

Ginnastica Ritmica

BOZZA
febbraio 2013

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2012-13

Settore agonistico
Programma d'INSIEME

NORME GENERALI

• MUSICA e ANNI DI NASCITA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	MUSICA
Squadra cat. Collettivo (esordienti/allieve)	2005/04/03/02/01	CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra COPPIA JUNIOR & SENIOR	2000 e precedenti	1 PALLA + 1 NASTRO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra ESORDIENTI	2005/04/03/02/01/00/99/98	5 CERCHI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra ECCELLENZA	2005 e precedenti	3 PALLE + 2 NASTRI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra CAT. "A" (esordienti)	2005/04/03	2 PALLE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "B" (allieve)	2002/01	1 CERCHIO + 1 PALLA	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "AB" (esordienti/allieve)	2005/04/03/02/01	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "C" (esordienti/allieve)	2005/04/03/02/01	4 CERCHI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "D" (junior)	2000/99/98	1 PALLA + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "E" (senior)	1997 e precedenti	2 NASTRI	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "F" (junior)	2000/99/98	3 PALLE + 2 CERCHI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "G" (senior)	1997 e precedenti	3 CERCHI + 2 NASTRI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "H" (junior & senior)	2000 e precedenti (minimo n. 1 ginnasta JUNIOR e n. 1 ginnasta SENIOR)	5 PALLE	da 1'30'' a 2'00''

• FASCE D'ETA'

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

Squadra categoria COLLETTIVO ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	Esercizio da 3 a 6 ginnate a CORPO LIBERO
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 05-04-03-02-01), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, combinazioni passi di danza, che non rientrano nel conteggio del valore totale massimo, queste devono essere descritte nella fiche, ma barrate.</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

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

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

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

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

**ESECUZIONE max punti 20,00 (per deduzione)
Secondo C.d.P. 2013/2016**

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria COPPIA JUNIOR/SENIOR

Programma tecnico	Esercizio di coppia con 1 PALLA e 1 NASTRO
Età delle ginnaste	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 00 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>NON</u> svolgono di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non partecipano alla 1a e 2a cat
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole • Altre specifiche secondo C.d.P.
Attrezzi	Il nastro può essere lungo mt. 5
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

1 PALLA & 1 NASTRO – Esigenze richieste

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

- **n. 6 difficoltà di cui:**
n. 3 difficoltà senza scambio (di cui minimo n. 1 di SALTO – n. 1 di ROTAZIONE – n. 1 EQUILIBRIO)
n. 3 difficoltà di scambio
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste** (min. 2)
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria ESORDIENTI

Programma tecnico	Esercizio di squadra con 5 CERCHI
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12-13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 05- 04-03-02-01-00- 99-98), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	<u>Non</u> sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 2'15"-2'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

5 CERCHI – Esigenze richieste

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria ECCELLENZA

Programma tecnico	Esercizio di squadra con 3 PALLE e 2 NASTRI
Età delle ginnaste	8 anni e precedenti (ovvero nate negli anni 05 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 2'15"-2'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

3 PALLE & 2 NASTRI – Esigenze richieste

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "A" ESORDIENTI

Programma tecnico	Esercizio di coppia con 2 PALLE
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 05-04-03), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

2 PALLE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 1.50
di cui:

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "B" ALLIEVE

Programma tecnico	Esercizio di coppia con 1 CERCHIO e 1 PALLA
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli anni 01-02)
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

1 CERCHIO & 1 PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D) max punti 1.80
di cui:

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "AB" ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	Esercizio da 3 a 6 ginnaste a CORPO LIBERO
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 05 04-03-02-01), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

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

- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20**
- **Minimo n. 3 elementi di collaborazione con o senza rotazione:**

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "C" ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	Esercizio a 4 ginnaste con 4 CERCHI
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 05-04-03-02- 01), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'30"-2'00" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

4 CERCHI – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 2.00
di cui:**

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "D" JUNIOR

Programma tecnico	Esercizio in coppia con 1 PALLA + 1 FUNE
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 00-99-98)
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

1 PALLA + 1 FUNE – Esigenze richieste

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "E" SENIOR

Programma tecnico	Esercizio in coppia con 2 NASTRI
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 97 e precedenti)
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Attrezzi	Il nastro può essere lungo mt. 5
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

2 NASTRI- Esigenze richieste

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "F" JUNIOR

Programma tecnico	Esercizio di squadra con 3 PALLE e 2 CERCHI
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli ann 00- 99-98)
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'30"-2'00" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Attrezzi	Il nastro può essere lungo mt. 5
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

3 PALLE & 2 CERCHI – Esigenze richieste

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "G" SENIOR

Programma tecnico	Esercizio di squadra con 3 CERCHI e 2 NASTRI
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 97 e precedenti)
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'30"-2'00" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Attrezzi	Il nastro può essere lungo mt. 5
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

3 CERCHI & 2 NASTRI – Esigenze richieste

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "H" JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	Esercizio di squadra con 5 PALLE
Età delle ginnaste	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 00 e precedenti) – Ogni squadra deve obbligatoriamente schierare almeno una ginnasta JUNIOR e una ginnasta SENIOR
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'30"-2'00" • Non è possibile utilizzare musiche cantate • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>Nel caso in cui nell'esercizio siano presenti collaborazioni, 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 style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

5 PALLE – Esigenze richieste

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI