

Ginnastica Ritmica

BOZZA

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2011-12

Settore agonistico
Programma INDIVIDUALE



**UNIONE
ITALIANA
SPORT
PER TUTTI**

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

RAPPRESENTATIVA
1a cat.
ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	<ul style="list-style-type: none"> • <i>esercizio libero a CORPO LIBERO</i> • <i>esercizio con elementi imposti con la FUNE</i> • <i>esercizio con elementi imposti con il CERCHIO</i> • <i>esercizio con elementi imposti con la PALLA</i>
Ammissioni	<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>
Classifica	<i>di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02-01-00) 8 anni già compiuti al momento della gara.</i>
Numero di ginnaste	<i>minimo 2- massimo 4</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'00"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Abbigliamento ginnaste	<i>Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa</i>
Attrezzi	<i>Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra</i>

CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20 di cui:

- Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20
- Al massimo n. 1 difficoltà da 0.30
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE)
- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti 1.20

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

FUNE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20

- 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. 1 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

1. PASSAGGIO DENTRO alla FUNE aperta tenuta per le 2 mani coordinato a difficoltà corporea 
2. LANCIO della FUNE coordinato a difficoltà corporea 
3. GIRI della FUNE coordinati a difficoltà corporea 
4. ECHAPPERS di una capo della FUNE coordinato a difficoltà corporea 
5. PASSAGGIO DENTRO alla FUNE tenuta doppia o con doppio giro della FUNE aperta tenuta coordinato a difficoltà corporea  oppure 
6. VELE o CONTROVELE coordinate a difficoltà corporea 
7. FUNE tenuta al nodo o al centro coordinata a difficoltà corporea  oppure 
8. MANEGGIO della FUNE coordinato a difficoltà corporea 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 1.00 secondo C.d.p.

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

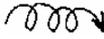
CERCHIO- Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20

- 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. 1 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2. ROTOLAMENTO del cerchio sul corpo coordinato a difficoltà corporea 
3. GIRI del cerchio (minimo 2) coordinati a difficoltà corporea 
4. ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
5. LANCIO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
6. PASSAGGIO ATTRAVERSO il cerchio durante una difficoltà corporea 
7. PASSAGGIO del cerchio SOTTO ad un arto inferiore di una difficoltà corporea 
8. Difficoltà corporea coordinata a MANEGGIO del cerchio 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)

PUNTI 1.00 secondo C.d.p.

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

PALLA - Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20

- 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. 1 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2. RIPRESA da lancio della palla coordinata a difficoltà corporea 
3. SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea 
4. 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. MANEGGIO della palla coordinato a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani) 
8. ROVESCIO della palla coordinato a difficoltà 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)

PUNTI 1.00 secondo C.d.p.

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

RAPPRESENTATIVA

1a cat.

JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	<ul style="list-style-type: none"> • <i>esercizio con elementi imposti con il CERCHIO</i> • <i>esercizio con elementi imposti con la PALLA</i> • <i>esercizio con elementi imposti con le CLAVETTE</i> • <i>esercizio con elementi imposti con il NASTRO</i>
Ammissioni	<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>
Classifica	<i>di squadra – ogni squadra alterna le proprie ginnaste ai 4 attrezzi previsti</i>
Età delle ginnaste	<i>13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 99 e precedenti)</i>
Numero di ginnaste	<i>minimo 2- massimo 4</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'00"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Abbigliamento ginnaste	<i>Il body delle ginnaste componenti la rappresentativa deve essere uguale per tutte le componenti la rappresentativa</i>
Attrezzi	<i>Ogni ginnasta che fa parte della rappresentativa può cambiare l'attrezzo tra una prova regionale e l'altra</i>

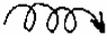
CERCHIO– Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80

- 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. 3 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. ROTOLAMENTO del cerchio al suolo coordinato a difficoltà corporea 
2. ROTOLAMENTO del cerchio sul corpo coordinato a difficoltà corporea 
3. GIRI del cerchio (minimo 2) coordinati a difficoltà corporea 
4. ROTAZIONI (prilli) del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
5. LANCIO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
6. PASSAGGIO ATTRAVERSO il cerchio durante una difficoltà corporea 
7. PASSAGGIO del cerchio SOTTO ad un arto inferiore di una difficoltà corporea 
8. Difficoltà corporea coordinata a MANEGGIO del cerchio 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80

- 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. 3 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2. RIPRESA da lancio della palla coordinata a difficoltà corporea 
3. SERIE di PALLEGGI (almeno 3) coordinati a difficoltà corporea 
4. 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. MANEGGIO della palla coordinato a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani) 
8. ROVESCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00 secondo C.d.p.

