

# Ginnastica Ritmica

## PROGRAMMI TECNICI Anno sportivo 2015-16

Settore agonistico

# Programma INDIVIDUALE



# NORME GENERALI

- ATTREZZI e ANNI DI NASCITA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	
<b>RAPPRESENTATIVA 1a cat. ESORDIENTI &amp; ALLIEVE</b>	2008/07/06/05/04	<b>CLASSIFICA di RAPPRESENTATIVA</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	CORPO LIBERO FUNE CERCHIO PALLA
<b>RAPPRESENTATIVA 1a cat. JUNIOR &amp; SENIOR</b>	2003 e precedenti	<b>CLASSIFICA di RAPPRESENTATIVA</b> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO
<b>1a cat. ESORDIENTI combinata</b>	2008/07/06	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	CORPO LIBERO PALLA
<b>1a cat. ALLIEVE combinata</b>	2005/04	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	PALLA CERCHIO
<b>1a cat. JUNIOR combinata</b>	2003/02/01	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	FUNE CERCHIO
<b>1a cat. SENIOR combinata</b>	2000 e precedenti	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio con elementi imposti</i>	FUNE PALLA
<b>2a cat. ESORDIENTI</b>	2008/07/06	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i>	CORPO LIBERO CERCHIO
<b>2a cat. ALLIEVE</b>	2005/04	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i>	FUNE NASTRO
<b>2a cat. JUNIOR</b>	2003/02/01	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i>	PALLA NASTRO
<b>2a cat. SENIOR</b>	2000 e precedenti	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> <i>esercizio libero</i> <i>esercizio libero</i>	CLAVETTE PALLA
<b>3a cat. ESORDIENTI</b>	2008/07/06	<b>CLASSIFICA PER ATTREZZO</b> <i>esercizio libero</i> <b>CORPO LIBERO</b> <i>esercizio libero</i> <b>FUNE</b> <i>esercizio libero</i> <b>CERCHIO</b> <i>esercizio libero</i> <b>PALLA</b>	
<b>3a cat. ALLIEVE</b>	2005/04	<b>CLASSIFICA PER ATTREZZO</b> <i>esercizio libero</i> <b>CORPO LIBERO</b> <i>esercizio libero</i> <b>FUNE</b> <i>esercizio libero</i> <b>CERCHIO</b> <i>esercizio libero</i> <b>PALLA</b> <i>esercizio libero</i> <b>CLAVETTE</b> <i>esercizio libero</i> <b>NASTRO</b>	

<b>3a cat. JUNIOR</b>	2003/02/01	<b>CLASSIFICA PER ATTREZZO</b> esercizio libero FUNE esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE esercizio libero NASTRO
<b>3a cat. SENIOR</b>	2000 e precedenti	<b>CLASSIFICA PER ATTREZZO</b> esercizio libero FUNE esercizio libero CERCHIO esercizio libero PALLA esercizio libero CLAVETTE esercizio libero NASTRO
<b>4a cat. ESORDIENTI</b>	2008/07/06	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> Esercizio libero CORPO LIBERO Esercizio libero PALLA Esercizio libero NASTRO
<b>4a cat. ALLIEVE</b>	2005/04	<b>CLASSIFICA GENERALE</b> Esercizio libero FUNE Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero CLAVETTE
<b>4a cat. JUNIOR</b>	2003/02/01	<b>CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti:</b> Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA  ed n. 1 libero scelto tra: Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero FUNE  <b>CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto *</b>
<b>4a cat. SENIOR</b>	2000 e precedenti	<b>CLASSIFICA GENERALE su 3 attrezzi di cui n. 2 imposti:</b> Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA  ed n. 1 libero scelto tra: Esercizio libero CLAVETTE Esercizio libero NASTRO  <b>CLASSIFICA PER ATTREZZO sull'attrezzo libero scelto *</b>
<b>5a cat. JUNIOR</b>	2003/02/01	<b>CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi</b> Esercizio libero FUNE Esercizio libero CERCHIO Esercizio libero PALLA Esercizio libero CLAVETTE
<b>5a cat. SENIOR</b>	2000 e precedenti	<b>CLASSIFICA GENERALE su 4 attrezzi</b> 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 2013-2016**

# 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

## COMPILAZIONE DELLA FICHE NEGLI ESERCIZI INDIVIDUALI:

Tutte le difficoltà contenute nell'esercizio (corporee) dovranno essere scritte secondo l'ordine della loro esecuzione, partendo dalla prima colonna.



- Il valore della difficoltà, espresso in cifre, va scritto nella casella corrispondente;
- Le difficoltà corporee devono essere precedute dal simbolo del Gruppo Attrezzo (fondamentale o altro) con cui vengono eseguite

ES.

Valore	0,20
	

- Le difficoltà di rotazione (singole, multiple e miste) devono essere scritte sempre con il numero di rotazioni previste







ES.

Valore	0,80
	

n.b. Nel caso in cui non venga scritto il numero di fianco alla difficoltà il giudice non può assegnare la difficoltà di rotazione





- Le difficoltà di fouetté di equilibrio sono scritte con il simbolo specifico della tavola difficoltà, seguito, tra parentesi, dalle difficoltà di equilibrio che le compongono



ES.

Valore	0,30
    (   )	




- Le difficoltà multiple e miste devono essere scritte fra parentesi

ES. multipla

Valore	0,60
  (   )	

- Le difficoltà a cui sono aggiunti, prima e/o dopo, rotazione  e/o onda  devono essere scritte fra parentesi

ES.

Valore	0,40
 (   )	



# COMPILAZIONE DELLA FICHE NEGLI ESERCIZI CON ELEMENTI

## IMPOSTI:

Nel campo "valore" dovrà essere inserito il valore della difficoltà imposta dato dal valore della difficoltà corporea + elemento imposto



- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.25 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.15
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.35 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.25
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30
- 0.45 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.35

Nel campo sottostante al "valore", sulla sinistra, va indicato il numero dell'elemento imposto eseguito seguito dal simbolo specifico dell'attrezzo (indicato nei programmi tecnici) seguito dal simbolo specifico o generico della difficoltà di corpo eseguita .



Difficoltà		Giudice
Valore	0,10	
<b>2</b>	 	

E' possibile eseguire per gli elementi imposti anche difficoltà composte da più difficoltà (es. equilibrio foutee; difficoltà + rotazione, ecc....) ma il maneggio dichiarato deve essere solo uno, quello richiesto dai programmi

ES.

Valore	0,40
<b>2</b>	  ( F ㄗ F )

ES.

Valore	0,25
<b>2</b>	 (  ㄗ )

## PASSI RITMICI

Le combinazioni di passi di danza  $\left[ \begin{array}{c} \text{---} \\ \text{S} \end{array} \rightarrow \right]$  devono essere precedute dal simbolo dell'**elemento/i fondamentale/i** con cui sono eseguite.

I passi di danza devono essere variati, eseguiti a differenti livelli, in differenti direzioni continui e collegati, che mostrino diversi tipi di movimenti, con attrezzo sempre in movimento ed eseguiti:

- durata min. di 4/8 secondi (in base alla categoria) → vedi programmi tecnici specifici;
- con l'utilizzo di varietà sia di corpo che di attrezzo.  
E' possibile inserire difficoltà corporee (– max 0,05 ove previsto lo 0,05 e max da 0,10 ove previsto lo 0,10 e non dichiararle), elementi di maestria o elementi pre-acrobatici (questi elementi non debbono interrompere la continuità);
- coordinati con **i Gruppo/i tecnico/i Fondamentale/i e gli altri Gruppi dell'attrezzo;**
- E' possibile includere dei lanci (piccoli, medi, grandi), se questo è di supporto all'idea della danza, o aiuti ad aumentare l'ampiezza e il dinamismo del movimento (no EDR);
- Minimo 1 gruppo fondamentale dell'attrezzo;
- Trasmettere il carattere della musica e la reazione emotiva ad essa attraverso il corpo e i movimenti;
- devono essere sulla musica;
- con **relazione emotiva** alla musica;
- Spostamento parziale o completo (al suolo ma non tutta la sequenza e si possono iniziare o finire al suolo);

# MAESTRIA D'ATTREZZO

## Illimitate

- Minimo **1 BASE** (Gruppi tecnici Fondamentali e/o altri Gruppi tecnici dell'attrezzo) + **minimo 2 criteri**
- **2 BASI** + **minimo 1 criterio**
- **Tutti i Gruppi (Fondamentali e altri) possono essere ripetuti**

## DER

**Elementi dinamici con rotazione e lancio - DER (  $R^{\uparrow}$  )** consistono **in un lancio** dell'attrezzo e:

- Minimo 2 rotazioni del corpo, **senza interruzione**, intorno ad un qualsiasi asse durante il lancio, **il volo o la ripresa** dell'attrezzo
  - Perdita del controllo visivo dell'attrezzo
  - Con o senza passaggio al suolo
  - **Ripresa dell'attrezzo durante o alla fine della(e) rotazione(i).** Nel caso di fallo tecnico da 0,10 durante la ripresa (ripresa scorretta, 1-2 passi, ecc.), il DER è valido ed è applicata la penalità **E**
- N.B.:** Per la perdita di un capo della fune al suolo, il DER non è valido (perdita d'attrezzo).  
Per i singoli falli tecnici da 0,30 o più (perdita, traiettoria imprecisa con 3 o più passi, avvolgimento con interruzione, e ripresa dopo un lancio del cerchio: contatto con il braccio), il DER non è valido e penalità E. (HD)

Il valore degli elementi dinamici con rotazione (  $R^{\uparrow}$  ) può essere incrementato con le seguenti condizioni:

- tipo di lancio (ogni tipo di lancio deve essere differente)
- numero di rotazioni del corpo durante il lancio o il volo **o la ripresa** dell'attrezzo
- tipo di ripresa durante o alla fine dell'ultima rotazione

### Valore Base e Criteri del $R^{\uparrow}$

Valore di Base	
$R^{\uparrow} 2 = 0,20$	2 elementi dinamici con rotazione del corpo
$R^{\uparrow} 3 = 0,30$ o più ( $R^{\uparrow} 4$ , ecc.)	2 o più elementi dinamici con rotazione del corpo (+ 0,10 per ciascuna rotazione supplementare)

