

Ginnastica Ritmica

BOZZA
dicembre 2013

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2013-14

Settore agonistico
Programma d'INSIEME

NORME GENERALI

• MUSICA e ANNI DI NASCITA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	MUSICA
Squadra cat. Collettivo (esordienti/allieve)	2006/05/04/03/02	CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra Collettivo (junior/senior)	2001 e precedenti	CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra COPPIA JUNIOR & SENIOR	2001 e precedenti	1 PALLA + 1 NASTRO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra ESORDIENTI	2006/05/04/03/02/01/00/99	5 PALLE	da 2'15'' a 2'30''
Squadra ECCELLENZA	2006 e precedenti	3 PALLE + 2 NASTRI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra CAT. "A" (esordienti)	2006/05/04	2 CERCHI	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "B" (allieve)	2003/02	1 CERCHIO + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "AB" (esordienti/allieve)	2006/05/04/03/02	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "AB" (junior/senior)	2001 e precedenti	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "C" (esordienti/allieve)	2006/05/04/03/02	4 PALLE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "D" (junior)	2001/00/99	1 CERCHIO + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "E" (senior)	1998 e precedenti	1 NASTRO + 1 CERCHIO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "F" (junior)	2001/00/99	3 PALLE + 2 CERCHI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "G" (senior)	1998 e precedenti	3 CERCHI + 2 NASTRI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "H" (junior & senior)	2001 e precedenti (minimo n. 1 ginnasta JUNIOR e n. 1 ginnasta SENIOR)	10 CLAVETTE	da 1'30'' a 2'00''

- **FASCE D'ETA'**

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

- **MUSICHE**

Per le categorie A – B – AB esordienti/allieve – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società.

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

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

Squadra categoria COLLETTIVO 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	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 di senso compiuto • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

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

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

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria COLLETTIVO JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	Esercizio da 3 a 6 ginnaste a CORPO LIBERO
Età delle ginnaste	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 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: 1'15"-1'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

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

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria COPPIA JUNIOR/SENIOR

Programma tecnico	Esercizio di coppia con 1 PALLA e 1 NASTRO
Età delle ginnaste	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 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 di senso compiuto • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

1 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**
- **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 PALLE
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12-13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 06- 05- 04-03-02-01-00- 99), 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 di senso compiuto • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

5 PALLE – Esigenze richieste

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

- **n. 8 difficoltà di cui:**
 - 4 difficoltà senza scambio (di cui minimo n. 1 di SALTO – n. 1 di ROTAZIONE – n. 1 EQUILIBRIO)
 - 4 difficoltà con scambio
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 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 06 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 2'15"-2'30" • L'esercizio può essere accompagnato da musiche e parole di senso compiuto • Altre specifiche secondo C.d.P.
Fiche	<p>Tutte le difficoltà, collaborazioni, combinazioni passi di danza, elementi dinamici con rotazione e lancio, devono essere dichiarate sulla fiche.</p> <p>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

3 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 CERCHI
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 06-05-04), 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" • Per le categorie A – B – AB esordienti/allieve – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie AB junior/senior - D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

2 CERCHI – Esigenze richieste

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

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 2 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 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 FUNE
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli anni 03-02)
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" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

1 CERCHIO & 1 FUNE – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' (D) max punti 1.80
di cui:**

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 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 06-05 04-03-02), 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" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

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

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "AB" JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	Esercizio da 3 a 6 ginnaste a CORPO LIBERO
Età delle ginnaste	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 e precedenti), 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" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

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

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

collaborazioni semplici:	0,10
collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti:	0,30
superamento con rovesciamento:	0,40
collaborazioni con salto e rovesciamento:	0,50
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 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 PALLE
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 06-05-04-03-02), 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" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

4 PALLE – Esigenze richieste

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

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 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 CERCHIO + 1 FUNE
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 01-00-99)
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" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

1 CERCHIO + 1 FUNE – Esigenze richieste

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

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 1 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 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 1 NASTRO e 1 CERCHIO
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '98 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" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

1 NASTRO & 1 CERCHIO - Esigenze richieste

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

- **Difficoltà con e senza scambio**
- **Difficoltà individuali 0,05 – 0,10 – 0,20 e max n. 2 diff. da 0,30**
Minimo n. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** 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 anni 01-00- 99)
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" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

3 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. 1 PIVOT – n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO
- **Minimo n. 3 SCAMBI**
- **Minimo n. 1 combinazione di passi di danza** s →
Bastano 4 secondi
- **Minimo n. 4 collaborazioni tra le ginnaste**
- **Max n. 1 RISCHIO INDIVIDUALE (elementi dinamici con rotazione e lancio)**

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "G" SENIOR

Programma tecnico	Esercizio di squadra con 3 CERCHI e 2 NASTRI
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 98 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" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati) • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza). Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

3 CERCHI & 2 NASTRI – Esigenze richieste

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI

Squadra categoria "H" JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	Esercizio di squadra con 10 CLAVETTE
Età delle ginnaste	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 01 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" • Per le categorie A – B – AB – C è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società. • Per le categorie D – E – F – G – H è possibile utilizzare al max n. 1 musica cantata per Società <p>Prima dell'inizio del proprio campionato regionale la Società dovrà dichiarare la squadra per la quale viene utilizzata la musica con parole alla propria responsabile regionale la quale, a sua volta, lo dovrà comunicare alla Coordinatrice del Gruppo di Lavoro G.R. entro il 30 aprile p.v. (previa esclusione dai Campionati)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>E' possibile barrare tutto ciò che va oltre le esigenze minime richieste (difficoltà, scambi collaborazioni, combinazioni di passi di danza).</p> <p>Non si può barrare parte di una casella</p> <p style="text-align: center;">NON SI PUO' SFORARE</p>

10 CLAVETTE – Esigenze richieste

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

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

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

FALLI ARTISTICI

FALLI TECNICI