

# Ginnastica Ritmica

# BOZZA

**PROGRAMMI TECNICI**  
**Anno sportivo 2011-12**

Settore agonistico

# Programma d'INSIEME



**UNIONE  
ITALIANA  
SPORT  
PER TUTTI**

## NORME GENERALI

### • MUSICA e ANNI DI NASCITA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	MUSICA
Squadra cat. <b>Collettivo (esordienti/allieve)</b>	2004/03/02/01/00	CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>COPPIA JUNIOR &amp; SENIOR</b>	1999 e precedenti	1 CERCHIO + 1 NASTRO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>ESORDIENTI</b>	2004/2003/02/01/00/99/98/97	5 CERCHI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra <b>ECCELLENZA</b>	2004 e precedenti	2 CERCHI + 3 NASTRI	da 2'15'' a 2'30''
Squadra <b>CAT. "A" (esordienti)</b>	2004/03/02	2 PALLE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>CAT. "B" (allieve)</b>	2001/00	1 CERCHIO + 1 PALLA	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>CAT. "AB" (esordienti/allieve)</b>	2004/03/02/01/00	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>CAT. "C" (esordienti/allieve)</b>	2004/03/02/01/00	4 CERCHI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra <b>CAT. "D" (junior)</b>	1999/98/97	1 PALLA + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>CAT. "E" (senior)</b>	1996 e precedenti	2 CLAVETTE + 1 CERCHIO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra <b>CAT. "F" (junior)</b>	1999/98/97	2 NASTRI + 3 PALLE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra <b>CAT. "G" (senior)</b>	1996 e precedenti	3 CERCHI + 4 CLAVETTE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra <b>CAT. "H" (junior &amp; senior)</b>	1999 e precedenti (minimo n. 1 ginnasta JUNIOR e n. 1 ginnasta SENIOR)	5 CERCHI	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.

### • FICHE

Nella FICHE si possono dichiarare più MAESTRIE di quelle richieste ma l'istruttrice dovrà preventivamente barrare le MAESTRIE che non si vogliono far giudicare fino ad arrivare al punteggio massimo richiesto. Questo per chiarire che non è possibile vedere MAESTRIE non dichiarate.

- Nel computo degli anni si fa riferimento all'anno solare di nascita.
- 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.
- Le ginnaste devono avere compiuto, al momento della gara provinciale e/o regionale e/o nazionale, **8 ANNI**. In questo caso oltre all'anno si tiene conto anche del giorno e del mese di nascita.
- TUTTE LE GINNASTE TESSERATE NELL' AMBITO DELLA FGI che NON abbiamo partecipato nell'anno in corso (per anno in corso s'intende dall'inizio dell'anno solare pertanto dal mese di GENNAIO 2012) ai CAMPIONATI di CATEGORIA (regionali e nazionali), di SPECIALITA' (regionali e/o nazionali) e di SERIE C (regionali e/o nazionali) possono partecipare alle cat. d'insieme "A" - "B" - "AB" - "C" - "D" - "E" - "F" - "G" - "H" .
- Le ginnaste che partecipano al CAMPIONATO INDIVIDUALE di CATEGORIA F.G.I. non possono partecipare alla Squadra COPPIA.
- Nell'ambito dello stesso anno sportivo non è possibile il passaggio da un categoria ad un'altra salvo casi eccezionali autorizzati dalla Direzione Nazionale sentito il parere delle Diretrici Regionali.
- Le prime tre ginnaste e/o squadre classificate di ogni categoria ai Campionati Regionali (salvo eccezioni autorizzate dalla Direzione Nazionale) e/o Nazionali non presenti alla premiazione vengono depennate dalla classifica. Di conseguenza per nominare le prime 3 ginnaste e/o squadre classificate si scorrerà la classifica.
- Le prime tre ginnaste classificate ai Campionati Nazionali 2011 della 1a cat. ESORDIENTI, 1a cat. ALLIEVE, 1a cat. JUNIOR, 1a cat. SENIOR di qualsiasi fascia d'età vengono promosse nella 2a cat. o cat. successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" - "B" - "AB" - "C" - "D" - "E" - "F" - "G" - "H" .
- Le prime tre ginnaste classificate ai Campionati Nazionali 2012 della 1a cat. ESORDIENTI COMBINATA, 1a cat. ALLIEVE COMBINATA, 1a cat. JUNIOR COMBINATA, 1a cat. SENIOR COMBINATA di qualsiasi fascia d'età vengono promosse nella 2a cat. o cat. successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" - "B" - "AB" - "C" - "D" - "E" - "F" - "G" - "H" .
- La RAPPRESENTATIVA CAMPIONE NAZIONALE di 1a cat. ESORDIENTI e ALLIEVE & di 1a cat. JUNIOR e SENIOR vengono promosse nella 2a cat. o cat. successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" - "B" - "AB" - "C" - "D" - "E" - "F" - "G" - "H" .
- Le prime tre ginnaste classificate ai Campionati Nazionali della 2a cat. ESORDIENTI, 2a cat. ALLIEVE, 2a cat. JUNIOR, 2a cat. SENIOR di qualsiasi fascia d'età vengono promosse nella 3a cat. e categorie successive oppure possono partecipare solo ad un programma nelle cat. d'insieme cat. "A" - "B" - "AB" - "C" - "D" - "E" - "F" - "G" - "H" .
- Una ginnasta della **1a cat.** può partecipare al massimo a n. 3 programmi:
  - n. 1 programma individuale + n. 2 programmi max di squadra;
  - n. 3 programmi di squadra di cui max 2 nella stessa categoria o 3 in categorie diverse.
- Una ginnasta della **2a cat.** può partecipare al massimo a n. 2 programmi. Ovvero una ginnasta può partecipare a:
  - n. 1 programma individuale + n. 1 programma max di squadra;
  - n. 2 programmi di squadra nella stessa categoria;
  - n. 2 programmi di squadra in 2 categorie diverse.
 In pratica, una ginnasta può partecipare ad una sola cat. INDIVIDUALE + n. 1 squadre oppure a n. 2 squadre sia della stessa categoria o di cat. diverse

