

PROGRAMMA

PROVINCIALE ZONA MARE E ZONA TERRA

Anno sportivo 2011/2012

REGOLAMENTO:

1. **NESSUNA GINNASTA CHE PARTECIPA AL CAMPIONATO PROVINCIALE PUO' PARTECIPARE A CAMPIONATI DIVERSI, NE' REGIONALI, NE' TANTOMENO NAZIONALI (pena squalifica)**
2. Le ginnaste che hanno compiuto 8 anni entro e non oltre il 31 dicembre 2011 (compreso), devono essere munite di visita medico sportiva idonea all'attività agonistica. **Il codice di tesseramento per l'attività agonistica è 22B.**
3. Le ginnaste che non hanno compiuto 8 alla data del 1 gennaio 2012 NON possono partecipare a gare ma solo a manifestazioni con evidente scopo ludico-sportivo, pertanto per **la categoria under 8 non verrà stilata la classifica; ma verrà dato un premio di partecipazione uguale a tutte le ginnaste. Il codice del tesseramento non agonistico è 22C.**
4. Le ginnaste non possono cambiare categoria durante l'anno sportivo in corso.
5. Una ginnasta più giovane può partecipare in una categoria superiore, una ginnasta più vecchia NON può partecipare ad una categoria inferiore.
6. Le ginnaste **under 8** possono presentare al massimo un esercizio (individuale o d'insieme)
7. Una ginnasta può presentare al massimo due esercizi a scelta tra individuale e squadre.
8. Per le squadre bisogna cambiare almeno il **50% delle ginnaste**.
9. Il nastro per tutte le categorie può essere di mt. 5
10. **La classifica è per attrezzo in ogni categoria.**
11. **Stilata la classifica della finale provinciale le prime 3 ginnaste delle categorie individuali esordienti e allieve dovranno, l'anno successivo, partecipare alla 1° cat. Del Campionato regionale.**
12. Le istruttrici dovranno presentare fiches unificate (5 copie) di dichiarazione degli esercizi individuali e di squadra (eccetto che per le under 8)
13. Le prove provinciali sono aperte anche alle prime categorie del campionato regionale

(combinata e rappresentativa), con i seguenti criteri:

- Le ginnaste che partecipano alla combinata possono portare l'esercizio di gara in tutte e due le prove.
- Le ginnaste che partecipano alla rappresentativa possono portare al **massimo un esercizio** che presentano al campionato regionale, **la classifica per le rappresentative verrà stilata sui due punteggi maggiori**; una ginnasta della rappresentativa può cambiare esercizio tra una prova e l'altra.
- **Le ginnaste del regionale possono al massimo presentare un esercizio individuale nella fare provinciale.**

FASE PROVINCIALE ZONA MARE:

Viene fissata la quota di partecipazione al **campionato provinciale** nella misura **di euro 60,00 per società** per il pagamento del corpo giudicante.

Tale quota dovrà essere versata al momento della prima gara.

Vengono fissate le seguenti quote di partecipazione, per ogni prova, a favore della società organizzatrice a copertura dei costi organizzativi:

- **Euro 3,00** per ogni **ginnata** iscritta alla gara
- **Euro 3,00** per ogni **squadra** iscritta alla gara
- **Euro 20,00** per **SOCIETA'** (di cui 10 euro restano alla società organizzatrice e 10 euro alla lega)

Il Campionato prevede due prove provinciali divise tra zona mare e zona terra.

Iscrizioni:

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre 10 giorni dalla data della gara alla società organizzatrice e alle responsabili provinciali:

Zona Mare: Lisa Lemmi gruppo.maitu@gmail.com

Zona Terra: Giulia Poggiali giuliapoggiali@gmail.com

In caso di ritardo le iscrizioni non verranno accettate o accettate con una penale a discrezione delle responsabili provinciali.

Si ricorda che le quote di partecipazione verrà pagata per **tutte** le ginnaste iscritte alla gara anche se **assenti**.