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80

- 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. 3 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

1. **ROTOCOLAMENTO** della clavetta su una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea (l'altra clavetta deve essere in movimento) 
2. **GIRI** delle clavette coordinati a difficoltà corporea 
3. **MOULINETS** delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea 
4. **PICCOLI LANCI** di entrambe delle clavette (almeno 2) coordinati a difficoltà corporea 
5. **BATTUTE (3)** delle clavette coordinate a difficoltà corporea 
6. **MANEGGIO** delle clavette coordinato a difficoltà corporea 
7. **MOVIMENTO ASIMMETRICO** delle clavette coordinato a difficoltà corporea 
8. **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 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

NASTRO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80

- 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. 3 difficoltà da 0.30.
- Gli 8 elementi imposti devono essere realizzati con **almeno n. 1 difficoltà corporea di ogni gruppo corporeo (SALTO/PIVOT/EQUILIBRIO/SOUPLESSE)**

ELEMENTI IMPOSTI

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

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00

- Per realizzare i C.A.P. non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria ESORDIENTI combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato CORPO LIBERO / PALLA
Ammissioni	Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CORPO LIBERO / PALLA
Modalità di gara	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. Il cambio dell'attrezzo può avvenire in modo netto oppure con un brevissimo utilizzo dei due attrezzi. Il 1° attrezzo deve obbligatoriamente uscire dalla pedana e rimanerci fino al termine dell'esercizio.
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02) 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

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

Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.20 di cui:

- 8 Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 (4 per il corpo libero e 4 elementi imposti per la palla)
- Al massimo n. 1 difficoltà da 0.30 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio a CORPO LIBERO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con la PALLA
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.20 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.20.

ELEMENTI IMPOSTI

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2. PALLEGGIO/I della palla coordinato/i a difficoltà corporea 
3. ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
4. MANEGGIO della palla coordinato a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani) 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2) PUNTI 1.00

- Per realizzare le maestrie, non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Non si possono usare difficoltà di livello superiore a 0,05 per realizzare le maestrie

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria ALLIEVE combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato PALLA /CERCHIO
Ammissioni	Nella 1a cat. COMBINATA NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. Nella 1° cat. COMBINATA NON sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio PALLA / CERCHIO
Modalità di gara	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. Il cambio dell'attrezzo può avvenire in modo netto oppure con un brevissimo utilizzo dei due attrezzi. Il 1° attrezzo deve obbligatoriamente uscire dalla pedana e rimanerci fino al termine dell'esercizio.
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli 01-00)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

PALLA (libera) / CERCHIO (con elementi imposti)

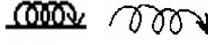
Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.50 di cui:

- 8 Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 (4 per la palla e 4 elementi imposti per il cerchio)
- Al massimo n. 2 difficoltà da 0.30 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con la PALLA e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con il CERCHIO
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.50 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.50.

ELEMENTI IMPOSTI

1.	ROTOLAMENTO del cerchio (al suolo o sul corpo) coordinato a difficoltà corporea 
2.	ROTAZIONI (prilli) o GIRI del cerchio (minimo 2) coordinati a difficoltà corporea 
3.	LANCIO del cerchio coordinato a difficoltà corporea 
4.	PASSAGGIO ATTRAVERSO o PASSAGGIO del cerchio SOTTO ad un arto inferiore di una difficoltà corporea 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2) PUNTI 1.50

- Per realizzare le maestrie, non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Non si possono usare difficoltà di livello superiore a 0,05 per realizzare le maestrie

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria JUNIOR combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato CERCHIO / PALLA
Ammissioni	Nella 1a cat. COMBINATA NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. Nella 1° cat. COMBINATA NON sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CERCHIO / PALLA
Modalità di gara	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.
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 1997-98-99)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

CERCHIO (libero) / PALLA (con elementi imposti)

Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80 di cui:

- 8 Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 (4 per il cerchio e 4 elementi imposti per la palla)
- Al massimo n. 3 difficoltà da 0.30 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con il CERCHIO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con la PALLA
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.80 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.80.

