1 libero scelto tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con il NASTRO • Esercizio libero con le CLAVETTE <p>(l'attrezzo scelto deve essere lo stesso per entrambe le prove regionali)</p> <p><i>Classifica per attrezzo 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.</i></p>
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni -97-98-99)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" <p>Altre specifiche secondo C.d.P.</p>

CERCHIO, PALLA, NASTRO o CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 6.00 di cui:

- n. 10 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **CERCHIO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **PALLA** → MINIMO n. 3 difficoltà di SOUPLESSE e n. 3 difficoltà di SALTO
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 3 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 3 difficoltà di PIVOT
- **NASTRO** → MINIMO n. 3 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO
- 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'ATTEZZO(D2)

PUNTI 10.00

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

4a categoria SENIOR

Programma tecnico	<p><i>Classifica generale sui tre esercizi di cui n. 2 imposti::</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero al CERCHIO • Esercizio libero con le CLAVETTE <p>ed 1 libero scelto tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con la NASTRO <p>(l'attrezzo scelto dev'essere lo stesso per entrambe le prove regionali)</p> <p><i>Classifica per attrezzo sull'attrezzo libero scelto (palla o nastro):</i> 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>
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '96 e precedenti)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" <p>Altre specifiche secondo C.d.P.</p>

CERCHIO, CLAVETTE, PALLA, o NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 8.00 di cui:

- n. 12 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **CERCHIO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **PALLA** → MINIMO n. 4 difficoltà di SOUPLESSE e n. 4 difficoltà di SALTO
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 4 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 4 difficoltà di PIVOT
- **NASTRO** → MINIMO n. 4 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 4 difficoltà di SALTO
- La somma effettiva del valore delle 10 difficoltà può sfiorare il totale di punti 8.00 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 8.00.

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO(D2)

PUNTI 10.00

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

5a categoria JUNIOR

Programma tecnico	<p>Classifica generale sui 4 esercizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO <p><i>Come da CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO con programma JUNIOR per le ginnaste JUNIOR e con programma SENIOR per le ginnaste SENIOR</i></p>
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 97-98-99)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" <p>Altre specifiche secondo C.d.P.</p>

CERCHIO, PALLA, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 7.00 di cui:

- n. 10 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **CERCHIO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **PALLA** → MINIMO n. 3 difficoltà di SOUPLESSE e n. 3 difficoltà di SALTO
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 3 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 3 difficoltà di PIVOT
- **NASTRO** → MINIMO n. 3 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 3 difficoltà di SALTO
- 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

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

5a categoria SENIOR

Programma tecnico	<p>Classifica generale sui 4 esercizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con il CERCHIO • Esercizio libero con la PALLA • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO <p><i>Come da CODICE INTERNAZIONALE DI PUNTEGGIO con programma JUNIOR per le ginnaste JUNIOR e con programma SENIOR per le ginnaste SENIOR</i></p>
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '96 e precedenti)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" <p>Altre specifiche secondo C.d.P.</p>

CERCHIO, PALLA, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 10.00 di cui:

- n. 12 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
- **CERCHIO** → MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo
- **PALLA** → MINIMO n. 4 difficoltà di SOUPLESSE e n. 4 difficoltà di SALTO
- **CLAVETTE** → MINIMO n. 4 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 4 difficoltà di PIVOT
- **NASTRO** → MINIMO n. 4 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 4 difficoltà di SALTO
- La somma effettiva del valore delle 10 difficoltà può sfiorare il totale di punti 10.00 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 10.00.

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO(D2)

PUNTI 10.00

- **E' possibile inserire o meno prese di rischio con o senza lancio**
- *Nel caso che nell'esercizio siano presenti MAESTRIE che non rientrano nel conteggio del valore massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.*

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI ^



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



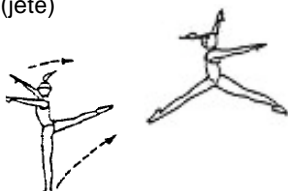
Salto verticale con 1/2 giro (180°)



Groupè (salto raccolto)



Enjambé con apertura delle gambe a -180°
(jeté)



Balzo (jeté) en tournant con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI T



Equilibrio su due avampiedi
(con movimento del busto)



Su un avam piede arto sollevato
Avanti/indietro/laterale 45°



Su tutta pianta
Gamba d'appoggio tesa
Gamba libera in arabesque (avanti/dietro/lat.)
Gamba libera in attitude (avanti/dietro)



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei – gamba unite a squadra



Sul ginocchio gamba sollevata avanti/dietro/fuori
a 45°



Su tutta pianta
Planche avanti



Su tutta pianta
Grand écart in presa laterale – avanti o dietro

PIVOT

DIFFICOLTA' 0.05



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



Gamba d'appoggio semipiegata
Pivot 180° (1/2 giro) Gamba dietro a 45°



Pivot 180° (1/2 giro) Flessione del tronco in avanti



Pivot 180° (1/2 giro) gamba in passe

SOUPLESSE e ONDE

DIFFICOLTA' 0.05



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



Risalita su lle punte
Onda delle braccia



Pivot arabesque/attitude 180° (1/2 giro)

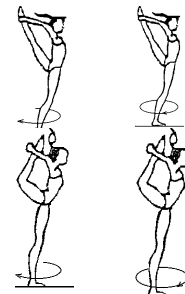
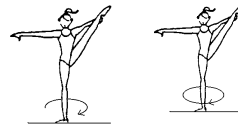
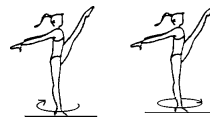
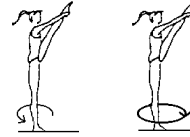


Sgambata con gamba alta flessa
(gamba d'appoggio in relevé o in posé)

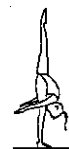


Pivot cosacco 180° (1/2 giro)

gamba avanti/laterale



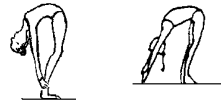
Tour lent 180° o 360°
Gamba avanti/dietro/laterale
Con aiuto o senza aiuto



Penchè senza mani a terra



Penchè mani a terra



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



Arco al di sotto dell'orizzontale da in ginocchio



Couchée



Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate al suolo

PRECISAZIONI

- Le “figurine” delle difficoltà da 0.05 sono puramente indicative.
- I passé (pivot ed equilibri) sono ammessi sia con la gamba libera chiusa avanti che aperta lateralmente.
- Le difficoltà da 0,05 possono essere utilizzate solo nella 1a cat., nella 2a cat. Esordienti e Allieve, nelle squadre “A” – “B” – “AB” – “C” – “D” – “E” – “F” – “G” – “H” e comunque solo nella categorie dove le stesse vengono menzionate.

Esercizi a corpo libero

- Negli equilibri sono richiesti **ampi** movimenti delle braccia.