PROPOSTA:

PROGRAMMA INTERPROVINCIALE

Anno sportivo 2011-2012

- **ESERCIZI INDIVIDUALI**

- | | | | |
|---------------------|----------------------------|---------------------|-----------------|
| • UNDER 8 | 2004 e successivi | CORPO LIBERO | musica 45" – 1' |
| • ESORDIENTI | 1° fascia 2004/03 | CORPO LIBERO | musica 1'-1'15" |
| | 2° fascia 2002 | CORPO LIBERO | musica 1'-1'15" |
| • ALLIEVE | 1° fascia 2001 | PALLA | musica 1'-1'15" |
| | 2° fascia 2000 | PALLA | musica 1'-1'15" |
| • JUNIOR | 1999/98/97 | CERCHIO | musica 1'-1'15" |
| • SENIOR | 1996/95/94/93 e precedenti | CLAVETTE | musica 1'-1'15" |
| • OVER 20* | 1992 e precedenti | LIBERO | musica 1'-1'15" |

*= ginnaste che siano nate dal '92 e anni precedenti e che siano fuori dalle competizioni da almeno 1 anno sportivo.

Non sono ammesse le prese di rischio eccetto che nella categoria OVER.

In tutti gli esercizi è obbligatoria un'onda totale del corpo anche non di difficoltà.

ESERCIZI D'INSIEME

UNDER 8

- squadra (da 2 a 6 ginnaste) **CORPO LIBERO O PALLA** (il numero delle palle è libero, almeno il 50% delle ginnaste)

musica 1' – 1'15"

ESORDIENTI

- coppia **2PALLA**

musica 1'15"- 1'30"

ALLIEVE

- coppia **1 CERCHIO E /PALLA**

musica 1'15"- 1'30"

JUNIOR/SENIOR

- coppia **1 CERCHIO/1 FUNE**

musica 1'15"- 1'30"

OVER 20

- coppia **LIBERI**

musica 1'15"- 1'30"

ESORDIENTI/ALLIEVE

- squadra **4 PALLE**

musica 1'30"-2'

JUNIOR/SENIOR/

- squadra **2 PALLE 2 CERCHI**

musica 1'30"-2'

OVER 20 (da 3 a 6 ginnaste)

- squadra **LIBERI**

musica 1'30"-2'

CAT. UNDER8

ESERCIZI INDIVIDUALI:

• CORPO LIBERO
TOTALE PUNTI 10.00
<u>Esigenze richieste:</u> - 1 SALTO - 1 EQUILIBRIO - 1 SOUPLESSE - 1 PIVOT - 1 ACROBATICA - 1 ONDA TOTALE DEL BUSTO - 1 serie di PASSI RITMICI <u>Durata musica:</u> da 45''a 1'00''

ESERCIZI D'INSIEME:

• *Corpo Libero (3 o 6 ginnaste)*

TOTALE PUNTI 10.00

Esigenze richieste:

- 1 SALTO
- 1 EQUILIBRIO
- 1 SOUPLESSE
- 1 PIVOT
- 1 ACROBATICA
- 1 ONDA TOTALE DEL BUSTO
- 1 serie di PASSIRITMICI
- MINIMO 2 COLLABORAZIONI

Durata musica: da 1'00'' a 1'15''

- ***Palle (2 o 6 ginnate con almeno il 50% di palle)***

TOTALE PUNTI 10.00

Esigenze richieste:

- 1 SALTO
- 1 EQUILIBRIO
- 1 SOUPLESSE
- 1 PIVOT
- 1 ACROBATICA
- 1 serie di PASSIRITMICI
- 1 **COLLABORAZIONE** CON ROTOLAMENTO
- 1 **COLLABORAZIONE** DI LANCIO
- 1 LANCIO INDIVIDUALE
- MINIMO 4 COLLABORAZIONI (oltre a quelle già richieste)

Durata musica: da 1'00'' a 1'15''

CAT. ESORDIENTI

• <i>Corpo Libero 1°FASCIA</i>
DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 0.50 difficoltà da 0.05 – 0.10 (almeno una per Gruppo Corporeo)
ARTISTICO (A) PUNTI 5.00
ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00
<u>Durata musica:</u> da 1'00''a 1'15''

• <i>Corpo Libero 2°FASCIA</i>
DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 0.60 difficoltà da 0.05 – 0.10 (almeno una per Gruppo Corporeo)
ARTISTICO (A) PUNTI 5.00

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00

Programma Provinciale/Interprovinciale a.s. 2011-2012

CAT. ALLIEVE

• <i>Palla 1° FASCIA</i>

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 0.80

difficoltà da 0.05 – 0.10 max 1 da 0.20

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.00

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (0.80)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00

<u>Durata musica:</u> da 1'00''a 1'15''

• <i>Palla 2° FASCIA</i>

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.00

difficoltà da 0.05 – 0.10 max 2 da 0.20

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.00

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (1.00)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'00'' a 1'15''