### Criteri supplementari per $R^{\uparrow}$

- I criteri supplementari devono essere eseguiti durante il lancio, e/o la ripresa dell'attrezzo, e/o durante la rotazione del corpo (vedere Tavola riassuntiva dei Criteri Supplementari)
  - Per ciascun criterio supplementare, il valore base del  $R^{\uparrow}$  viene aumentato di punti 0,10
  - Il valore del  $R^{\uparrow}$  è determinato dal numero delle rotazioni (minimo 2 senza interruzione) effettuate e dai criteri eseguiti correttamente
- L'elemento di rotazione (Chainée) può essere utilizzato solo una volta isolato o in serie di 2 o più Chainée
  - Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere eseguito una volta aggiunto a una Difficoltà corporea e sia una volta nell'EDR/Maestria/Collaborazione di Squadra
  - Se la ginnasta effettua un **piccolo FALLO da 0,10** (1-2 appoggi in piedi o al suolo, ripresa scorretta ecc..) il rischio è valido



**RAPPRESENTATIVA**  
**1a cat.**  
**ESORDIENTI & ALLIEVE**

<b>Programma tecnico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>esercizio libero a CORPO LIBERO</i></li> <li>• <i>esercizio con elementi imposti con la FUNE</i></li> <li>• <i>esercizio con elementi imposti con il CERCHIO</i></li> <li>• <i>esercizio con elementi imposti con la PALLA</i></li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	<p><i>Nella 1a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i></p> <p><i>Nella 1° cat. di RAPPRESENTATIVA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. COMBINATA.</i></p> <p><i>Le rappresentative possono essere formate anche da tutte ginnaste ESORDIENTI o anche da tutte ginnaste ALLIEVE.</i></p>
<b>Classifica</b>	<i>di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti</i>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 08-07-06-05-04) 8 anni già compiuti al momento della gara.</i>
<b>Numero di ginnaste</b>	<i>minimo 2- massimo 4</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'00"-1'30"</i></li> <li>• <i>Non è possibile utilizzare musiche cantate</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>
<b>Abbigliamento ginnaste</b>	<i>Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa</i>
<b>Attrezzi</b>	<i>Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra</i>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

## CORPO LIBERO – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 2.10










- Difficoltà 0.05 – 0.10
- Al massimo n. 1 difficoltà da 0.20 o 0.30
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
  
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →  
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 secondo C.d.P.

## FUNE – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 2.40

- Il punteggio è da realizzarsi esclusivamente secondo tutti e soli i seguenti **ELEMENTI IMPOSTI** con difficoltà da 0.05 – 0.10 e al massimo con n. 1 difficoltà da 0,20 o 0.30 (di base).
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1	PASSAGGIO COMPLETO DENTRO alla FUNE aperta (per avanti o per dietro) tenuta per le 2 mani coordinato a difficoltà corporea 
2	LANCIO della FUNE coordinato a difficoltà corporea 
3	GIRI della FUNE doppia (minimo 3) tenuta ad una mano coordinati a difficoltà corporea 
4	ECHAPPERS di una capo della FUNE (o in entrata o in uscita o entrambi) coordinato a difficoltà corporea 
5	PASSAGGIO DENTRO alla FUNE (minimo 2 segmenti) tenuta doppia o con doppio giro della FUNE aperta tenuta coordinato a difficoltà corporea  oppure 
6	VELE o CONTROVELE coordinate a difficoltà corporea 
7	ROTAZIONE/I della FUNE aperta e tesa coordinate a difficoltà corporea 
8	MANEGGIO della FUNE (vedi pag. 4) coordinato a difficoltà corporea 


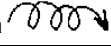





- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →  
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** M  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'


### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

## CERCHIO – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 2.40

- Il punteggio è da realizzarsi esclusivamente secondo tutti e soli i seguenti **ELEMENTI IMPOSTI** con difficoltà da 0.05 – 0.10 e al massimo con n. 1 difficoltà da 0,20 o 0.30 (di base).
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1	ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2	ROTOLAMENTO del cerchio su due segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
3	GIRI del cerchio (minimo 3 se eseguiti con le mani – minimo 1 se eseguito senza mani) coordinati a difficoltà corporea 
4	ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea $\Phi$ (come da codice ovvero n. 1 se sulla mano e almeno 3 se a terra)
5	LANCIO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
6	PASSAGGIO (parziale o totale) ATTRAVERSO il cerchio durante una difficoltà corporea 
7	PASSAGGIO sopra il cerchio con tutto il corpo o una parte durante una difficoltà corporea 
8	MANEGGIO (vedi pag. 4) del cerchio coordinato a difficoltà corporea 

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)**   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

**ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.**

**DIFFICOLTA' (D) max punti 2.40**

- Il punteggio è da realizzarsi esclusivamente secondo tutti e soli i seguenti **ELEMENTI IMPOSTI** con difficoltà da 0.05 – 0.10 e al massimo con n. 1 difficoltà da 0,20 o 0.30 (di base).
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1	LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea ↗
2	RIPRESA da lancio della palla (ad una mano) coordinata a difficoltà corporea ↓
3	SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea 3 ↗
4	Grande/i 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	FIGURE a OTTO con rovescio della palla coordinato a difficoltà 8 (no a due mani)
8	MANEGGIO (vedi pag. 4) della palla coordinato a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani per i movimenti a g) ○○