ELEMENTI IMPOSTI

1. LANCIO della palla coordinato a difficoltà corporea 
2. PALLEGGIO/I della palla coordinato/i a difficoltà corporea 
3. ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea 
4. MANEGGIO della palla coordinato a difficoltà corporea 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
- 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)

PUNTI 2.00

- Per realizzare le maestrie, non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Non si possono usare difficoltà di livello superiore a 0,05 per realizzare le maestrie

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

1a categoria SENIOR combinata

Programma tecnico	Esercizio combinato CLAVETTE / NASTRO
Ammissioni	Nella 1a cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. Nella 1° cat. COMBINATA <u>NON</u> sono ammesse le ginnaste che svolgono la 1° cat. di RAPPRESENTATIVA
Classifica	INDIVIDUALE per combinata di esercizio CLAVETTE / NASTRO
Modalità di gara	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.
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 1996 e precedenti)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'00"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

CLAVETTE (libere) / NASTRO (con elementi imposti)

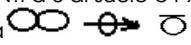
Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 2.00 di cui:

- 8 Difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 (4 per le clavette e 4 elementi imposti per il nastro)
- Al massimo n. 1 difficoltà da 0.40 sulle 8 difficoltà richieste
- Almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con il NASTRO e almeno n. 1 difficoltà per GRUPPO CORPOREO (n. 1 SALTO – n. 1 EQUILIBRIO – n. 1 PIVOT – n. 1 SOUPLESSE) nell'esercizio con il NASTRO con le CLAVETTE
- Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 2.00 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 2.00.

ELEMENTI IMPOSTI

1. MOVIMENTI a 8 al suolo o PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinati a difficoltà corporea 
2. SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea 
3. SPIRALI coordinate a difficoltà corporea 
5. LANCIO a BOOMERANG o LANCIO totale o ECHAPPERS del nastro coordinato a difficoltà corporea 

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:
 - 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
 - 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
 - 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20
 - 0.40 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.30

DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2) PUNTI 2.50

- Per realizzare le maestrie, non si possono utilizzare gli elementi imposti delle DIFFICOLTA'
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- Non si possono usare difficoltà di livello superiore a 0,05 per realizzare le maestrie

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d. P.

2a categoria ESORDIENTI

Programma tecnico	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero a CORPO LIBERO • Esercizio libero con il CERCHIO
Ammissioni	Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02) 8 anni già compiuti al momento della gara.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

CORPO LIBERO & CERCHIO - Esigenze richieste

- DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 1.50 di cui:**
- n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 – 0,20 – 0,30
 - **CORPO LIBERO** → MINIMO n. 1 difficoltà per gruppo corporeo (SALTO/EQUILIBRIO/PIVOT/SOUPLESSE)
 - **CERCHIO** → MINIMO n. 1 difficoltà per gruppo corporeo (SALTO/EQUILIBRIO/PIVOT/SOUPLESSE)
 - La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.50 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.50.
- DIFFICOLTA' d'ATTREZZO(D2) PUNTI 1.50**
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**
- ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

2a categoria ALLIEVE

Programma tecnico	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con la FUNE • Esercizio libero con la PALLA
Ammissioni	Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	11-12 anni (ovvero nate negli anni 00-01)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

FUNE & PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 1.80 di cui:

- n. 8 difficoltà 0,05 – 0,10 – 0,20 – 0,30 di cui al massimo n. 1 difficoltà da 0,40
- **FUNE** → MINIMO n. 2 difficoltà di SALTO e n. 2 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/SOUPLESSE)
- **PALLA** → MINIMO n. 2 difficoltà di SOUPLESSE e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/PIVOT)
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 1.80 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 1.80.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO(D2)

PUNTI 2.00

- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

2a categoria JUNIOR

Programma tecnico	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> Esercizio libero con la PALLA Esercizio libero con le CLAVETTE
Ammissioni	Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Età delle ginnaste	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 97-98-99)
Musica	<ul style="list-style-type: none"> Durata: 1'15"-1'30" Altre specifiche secondo C.d.P.

PALLA & CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' CORPOREE (D1)

PUNTI 2.00 di cui:

- n. 8 difficoltà 0.10 – 0.20 – 0.30 di cui al massimo n. 2 difficoltà da 0.40
- PALLA** → MINIMO n. 2 difficoltà di SOUPLESSE e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/PIVOT)
- CLAVETTE** → MINIMO n. 2 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 2 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (SALTO/SOUPLESSE)
- La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 2.00 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 2.00.

