

Ginnastica Ritmica

BOZZA
febbraio 2015

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2014-15

Settore agonistico
Programma d'INSIEME

NORME GENERALI

- MUSICA e ANNI DI NASCITA**

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	MUSICA
Squadra cat. Collettivo (esordienti/allieve)	2007/06/05/04/03	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra Collettivo (junior/senior)	2002 e precedenti	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra COPPIA JUNIOR & SENIOR	2002 e precedenti	2 CLAVETTE + 1 CERCHIO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra ESORDIENTI	2007/06/05/04/03/02/01/00	5 PALLE	da 2'15'' a 2'30''
Squadra ECCELLENZA	2007 e precedenti	5 NASTRI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra CAT. "A" (esordienti)	2007/06/05	2 CERCHI	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "B" (allieve)	2004/03	1 CERCHIO + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "AB" (esordienti/allieve)	2007/06/05/04/03	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "AB" (junior/senior)	2002 e precedenti	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "C" (esordienti/allieve)	2007/06/05/04/03	4 PALLE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "D" (junior)	2002/01/00	1 CERCHIO + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "E" (senior)	1999 e precedenti	4 CLAVETTE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "F" (junior)	2002/01/00	3 CERCHI + 2 NASTRI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "G" (senior)	1999 e precedenti	3 CERCHI + 2 FUNI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "H" (junior & senior)	2002 e precedenti (minimo n. 1 ginnasta JUNIOR e n. 1 ginnasta SENIOR)	5 NASTRI	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 – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società.

Per le categorie AB junior/senior D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società

Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole di senso compiuto alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)

- **Nelle categorie di Insieme AGONISTICHE 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.

- **DIFFICOLTA' di SCAMBIO**

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

- **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

- **RIPRESA DELLA PALLA**

La ripresa della palla ad una mano può essere eseguita e scritta anche su DIFFICOLTA', su EDR, su SCAMBI.

Non dà valore e può essere realizzata anche da una sola ginnasta

- **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.

- 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
-

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 07-06-05-04-03), 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 02 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 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 style="background-color: yellow;">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** $s \rightarrow$
- **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 02 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>NON</u> svolgono di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non partecipano alla 1a e 2a cat</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p style="background-color: yellow;">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 5 PALLE</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12-13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 07-06- 05- 04-03-02-01-00), 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>

5 PALLE – 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	<i>Esercizio di squadra con 5 NASTRI</i>
Età delle ginnaste	<i>8 anni e precedenti (ovvero nate negli anni 07 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 2'15"-2'30"</i> • <i>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). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

5 NASTRI – 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 CERCHI</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 07-06-05), 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>Per le categorie A – B – AB esordienti/allieve – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie AB junior/senior - D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p style="background-color: yellow;">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 CERCHI – 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** 
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 FUNE</i>
Età delle ginnaste	<i>11-12 anni (ovvero nate negli anni 04-03)</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>Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p style="background-color: yellow;">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>

1 CERCHIO & 1 FUNE – 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 ginnaste a CORPO LIBERO</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 07-06-05 04-03), 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> • Per le categorie A - B - AB - C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D - E - F - G - H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • <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). 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 02 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>Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società.</i> <i>Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società</i> <i>Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</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 PALLE</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 07-06-05-04-03), 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>Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società</i> <p><i>Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <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). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

4 PALLE – 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** 
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 1 CERCHIO + 1 FUNE</i>
Età delle ginnaste	<i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 02-01-00)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società</i> <p><i>Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <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). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

1 CERCHIO + 1 FUNE – 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** 
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 4 CLAVETTE</i>
Età delle ginnaste	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 99 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>Per le categorie A - B - AB - C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società.</i> <i>Per le categorie D - E - F - G - H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società</i> <i>Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</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>

4 CLAVETTE - 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** **s →**
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 02-01-00)</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>Per le categorie A - B - AB - C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D - E - F - G - H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</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>

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 99 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>Per le categorie A - B - AB - C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D - E - F - G - H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Fiche	<p style="background-color: yellow;">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>

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** 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 "H" JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 5 NASTRI</i>
Età delle ginnaste	<i>13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 02 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>Per le categorie A - B - AB - C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società.</i> <i>Per le categorie D - E - F - G - H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società</i> <i>Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</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>

5 NASTRI - 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