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →  
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non) M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

**ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.**

# RAPPRESENTATIVA

## 1a cat.

### JUNIOR & SENIOR


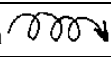





<b>Programma tecnico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>esercizio con elementi imposti con il CERCHIO</i></li> <li>• <i>esercizio con elementi imposti con la PALLA</i></li> <li>• <i>esercizio con elementi imposti con le CLAVETTE</i></li> <li>• <i>esercizio con elementi imposti con il NASTRO</i></li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	<p><i>Nella 1a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i></p> <p><i>Nella 1° cat. di RAPPRESENTATIVA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. COMBINATA.</i></p> <p><i>Le rappresentative possono essere formate anche da tutte ginnaste JUNIOR o anche da tutte ginnaste SENIOR.</i></p>
<b>Classifica</b>	<i>di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti</i>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 03 e precedenti)</i>
<b>Numero di ginnaste</b>	<b>minimo 2 - massimo 4</b>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'00"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile l'utilizzo di una musica cantata con parole di senso compiuto per rappresentativa</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>
<b>Abbigliamento ginnaste</b>	<i>Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa</i>
<b>Attrezzi</b>	<p><i>Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra</i></p> <p><i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i></p>


<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

## CERCHIO- Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- 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. 2 difficoltà da 0,30 (di base).
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1	ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2	ROTOLAMENTO del cerchio su due segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
3	GIRI del cerchio (minimo 3 se eseguiti con le mani - minimo 1 se eseguito senza mani) coordinati a difficoltà corporea 
4	ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea $\oplus$ (come da codice ovvero n. 1 se sulla mano e almeno 3 se a terra)
5	LANCIO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
6	PASSAGGIO (parziale o totale) ATTRAVERSO il cerchio durante una difficoltà corporea 
7	PASSAGGIO sopra il cerchio con tutto il corpo o una parte durante una difficoltà corporea 
8	MANEGGIO (vedi pag. 4) del cerchio coordinato a difficoltà corporea 









- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)**   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'


### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

## PALLA – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- 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. 2 difficoltà da 0,30 (di base).
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1	LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2	RIPRESA da lancio della palla (ad una mano) coordinata a difficoltà corporea 
3	SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea 
4	Grande/i PALLEGGIO/I della palla coordinato/i a difficoltà corporea 
5	ROTOLOAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
6	ROTOLOAMENTO della palla al suolo coordinato a difficoltà corporea 
7	FIGURE a OTTO con rovescio della palla coordinato a difficoltà  (no a due mani)
8	MANEGGIO (vedi pag. 4) della palla coordinato a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani <b>per i movimenti a</b>  <b>8)</b>









- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)**   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

## CLAVETTE – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- 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. 2 difficoltà da 0,30 (di base).
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1	ROTOLAMENTO della clavetta su una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea (l'altra clavetta deve essere in movimento) 
2	GIRI delle clavette (minimo 3) coordinati a difficoltà corporea 
3	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea 
4	PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe delle clavette coordinato a difficoltà corporea 
5	BATTUTE (3) delle clavette coordinate a difficoltà corporea 
6	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle clavette coordinato a difficoltà corporea 
7	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 
8	MANEGGIO (vedi pag. 4) delle clavette coordinato a difficoltà corporea 

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)**  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
 - Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
 - Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
 Senza limiti  
 punti 0,30 per maestria  
 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'










### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.




## NASTRO – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- Il punteggiaggio 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. 2 difficoltà da 0,30 (di base).
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/ROTAZIONI/EQUILIBRIO)**

1	MOVIMENTI a 8 coordinati a difficoltà corporea 
2	SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea 
3	SPIRALI coordinate a difficoltà corporea 
4	LANCIO a BOOMERANG coordinato a difficoltà corporea (la difficoltà può essere collegata in USCITA, DURANTE o in RIPRESA del boomerang) 
5	LANCIO o RIPRESA del nastro coordinato a difficoltà corporea  oppure 
6	PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea 
7	ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea 
8	MANEGGIO (vedi pag. 4) del nastro coordinato a difficoltà corporea 

- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)**   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

**ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.**

# 1a categoria ESORDIENTI combinata


<b>Programma tecnico</b>	<i>Esercizio combinato CORPO LIBERO / PALLA</i>
<b>Ammissioni</b>	<p><i>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i></p> <p><i>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</i></p>
<b>Classifica</b>	<i>INDIVIDUALE per combinata di esercizio CORPO LIBERO / PALLA</i>
<b>Modalità di gara</b>	<p><i>Nell'intera durata della musica (minimo 1'00" max 1'30" – unica musica) la ginnasta dovrà eseguire i suoi due esercizi in successione.</i></p> <p><i>L'attrezzo del 2° esercizio dovrà essere posto subito fuori dalla pedana e la ginnasta dovrà prendere lo stesso senza uscire di pedana.</i></p> <p><i>Il cambio dell'attrezzo può avvenire in modo netto oppure con un brevissimo utilizzo dei due attrezzi.</i></p> <p><i>Il 1° attrezzo deve obbligatoriamente uscire dalla pedana e rimanerci fino al termine dell'esercizio.</i></p>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 08-07-06) 8 anni già compiuti al momento della gara.</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'00"-1'30"</i></li> <li>• <i>Non è possibile utilizzare musiche cantate</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>