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO(D2)

PUNTI 2.50

- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire**

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

2a categoria SENIOR

Programma tecnico	Classifica generale sui due esercizi seguenti: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio libero con le CLAVETTE • Esercizio libero con il NASTRO
Età delle ginnaste	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 96 e precedenti)
Ammissioni	Nella 2a cat. NON sono ammesse le ginnaste che svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

CLAVETTE & NASTRO – Esigenze richieste

- DIFFICOLTA' CORPOREE (D1) PUNTI 2.50 di cui:**
- n. 8 difficoltà 0.10 – 0.20 – 0.30 – 0.40 di cui max n. 1 difficoltà da 0,50
 - **CLAVETTE** → MINIMO n. 2 difficoltà di EQUILIBRIO e n. 2 difficoltà di PIVOT e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (SOUPLESSE/SALTI)
 - **NASTRO** → MINIMO n. 2 difficoltà di PIVOT e n. 2 difficoltà di SALTO e MINIMO n. 1 difficoltà dei gruppi corporei non obbligatori (EQUILIBRIO/SOUPLESSE)
 - La somma del valore delle 8 difficoltà può sfiorare il totale di punti 2.50 ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo 2.50.
- DIFFICOLTA' d'ATTREZZO(D2) PUNTI 3.00**
- Nella 1a e 2a cat. non sono richieste prese di rischio (con o senza lancio) ma si possono inserire
- ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**
- ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



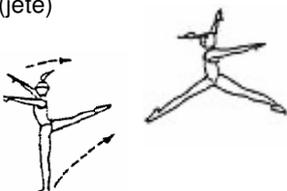
Salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro (180°)



Groupè (salto raccolto)



Enjambé con apertura delle gambe a -180°
(jeté)



Balzò (jeté) en tournant con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI



Equilibrio su due avampiedi
(con movimento del busto)



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



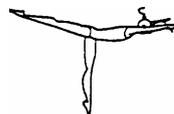
Su tutta pianta
Gamba d'appoggio tesa
Gamba libera in arabesque (avanti/dietro/lat..)
Gamba libera in attitude (avanti/dietro)



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei – gamba unite a squadra



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



Su tutta pianta
Planche avanti



Su tutta pianta
Grand écart in presa laterale – avanti o dietro

PIVOT

DIFFICOLTA' 0.05



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



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



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



Pivot 180° (1/2 giro) gamba in passe

SOUPLESSE e ONDE

DIFFICOLTA' 0.05



Flessione massima del busto avanti



Iperestensione del busto, braccia in linea all'orizzontale



in ginocchio flessione indietro del busto
non oltre l'orizzontale



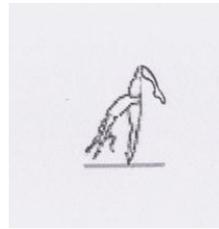
staccata sagittale



Risalita sulle punte
Onda delle braccia



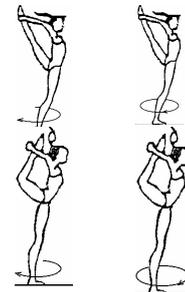
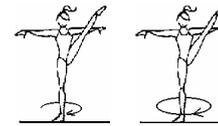
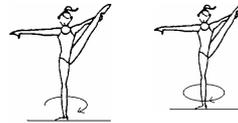
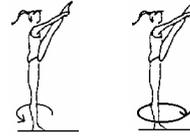
Pivot arabesque/attitude 180° (1/2 giro)



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



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



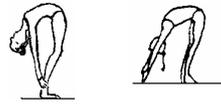
Tour lent 180° o 360°
Gamba avanti/dietro/laterale
Con aiuto o senza aiuto



Penchè senza mani a terra



Penchè mani a terra



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



Arco al di sotto dell'orizzontale da in ginocchio



Couchée



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

PRECISAZIONI

- Le “figurine” delle difficoltà da 0.05 sono puramente indicative.
- I passé (pivot ed equilibri) sono ammessi sia con la gamba libera chiusa avanti che aperta lateralmente.
- Le difficoltà da 0,05 possono essere utilizzate solo nella 1a cat., nella 2a cat. Esordienti e Allieve, nelle squadre “A” – “B” – “AB” – “C” – “D” – “E” – “F” – “G” – “H” e comunque solo nella categorie dove le stesse vengono menzionate.

Esercizi a corpo libero

- Negli equilibri sono richiesti **ampi** movimenti delle braccia.