- Nei programmi d'insieme è possibile utilizzare il 50% delle titolari, calcolato per difetto, per comporre un nuovo insieme

ES.:	1a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 3	
	2a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 4	non è possibile
	3a squadra:	ginnaste n. 1 – 4 – 5	è possibile

ES.:	1a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 3 – 4	
	2a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 5 – 6	è possibile
	3a squadra:	ginnaste n. 3 – 4 – 5 – 6	non è possibile
	4a squadra:	ginnaste n. 3 – 4 – 7 – 8	è possibile

- **ATTREZZI**

Il nastro nella **COPPIA JUNIOR e SENIOR** e nella sq. **cat. "F"** può essere lungo mt. 5

- Per tutto quanto non contemplato nel presente regolamento vige il **NUOVO CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. – 2009/12** versione Settembre 2008 e successive comunicazioni pervenute esclusivamente da questa Direzione.

**Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il  
CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. & IL REGOLAMENTO U.I.S.P. G.R. e successive  
comunicazioni pervenute esclusivamente da questa Direzione**

## Squadra categoria COLLETTIVO ESORDIENTI & ALLIEVE

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio da 3 a 6 ginnate a <b>CORPO LIBERO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02-01-00), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	<u>Non</u> sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

### **DIFFICOLTA' (D1)**

#### **PUNTI 3.00**

- n. 8 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
  - MINIMO n. 2 difficoltà per gruppo corporeo (ovvero n. 2 salti – n. 2 equilibri – n. 2 pivot – n. 2 souplesse)
- La somma effettiva del valore delle **8** difficoltà può sfiorare il totale di punti **3.00** ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo **3.00**.

### **DIFFICOLTA' (D2)**

#### **PUNTI 5.00**

- collaborazioni semplici: 0,30
- collaborazioni con superamenti/passaggi/attraversamenti: 0,40
- superamento con rovesciamento: 0,50
- collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,60

### **ARTISTICO (A)**

**PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

### **ESECUZIONE (E)**

**PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

## Squadra categoria COPPIA JUNIOR/SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di coppia con <b>1 CERCHIO e 1 NASTRO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni '99 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	<b>Sono ammesse le ginnaste che <u>NON</u> svolgono di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non partecipano alla 1a e 2a cat</b>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5

### 1 CERCHIO & 1 NASTRO – Esigenze richieste

#### **DIFFICOLTA' PUNTI 6.00**

- n. 10 difficoltà di qualunque valore (minimo 0,10) di cui:
  - MINIMO n. 2 difficoltà di scambio
  - MASSIMO n. 3 difficoltà dei gruppi corporei
- La somma effettiva del valore delle **10** difficoltà può sfiorare il totale di punti **6.00** ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo **6.00**.