<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>MANO DESTRA MANO SINISTRA</b>	Minimo un utilizzo della mano non predominante in ogni attrezzo (nel caso della 1a cat. ESORDIENTI 1 sola).
<b>CAMBIO DELL'ATTREZZO</b>	<p>Il 2° attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)</p> <p>Il 1° attrezzo deve essere recuperato solo ed esclusione dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di aiuto (= 0,10)</p>

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

Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 2.10**

- n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (di base) - (4 per il corpo libero e 4 elementi imposti per la palla)
- Al massimo n. 1 difficoltà da 020 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio a CORPO LIBERO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con la PALLA
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)**  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

1	PALLEGGIO/PALLEGGI (da codice minimo n. 1 grande oppure minimo n. 3 piccoli ) coordinato/i a difficoltà corporea 
2	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
3	RIPRESA da grande lancio della palla ad una mano coordinata a difficoltà corporea 
4	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani) 

**ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.**

**1a categoria  
ALLIEVE  
combinata**


<b>Programma tecnico</b>	<i>Esercizio combinato PALLA / CERCHIO</i>
<b>Ammissioni</b>	<p><i>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i></p> <p><i>Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</i></p>
<b>Classifica</b>	<i>INDIVIDUALE per combinata di esercizio PALLA / CERCHIO</i>
<b>Modalità di gara</b>	<p><i>Nell'intera durata della musica (minimo 1'00" max 1'30" – unica musica) la ginnasta dovrà eseguire i suoi due esercizi in successione.</i></p> <p><i>L'attrezzo del 2° esercizio dovrà essere posto subito fuori dalla pedana e la ginnasta dovrà prendere lo stesso senza uscire di pedana.</i></p> <p><i>Il cambio dell'attrezzo può avvenire in modo netto oppure con un brevissimo utilizzo dei due attrezzi.</i></p> <p><i>Il 1° attrezzo deve obbligatoriamente uscire dalla pedana e rimanerci fino al termine dell'esercizio.</i></p>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>11-12 anni (ovvero nate negli 05-04)</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'00"-1'30"</i></li> <li>• <i>Non è possibile utilizzare musiche cantate</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>





<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• L'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>MANO DESTRA MANO SINISTRA</b>	Minimo un utilizzo della mano non predominante in ogni attrezzo.
<b>CAMBIO DELL'ATTREZZO</b>	<p>Il 2° attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30)</p> <p>Il 1° attrezzo deve essere recuperato solo ed esclusione dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di aiuto (= 0,10)</p>

PALLA (libero) / CERCHIO (con elementi imposti)

Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 2.60**

- n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (di base) - (4 per la palla e 4 elementi imposti per il cerchio)
- Al massimo n. 2 difficoltà da 020 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con la PALLA e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con il CERCHIO
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)**  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

1	ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea 
3	GIRI del cerchio (minimo 3 se eseguiti con le mani – minimo 1 se eseguito senza mani) coordinati a difficoltà corporea 
4	ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea  (come da codice ovvero n. 1 se sulla mano e almeno 3 se a terra)

**ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.**

**1a categoria  
JUNIOR  
combinata**


<b>Programma tecnico</b>	<i>Esercizio combinato FUNE / CERCHIO</i>
<b>Ammissioni</b>	<i>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i>  <i>Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</i>
<b>Classifica</b>	<i>INDIVIDUALE per combinata di esercizio FUNE / CERCHIO</i>
<b>Modalità di gara</b>	<i>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.</i>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 2001/02/03)</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'00"-1'30"</i></li> <li>• <i>Non è possibile utilizzare musiche cantate</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>





<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>MANO DESTRA MANO SINISTRA</b>	Minimo un utilizzo della mano non predominante in ogni attrezzo
<b>CAMBIO DELL'ATTREZZO</b>	Il 2° attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30) Il 1° attrezzo deve essere recuperato solo ed esclusione dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di aiuto (= 0,10)

## FUNE (libero) / CERCHIO (con elementi imposti)

### Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 3.00

- **n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (di base) - (4 per la fune e 4 elementi imposti per il cerchio)**
- **Al massimo n. 3 difficoltà da 020 sulle 8 difficoltà richieste**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con la FUNE almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con il CERCHIO
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
  
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)**   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
  
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

1	ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea 
3	GIRI del cerchio (minimo 3 se eseguiti con le mani – minimo 1 se eseguito senza mani) coordinati a difficoltà corporea 
4	ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea  (come da codice ovvero n. 1 se sulla mano e almeno 3 se a terra)

#### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

**1a categoria  
SENIOR  
combinata**

<b>Programma tecnico</b>	<i>Esercizio combinato FUNE / PALLA</i>
<b>Ammissioni</b>	<i>Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i>  <i>Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA</i>
<b>Classifica</b>	<i>INDIVIDUALE per combinata di esercizio FUNE / PALLA</i>
<b>Modalità di gara</b>	<i>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.</i>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 2000 e precedenti)</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'00"-1'30"</i></li> <li>• <i>Non è possibile utilizzare musiche cantate</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Non viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
<b>MANO DESTRA MANO SINISTRA</b>	Minimo un utilizzo della mano non predominante in ogni attrezzo
<b>CAMBIO DELL'ATTEZZO</b>	Il 2° attrezzo utilizzato nella combinata può essere posizionato sulla linea delimitante la pedana per non incorrere nella penalità del fuori pedana (= 0,30) Il 1° attrezzo deve essere recuperato solo ed esclusione dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di aiuto (= 0,10)







## FUNE (libero) / PALLA (con elementi imposti)

### Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 3.60

- **n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 (di base) - (4 per la fune e 4 elementi imposti per la palla)**
- **Al massimo n. 4 difficoltà da 020 sulle 8 difficoltà richieste**
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con la FUNE e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONI) nell'esercizio con la PALLA
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
  
- **Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** **s →**  
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
  
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 1)
  
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria  
Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'

1	PALLEGGIO/PALLEGGI (da codice minimo n. 1 grande oppure minimo n. 3 piccoli ) coordinato/i a difficoltà corporea 
2	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
3	RIPRESA da grande lancio della palla ad una mano coordinata a difficoltà corporea 
4	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà 

#### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.


## 2a categoria ESORDIENTI

<b>Programma tecnico</b>	<i>Classifica generale sui due esercizi seguenti:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero a <b>CORPO LIBERO</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></i></li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	<b><i>Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i></b>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 08-07-06) 8 anni già compiuti al momento della gara.</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>Non è possibile utilizzare musiche cantate</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO          Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	--

## CORPO LIBERO – Esigenze richieste


### DIFFICOLTA' (D) max punti 2.00

- *Max 8 difficoltà da 0.05 – 0.10 di cui max n. 4 da 0,20*
- *Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALTII – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)*
- *Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche*
  
- *Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)*   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)

### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

## CERCHIO – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 2.10

- *Max 8 difficoltà da 0.05 – 0.10 di cui max n. 4 da 0,20*
- *Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALTII – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)*
- *Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche*
  
- *Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)*   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 - max n. 3 combinazioni)
  
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio*  
- *Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 3)*
  
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

## 2a categoria ALLIEVE

<b>Programma tecnico</b>	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizio libero con la <b>FUNE</b></li> <li>Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	Nella 2a cat. <b>NON</b> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività <b>ORDINARIA</b> o di <b>ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	<b>11-12 anni (ovvero nate negli anni 05-04)</b>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>Non è possibile utilizzare musiche cantate</li> <li>Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>L'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### FUNE & NASTRO – Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 2.50

- Max 8 difficoltà da 0.05 – 0.10 di cui max n. 5 da 0,20
- Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALTII – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →  
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 3)
- Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** M  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

#### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

## 2a categoria JUNIOR

<b>Programma tecnico</b>	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> <li>Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></li> </ul>
<b>Ammissioni</b>	Nella 2a cat. <b>NON</b> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività <b>ORDINARIA</b> o di <b>ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 03-02-01)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>E' possibile l'utilizzo di una musica cantata con parole di senso compiuto</li> <li>Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>L'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>Le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### PALLA & NASTRO – Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 3.00

- Max 8 difficoltà da 0.10 – 0,20 e massimo n. 2 difficoltà da 0,30
- Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALT – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)** s →  
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 3)
- Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

#### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

## 2a categoria SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	<i>Classifica generale sui due esercizi seguenti:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con la <b>PALLA</b></i></li> </ul>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 00 e precedenti)</i>
<b>Ammissioni</b>	<i>Nella 2a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività <b>ORDINARIA</b> o di <b>ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b></i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile l'utilizzo di una musica cantata con parole di senso compiuto</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### CLAVETTE & PALLA – Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) **max punti 3.60**

- *Max 8 difficoltà da 0.10 – 0,20 e massimo n. 3 difficoltà da 0,30*
- *Almeno n. 2 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 2 SALT – n. 2 EQUILIBRI – n. 2 ROTAZIONI)*
- *Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche*
  
- *Combinazione di passi di danza (bastano 4 secondi)* **s →**  
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
  
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio*  
*- Nella 1a e 2a cat. non sono richiesti elementi dinamici di rotazione con lancio ma si possono inserire (max 3)*
  
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

## 3a categoria ESORDIENTI

<b>Programma tecnico</b>	<p><i>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero a <b>CORPO LIBERO</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con la <b>FUNE</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con la <b>PALLA</b></i></li> </ul> <p><i>Ogni ginnasta può partecipare a 1 oppure 2 oppure tutti e 3 gli esercizi. 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.</i></p>
<b>Ammissioni</b>	<b><i>Nella 3a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i></b>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 2008/07/06), 8 anni già compiuti al momento della gara.</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto per ginnasta</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

## CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 4.00

- *Max 6 difficoltà*
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONE)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
  
- *Combinazione di passi di danza*   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
  
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio* (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)  
Max n. 1
  
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* **M** (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.