CAT. JUNIOR

- *Cerchio*

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.10

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.50

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (1.10)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'00''a 1'15''

Programma Provinciale/Interprovinciale a.s. 2010-2011

CAT. SENIOR

- ***Clavette***

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.50

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 – max 1 da 0.30

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.80

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (1.50)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'00''a 1'15''

Programma Provinciale/Interprovinciale a.s. 2010-2011

CAT. OVER20

• ***Libero***

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.00

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30-0.40

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.50

(non sono richieste prese di rischio)

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (2.00)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00

Durata musica: da 1'00''a 1'15''

ESERCIZI D'INSIEME:

CAT. ESORDIENTI

• *Coppia 2 Palla*

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.20

difficoltà da 0.05 – 0.10

MINIMO 2 SCAMBI

(valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.30

MINIMO 2 COLLABORAZIONI

NON SONO AMMESSE COLLABORAZIONI DI RISCHIO (CR)

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (1.20)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00

CAT. ALLIEVE

• Coppia 1 palle- 1 cerchio

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.50

difficoltà da 0.05 – 0.10

MINIMO 2 SCAMBI

(valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.50

MINIMO 2 COLLABORAZIONI

NON SON AMMESSE COLLABORAZIONI DI RISCHIO (CR)

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (2.00)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00

Durata musica: da 1'15''a 1'30''

CAT. JUNIOR/SENIOR

• Coppia 1 Cerchio-1 Fune

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.00

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20

MINIMO 3 SCAMBI

(valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)

Almeno 1 scambio di diff.

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.00

MINIMO 2 COLLABORAZIONI

AL MASSIMO 1 COLLABORAZIONE DI RISCHIO (CR)

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (2.00)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00

Durata musica: da 1'15'' a 1'30''

Programma Provinciale/Interprovinciale a.s. 2010-2011

CAT. OVER20

• Coppia Attrezzi liberi

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.50

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30-0.40

MINIMO 3 SCAMBI

(valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)

Almeno 2 scambi di diff.

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 3.00

MINIMO 2 COLLABORAZIONI

SONO AMMESSE COLLABORAZIONI DI RISCHIO (CR)

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (2.50)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00
ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00
<u>Durata musica:</u> da 1'15''a 1'30''

Programma Provinciale/Interprovinciale a.s. 2010-2011

CAT. ESORDIENTI/ALLIEVE

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>Squadra 4 Palle</i> |
|---|

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.80

difficoltà da 0.05 – 0.10

MINIMO 4 SCAMBI

(valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 1.80

MINIMO 3 COLLABORAZIONI

AL MASSIMO 1 COLLABORAZIONE DI RISCHIO (CR)

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (1.80)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00**

Durata musica: da 1'30'' a 2'00''

Programma Provinciale/Interprovinciale a.s. 2011-2012

CAT. JUNIOR/SENIOR/

• ***2 palle 2 cerchi***

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.50

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20

MINIMO 4 SCAMBI

(valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)

Alemeno 1 scambio di diff.

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.50

MINIMO 3 COLLABORAZIONI

AL MASSIMO 2 COLLABORAZIONI DI RISCHIO (CR)

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (2.50)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00

Durata musica: da 1'30''a 2'00''

CAT. OVER 20

• Attrezzi liberi (da 3 a 6 ginnaste)

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 3.00

difficoltà da 0.05 – 0.10 – 0.20-030

MINIMO 4 SCAMBI

(valore dello SCAMBIO senza difficoltà: 0.30)

Almeno 2 scambi di diff.

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (D2) PUNTI 3.50

MINIMO 3 COLLABORAZIONI

SONO AMMESSE COLLABORAZIONI DI RISCHIO (CR)

- Tutte le DIFF. devono essere dichiarate sulla FICHE
- Il numero delle DIFF.(D1) è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le DIFF.(D1) non superi il punteggio richiesto (2.50)

ARTISTICO (A) PUNTI 5.00

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00

Durata musica: da 1'30'' a 2'00''

- Le ginnaste **UNDER8** possono presentare al **MAX. solo 1esercizio** (individuale o d'insieme).
- **Una ginnasta** può presentare al **MAX. 2esercizi** a scelta tra individuale e squadre.
- Per le SQUADRE bisogna cambiare almeno il 50% delle ginnaste.
- Il NASTRO per la categoria JUNIOR e SENIOR e OVER può essere lungo 5 metri.