**DIFFICOLTA' d'ATTEZZO (D2)      PUNTI 9.00    (minimo n. 3 elementi di collaborazione)**

**ARTISTICO (A)                      PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

**ESECUZIONE (E)                    PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

## Squadra categoria ESORDIENTI

<b>Programma tecnico</b>	<i>Esercizio di squadra con 5 CERCHI</i>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>8-9-10-11-12-13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02-01-00- 99-98-97), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
<b>Ammissioni</b>	<i>Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Durata: 2'15"-2'30"</i></li><li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li></ul>

### 5 CERCHI – Esigenze richieste

#### **DIFFICOLTA' PUNTI 7.00**

- n. 10 difficoltà di cui MINIMO n. 4 difficoltà di scambio
- La somma effettiva del valore delle **10** difficoltà può sfiorare il totale di punti **7.00** ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo **7.00**.

**DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

**ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

## Squadra categoria ECCELLENZA

<b>Programma tecnico</b>	<i>Esercizio di squadra con 3 NASTRI e 2 CERCHI</i>
<b>Età delle ginnaste</b>	<i>8 anni e precedenti (ovvero nate negli anni 04 e precedenti), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
<b>Ammissioni</b>	<i>Non sono ammesse le ginnaste di 1a e 2a cat.</i>
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durata: 2'15"-2'30"</i></li> <li>• <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i></li> </ul>

### 3 NASTRI & 2 CERCHI – Esigenze richieste

#### **DIFFICOLTA' PUNTI 9.00**

- n. 14 difficoltà di cui MINIMO n. 6 difficoltà di scambio
- La somma effettiva del valore delle **14** difficoltà può sfiorare il totale di punti **9.00** ma sulla fiche deve essere dichiarato al massimo **9.00**.

**DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)      PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

**ARTISTICO (A)                              PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

**ESECUZIONE (E)                            PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

## Squadra categoria "A" ESORDIENTI

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di coppia con <b>2 PALLE</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

### 2 PALLE – Esigenze richieste

<b>DIFFICOLTA' PUNTI 2.00</b>	<b>così composto:</b> difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 di cui: *           MINIMO n. 2 scambi - 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 <b>2.00</b>
<b>DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)</b>	<b>PUNTI 2.00 (minimo n. 2 collaborazioni)</b>
<b>ARTISTICO (A)</b>	<b>PUNTI 10.00 secondo C.d.P.</b>
<b>ESECUZIONE (E)</b>	<b>PUNTI 10.00 secondo C.d.P.</b>

## Squadra categoria "B" ALLIEVE

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di coppia con <b>1 CERCHIO e 1 PALLA</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	11-12 anni (ovvero nate negli anni 00-01)
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

### 1 CERCHIO & 1 PALLA – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' PUNTI 2.50 così composto:**

difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 di cui:

\* MINIMO n. 3 scambi

- 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 **2.50**

**DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.50 (minimo n. 2 collaborazioni)**

**ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

## Squadra categoria "AB" ESORDIENTI & ALLIEVE

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio da 3 a 6 ginnate a <b>CORPO LIBERO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02-01-00), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

### da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

#### **DIFFICOLTA' (D1)**

#### **PUNTI 1.50 così composto:**

difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30

- 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 **1.50**

#### **DIFFICOLTA' (D2)**

#### **PUNTI 3.00**

- collaborazioni semplici: 0,30
- collaborazioni con superamenti/passaggi/attraversamenti: 0,40
- superamento con rovesciamento: 0,50
- collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,60

#### **ARTISTICO (A)**

**PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

#### **ESECUZIONE (E)**

**PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

## Squadra categoria "C" ESORDIENTI & ALLIEVE

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio a 4 ginnaste con <b>4 CERCHI</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02- 01-00), 8 anni già compiuti al momento della gara
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'30"-2'00"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