## 3a categoria ALLIEVE

<b>Programma tecnico</b>	<p><i>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero a <b>CORPO LIBERO</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con la <b>FUNE</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con la <b>PALLA</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></i></li> </ul> <p><i>Ogni ginnasta può partecipare a 1 oppure 2 oppure tutti e 3 gli esercizi. 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.</i></p>
<b>Ammissioni</b>	<b><i>Nella 3a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i></b>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>11-12 anni (ovvero nate negli anni 05-04)</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto per ginnasta</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P. Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	<i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

## CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 5.00

- *Max 6 difficoltà*
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO– n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 ROTAZIONE)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- *Combinazione di passi di danza*   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio* (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)  
Max n. 3
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* M (non previsti nell'esercizio a CORPO LIBERO)  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.


## 3a categoria JUNIOR

<b>Programma tecnico</b>	<p>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero la <b>FUNE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></li> </ul> <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 <b>NON</b> si scorrerà la classifica per far accedere altre ginnaste.</p>
<b>Ammissioni</b>	<b>Nella 3a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 01-02-03)
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto per ginnasta</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P. Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	--

## FUNE, CERCHIO, PALLA , CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 6.00

- **Da 4 a 7 difficoltà**
- Min. 1 max 3 diff. per GRUPPO CORPOREO (SALTI – EQUILIBRI – ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza**   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio**  
Max n. 3
- **Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)** **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria


### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

## 3a categoria SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	<p><i>Classifica per specialità per ciascuno degli attrezzi seguenti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero con la <b>FUNE</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con la <b>PALLA</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></i></li> </ul> <p><i>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 <b>NON</b> si scorrerà la classifica per far accedere altre ginnaste.</i></p>
<b>Ammissioni</b>	<p><b><i>Nella 3a cat. <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i></b></p>
<b>Età delle ginnaste</b>	<p><i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 00 e precedenti)</i></p>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto per ginnasta</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P. Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>
<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>

## FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 7.00

- *Da 6 a 9 difficoltà*
- Min. 2 max 4 diff. per GRUPPO CORPOREO (SALTI – EQUILIBRI – ROTAZIONI)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
  
- *Combinazione di passi di danza*   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
  
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio*  
Max n. 3
  
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.


## 4a categoria ESORDIENTI

<b>Programma tecnico</b>	<i>Classifica generale sui tre esercizi seguenti:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero a <b>CORPO LIBERO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></li> </ul>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 08/07/06), 8 anni già compiuti al momento della gara.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### CORPO LIBERO, PALLA & NASTRO – Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 5.00

- Max 8 difficoltà per l'esercizio a **CORPO LIBERO** (minimo 2 max 3 per gruppo corporeo)
- Max 5 difficoltà per l'esercizio alla **PALLA** e al **NASTRO** (minimo 1 max 2 per gruppo corporeo)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- **Combinazione di passi di danza**  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- **Elementi dinamici con rotazione e lancio** (non previsti nell'esercizio a **CORPO LIBERO**)  
Max n. 1
- **Maestria d'attrezzo senza limiti** (ordinarie e non) **M** (non previsti nell'esercizio a **CORPO LIBERO**)  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

#### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.


## 4a categoria ALLIEVE

<b>Programma tecnico</b>	<i>Classifica generale sui tre esercizi seguenti:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero alla FUNE</i></li> <li>• <i>Esercizio libero al CERCHIO</i></li> <li>• <i>Esercizio libero alle CLAVETTE</i></li> </ul>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>11-12 anni (ovvero nate negli anni 05-04)</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	<i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

### FUNNE, CERCHIO & CLAVETTE – Esigenze richieste

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 6.00

- *6 difficoltà (n. 2 per gruppo corporeo)*
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- *Combinazione di passi di danza*  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio*  
Max n. 2
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

#### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.




## 4a categoria JUNIOR

<b>Programma tecnico</b>	<p><i>Classifica generale sui tre esercizi di cui n. 2 imposti::</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero con il CERCHIO</i></li> <li>• <i>Esercizio libero con la PALLA</i></li> </ul> <p><b>ed 1 libero scelto tra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero con il CLAVETTE</i></li> <li>• <i>Esercizio libero con le FUNE</i></li> </ul> <p><b>(l'attrezzo scelto deve essere lo stesso per entrambe le prove regionali)</b></p> <p><i>Classifica per attrezzo sull'attrezzo libero scelto (funne – 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>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 01-02-03)</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

## CERCHIO, PALLA, CLAVETTE o FUNE – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 7.00

- *Da 4 a 7 difficoltà (minimo 1 massimo 3 difficoltà per gruppo corporeo)*
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- *Combinazione di passi di danza*   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio*  
Max n. 3
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.


## 4a categoria SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	<p><i>Classifica generale sui tre esercizi di cui n. 2 imposti::</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con la <b>PALLA</b></i></li> </ul> <p><b>ed 1 libero scelto tra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></i></li> </ul> <p><b>(l'attrezzo scelto dev'essere lo stesso per entrambe le prove regionali)</b></p> <p><i>Classifica per attrezzo sull'attrezzo libero scelto (clavette o 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.</i></p>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 00 e precedenti)</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

## CERCHIO, PALLA, CLAVETTE o NASTRO – Esigenze richieste

### DIFFICOLTA' (D) max punti 8.00

- *Da 6 a 9 difficoltà (minimo 2 massimo 4 difficoltà per gruppo corporeo)*
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- *Combinazione di passi di danza*   
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio*  
Max n. 3
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* M  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.


## 5a categoria JUNIOR

<b>Programma tecnico</b>	<p><i>Classifica generale sui 4 esercizi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio libero con la <b>FUNE</b></li> <li>• Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></li> <li>• Esercizio libero con la <b>PALLA</b></li> <li>• Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></li> </ul> <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>
<b>Età delle ginnaste</b>	<b>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 03-02-01)</b>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

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

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 9.00

- *Da 4 a 7 difficoltà (minimo 1 massimo 3 difficoltà per gruppo corporeo)*
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- *Combinazione di passi di danza*  punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio*  
Max n. 3
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* **M**  
Senza limiti  
punti 0,30 per maestria

#### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.


## 5a categoria SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	<p><i>Classifica generale sui 4 esercizi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>CERCHIO</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con la <b>PALLA</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con le <b>CLAVETTE</b></i></li> <li>• <i>Esercizio libero con il <b>NASTRO</b></i></li> </ul> <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>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 00 e precedenti)</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 1'15"-1'30"</i></li> <li>• <i>E' possibile utilizzare n. 1 musica cantata con parole di senso compiuto</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>

<b>Fiche</b>	<p>Debbono essere compilate a computer (penalità 0,30 se diversamente compilate)</p> <p>Tutte le difficoltà, maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio (che si possono inserire ma non sono richieste), devono essere dichiarate sulla fiche</p> <p>Viene penalizzata la mancanza del 50% del gruppo tecnico fondamentale (vedi disposizioni di giuria)</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti maestrie, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p>Non si possono barrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una parte di MAESTRIA (esempio: i criteri di uno stesso lancio; i criteri di una stessa MAESTRIA, tutto ciò che rientra nella stessa azione motoria)</li> <li>• Una MAESTRIA eseguita su una combinazione di PASSI di DANZA</li> <li>• I criteri aggiuntivi di elementi dinamici con rotazione e lancio</li> <li>• l'unica sequenza richiesta di passi di danza</li> <li>• le uniche esigenze corporee richieste</li> </ul> <p>Per i giudici D = CIO' che VIENE BARRATO è COME SE NON FOSSE ESEGUITO Per i giudici E = CIO' che VIENE BARRATO, se MAL ESEGUITO, viene penalizzato</p> <p><b>NON SI PUO' SFORARE</b></p>
--------------	---

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

#### DIFFICOLTA' (D) max punti 10.00

- *Da 6 a 9 difficoltà (minimo 2 massimo 4 difficoltà per gruppo corporeo)*
- *Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche*
- *Combinazione di passi di danza*    
punti 0,30 ogni combinazione (min. 1 combinazione)
- *Elementi dinamici con rotazione e lancio*   
Max n. 3
- *Maestria d'attrezzo senza limiti (ordinarie e non)* **M**   
Senza limiti   
punti 0,30 per maestria

#### ESECUZIONE (falli tecnici e falli artistici) punti 20.00 come da DISPOSIZIONI GIURIA U.I.S.P.

# LISTA DIFFICOLTA'

0,05

Le figure sono unicamente indicative. Fa fede il testo

# SALTI



Sforbiciata flessa  
(salto del gatto)



Groupé (salto raccolto)



Balzo (jeté) en tournant con apertura delle gambe a  $-180^\circ$



Salto verticale con  $\frac{1}{2}$  giro ( $180^\circ$ )



Enjambé con apertura delle gambe a  $-180^\circ$



# EQUILIBRI T



Equilibrio su due avampiedi  
(con movimento del busto)



Su un avampiede arto sollevato  
Avanti/indietro/laterale 45°



Sedute a terra  
Equilibrio sui glutei  
gamba unite a squadra



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



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/frontale



Risalita sulle punte Onda delle braccia



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



Penchè mani a terra  
(è necessario un movimento della gamba alta)



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



Arco al di sotto dell'orizzontale da in ginocchio



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

# ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



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



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



ROTAZIONI 180° (1/2 giro) gamba in passe



ROTAZIONI arabesque/attitude 180° (1/2giro) (avanti  
-dietro-laterale)



ROTAZIONI cosacco 180° (1/2 giro)  
gamba avanti/laterale

- Esercizi a corpo libero: negli equilibri sono richiesti **ampi** movimenti delle braccia (non si accettano semplici e ridotti movimenti delle sole mani) ad eccezione
  - della difficoltà da 0,05 impennata con appoggio sul petto dove è necessario muovere le gambe,
  - della difficoltà da 0,05 perchè mani a terra dove è necessario muovere la gamba in alto
  - della difficoltà 6 di equilibrio da 0,20 del c.d.p. dove sia le braccia che le gambe possono restare ferme,
  - delle difficoltà 8 di equilibrio da 0,10 e da 0,20 del c.d.p. dove è necessario muovere le gambe.