### 4 CERCHI – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' PUNTI 3.00**    **così composto:**  
 difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 di cui:  
 \*            MINIMO n. 3 scambi  
 - 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 **3.00**

**DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)**            **PUNTI 3.00 (minimo n. 2 collaborazioni)**

**ARTISTICO (A)**                                **PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

**ESECUZIONE (E)**                            **PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

## Squadra categoria "D" JUNIOR

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio in coppia con <b>1 PALLA + 1 FUNE</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 99-98-97)
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

### 1 PALLA + 1 FUNE – Esigenze richieste

<b>DIFFICOLTA' PUNTI 3.00</b>	<p><b>così composto:</b>          difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 – 0.40 di cui:          *           MINIMO n. 3 scambi</p> <p>- 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 <b>3.00</b></p>
<b>DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)</b>	<b>PUNTI 3.00 (minimo n. 3 collaborazioni)</b>
<b>ARTISTICO (A)</b>	<b>PUNTI 10.00 secondo C.d.P.</b>
<b>ESECUZIONE (E)</b>	<b>PUNTI 10.00 secondo C.d.P.</b>

## Squadra categoria "E" SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio in coppia con <b>2 CLAVETTE + 1 CERCHIO</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '96 e precedenti)
<b>Ammissioni</b>	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.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'15"-1'30"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5

### 2 CLAVETTE + 1 CERCHIO – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' PUNTI 3.00**

**così composto:**

difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 – 0.40 di cui:

\* MINIMO n. 3 scambi

- 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 **3.00**

**DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)**

**PUNTI 3.00 (minimo n. 3 collaborazioni)**

**ARTISTICO (A)**

**PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

**ESECUZIONE (E)**

**PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

## Squadra categoria "F" JUNIOR

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di squadra con <b>3 PALLE e 2 NASTRI</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 99-98-97)
<b>Ammissioni</b>	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'30"-2'00"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>
<b>Attrezzi</b>	Il nastro può essere lungo mt. 5

### 3 PALLE & 2 NASTRI – Esigenze richieste

**DIFFICOLTA' PUNTI 3.50** **così composto:**  
 - difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 – 0.40 e MINIMO n. 4 scambi  
 - 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 **3.50**

**DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 3.50 (minimo n. 3 collaborazioni)**

**ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

**ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

## Squadra categoria "G" SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di squadra con <b>3 CERCHI e 4 CLAVETTE</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '96 e precedenti)
<b>Ammissioni</b>	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'30"-2'00"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

### 3 CERCHI & 4 CLAVETTE – Esigenze richieste

<b>DIFFICOLTA' PUNTI 3.50</b>	<b>così composto:</b>
	- difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 – 0.40 e MINIMO n. 4 scambi
	- 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 <b>3.50</b>
<b>DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)</b>	<b>PUNTI 4.00 (minimo n. 3 collaborazioni)</b>
<b>ARTISTICO (A)</b>	<b>PUNTI 10.00 secondo C.d.P.</b>
<b>ESECUZIONE (E)</b>	<b>PUNTI 10.00 secondo C.d.P.</b>

## Squadra categoria "H" JUNIOR & SENIOR

<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di squadra con <b>5 CERCHI</b>
<b>Età delle ginnaste</b>	13 anni e oltre (ovvero nate negli anni 99 e precedenti) – Ogni squadra deve obbligatoriamente schierare almeno una ginnasta JUNIOR e una ginnasta SENIOR
<b>Ammissioni</b>	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.
<b>Musica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 1'30"-2'00"</li> <li>• Altre specifiche secondo C.d.P.</li> </ul>

### 5 CERCHI – Esigenze richieste

<b>DIFFICOLTA' PUNTI 3.50</b>	<b>così composto:</b> - difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 – 0.40 e MINIMO n. 4 scambi - 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 <b>3.50</b>
<b>DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)</b>	<b>PUNTI 4.00 (minimo n. 3 collaborazioni)</b>
<b>ARTISTICO (A)</b>	<b>PUNTI 10.00 secondo C.d.P.</b>
<b>ESECUZIONE (E)</b>	<b>PUNTI 10.00 secondo C.d.P.</b>