

REGOLAMENTO

DI

GINNASTICA RITMICA

2017/2018

INDICE

	Pag.
INTRODUZIONE.....	4
1. NORME GENERALI E PROGRAMMA TECNICO.....	7
1.1 GRIGLIA LIBERTAS.....	10
1.2 SPECIFICHE PROGRAMMA.....	12
2. PANORAMICA DIFFICOLTÀ.....	12
2.1 SPECIFICA DIFFICOLTÀ.....	12
2.2 SPECIFICA PASSI DI DANZA.....	12
2.3 ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R).....	13
2.4 ELEMENTI PRE-ACROBATICI.....	14
2.5 ESERCIZIO di SQUADRA – Collaborazioni.....	14
2.6 ESERCIZIO di SQUADRA – Difficoltà di scambio.....	16
2.7 MUSICA.....	18
2.8 NORME PER GLI ATTREZZI E IL COSTUME DELLE GINNASTE	19
2.9 DISCIPLINA DELLE GINNASTE, DELLE ALLENATRICI E DEL PUBBLICO	19
2.10 PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI	20
2.11 SUGGERIMENTI PER LE ISTRUTTRICI	20
3. SCHEDA (detta anche FICHES)	21
FAC SIMILE SCHEDA TECNICA.....	23
SCHEDA TECNICA.....	24
4. SETTORE “AMATORIALE”.....	25
4.1 SETTORE “AMATORIALE” PROVA INDIVIDUALE.....	26
4.2 SETTORE “AMATORIALE” (A COPPIA O A 3 GINNASTE).....	28
4.3 SETTORE “AMATORIALE” A SQUADRE (Da 4 a 8 ginnaste).....	30
5. SETTORE “SERIE C”	33
5.1 SETTORE “SERIE C” PROVA INDIVIDUALE.....	33
5.2 SETTORE “SERIE C” (A COPPIA O A 3 GINNASTE).....	35
5.3 SETTORE “SERIE C” A SQUADRE (Da 4 a 8 ginnaste).....	36



6. SETTORE “SERIE B”	37
6.1 SETTORE “SERIE B” PROVA INDIVIDUALE.....	37
6.2 SETTORE “SERIE B” (A COPPIA O A 3 GINNASTE).....	39
6.3 SETTORE “SERIE B” A SQUADRE (Da 4 a 8 ginnaste).....	40
7. SETTORE “SERIE A”	42
7.1 SETTORE “SERIE A” PROVA INDIVIDUALE.....	42
8. SETTORE “PREMIUM”	44
8.1 SETTORE “PREMIUM” PROVA INDIVIDUALE.....	44
9. SETTORE “A-PREMIUM”	46
9.1 SETTORE “A-PREMIUM” (A COPPIA O A 3 GINNASTE).....	46
9.2 SETTORE “A-PREMIUM” A SQUADRE (Da 4 a 8 ginnaste).....	47
10. SETTORE “ÉLITE”	49
10.1 SETTORE “ÉLITE” A SQUADRE.....	50
PREMIAZIONI E CONTATTI.....	50
MODULI DI ISCRIZIONE ALLA GARA	
INDIVIDUALE.....	51
COPPIE/TRIO.....	52
SQUADRE.....	53



GRAND PRIX DI GINNASTICA RITMICA

2017/2018 – LIBERTAS

Sotto l'egida del C.R.S. LIBERTAS CAMPANIA, il C.P.S. LIBERTAS SALERNO ha inteso organizzare per l'anno sportivo 2017/2018 il **GRAND PRIX DI GINNASTICA RITMICA**, iniziativa divisa in più prove.

Vi possono partecipare le associazioni e le atlete regolarmente tesserate con la **LIBERTAS**, con la **F.G.I.** e **ALTRI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA (CONFSPORT, AICS, CSI, ASI, UISP ecc.)**.

Le Associazioni che non sono affiliate con alcun Ente o Federazione possono rivolgersi al nostro Centro provinciale, che vi proporrà, a prezzi vantaggiosi, l'**affiliazione per l'anno sportivo 2017/2018 ad € 35,00 (comprensivi della Responsabilità Civile verso Terzi)** e la **Tesserata sportiva individuale per ciascuna atleta, comprensiva di assicurazione, ad € 4,00**. Per ogni prova del **GRAND PRIX** ogni associazione dovrà versare un contributo di **15,00 euro**, che consentirà la partecipazione al campionato. Il contributo, invece, da versare da ciascuna atleta in gara, se tesserata Libertas, è di:

€ 7,00 per un esercizio;

€ 8,00 per due esercizi (individuale e/o coppia e/o squadra);

€ 9,00 per tre esercizi (individuale, coppia, squadra).

Se l'atleta è tesserata con la Federazione o altro Ente di Promozione sportiva il contributo è di:

€ 9,00 per un esercizio;

€ 10,00 per due esercizi;

€ 11,00 per tre esercizi.

Per la partecipazione alle gare è obbligatoria la presentazione del cartellino assicurativo per l'anno sportivo 2017/2018; senza di esso non si potrà prendere parte alle stesse.

Per le fasi provinciali, regionali e interregionali ogni atleta può gareggiare al massimo con tre esercizi. Per la fase nazionale il numero massimo di esercizi pro capite sarà definito in fase di organizzazione, garantendo comunque almeno due esercizi ad atleta.

Le manifestazioni saranno giudicate da giudici qualificati. Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria in merito all'andamento della gara o al risultato finale della stessa



(punteggi, designazioni giudici, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accetteranno ricorsi di alcun genere.

S'informa le istruttrici che laddove i giudici di gara ritengano che un'atleta sia stata iscritta alla gara in una serie più bassa rispetto alle sue reali potenzialità e capacità, oltre che bravura, la stessa verrà declassata all'ultimo posto.

S'invitano, quindi, tutti i tecnici delle associazioni sportive a valutare correttamente e saggiamente la scelta delle serie di appartenenza delle atlete.



PROGRAMMA ANNO SPORTIVO 2017/2018

FESTA DELLA COREOGRAFIA

“NATALE in RITMICA”

10 DICEMBRE 2017- ore 8,30

Palazzetto di Capriglia- Pellezzano

1^a Prova Provinciale GRAND PRIX

27- 28 GENNAIO 2018

Palazzetto di Capriglia- Pellezzano

2^a Provinciale GRAND PRIX

24-25 FEBBRAIO 2018

Palazzetto di Capriglia- Pellezzano

FASE REGIONALE

24-25 MARZO E 7-8 APRILE 2018

Luogo da definire

CAMPIONATO NAZIONALE DELLA GINNASTICA RITMICA

27 APRILE- 1 MAGGIO 2018

RIMINI

GRAN GALÀ della GINNASTICA RITMICA

26-27 MAGGIO 2018

Luogo da definire



N.B.: Nel caso di numerose iscrizioni alle varie prove potranno essere utilizzati alcuni fine settimana precedenti o successivi alle date già stabilite da programma. I dirigenti e le istruttrici delle associazioni sportive che aderiranno al Grand Prix di Ginnastica Ritmica sono invitati a inviare almeno 10 giorni prima delle gare gli elenchi delle atlete e le fiches. Chi non rispetterà il termine stabilito non sarà ammesso alla prova.

N.B. LE DATE INDICATE POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI

1. NORME GENERALI E PROGRAMMA TECNICO 2017/18

Per mantenere intatto quello che è lo spirito promozionale della competizione le ginnaste che partecipano ai campionati Federali potranno accedere esclusivamente ai campionati sotto elencati:

Se nel campionato FGI hanno partecipato, partecipano o parteciperanno:		nel campionato LIBERTAS possono partecipare
Gold, LD Silver, D Eccellenza	→	SERIE ÉLITE
LC Silver, Squadra Base , Squadra Up, D1 e D2	→	SERIE PREMIUM
LB e LA Silver e D3 e D4	→	SERIE A

Le ginnaste dovranno rispettare la categoria di appartenenza in relazione alla propria età. Tuttavia è consentito il passaggio da una categoria inferiore a una superiore, ma non viceversa, solo ed esclusivamente per supportare una COPPIA/TRIO o una SQUADRA.

LE CATEGORIE INTERESSATE SONO LE SEGUENTI:

- **MINI GIOVANISSIME:** nate 2013 e successive
- **GIOVANISSIME:** nate 2012– 2011;
- **ESORDIENTI:** nate 2010 - 2009 ;
- **ALLIEVE 1° fascia:** 2008 ;
- **ALLIEVE 2° fascia:** nate 2007 - 2006;
- **JUNIORES 1° fascia:** nate 2005 – 2004;
- **JUNIORES 2° fascia:** nate 2003-2002;
- **SENIORES:** nate 2001 – 2000 – 1999;
- **MASTER:** nate 1998 e precedenti.



**IL CAMPIONATO NAZIONALE E IL GRAND PRIX SONO DIVISI
NEI SEGUENTI SETTORI:**

- **SETTORE “AMATORIALE”**
- **SETTORE “SERIE C”**
- **SETTORE “SERIE B”**
- **SETTORE “SERIE A”**
- **SETTORE “PREMIUM”**
- **SETTORE “ÉLITE ”**

Ciò per consentire la partecipazione delle atlete anche in base al grado di preparazione.

Ogni singola ginnasta può partecipare al campionato individuale, a quello a coppia e a quello a squadra, purché mantenga la **STESSA SERIE** (ad esempio, una ginnasta nata nel 2002 che gareggia nel campionato individuale serie B- categoria Juniores- può fare anche la coppia/trio nel campionato di serie A-B-PREMIUM categoria Juniores e anche nel SETTORE a SQUADRA, sempre categoria Juniores). **Sarà, inoltre, consentito il passaggio a una categoria superiore solo per la partecipazione nel campionato COPPIA/TRIO o a SQUADRA, ma non il passaggio a una categoria inferiore, mantenendo rigorosamente la stessa serie** (ad esempio, una ginnasta junior del 2002 che gareggia come individualista nella serie C può partecipare al campionato a squadra seniores, l'importante che sia sempre serie C).

Per ogni categoria è stata prevista la possibilità di scegliere fra due attrezzi differenti; ogni ginnasta potrà gareggiare sia per un solo attrezzo sia per entrambi, dal momento che le classifiche saranno per attrezzo.

Tuttavia ogni ginnasta potrà partecipare ad ogni fase con MASSIMO 3 esercizi.
Le combinazioni possibili sono :

- **2 individuali e 1 coppia**
- **2 individuali e 1 squadra**
- **1 individuale, 1 coppia, 1 squadra**
- **2 coppie e 1 squadra**

PER QUANTO RIGUARDA LA SCELTA DELLE DIFFICOLTÀ PER LE SERIE C, B, A e PREMIUM si deve far riferimento alla GRIGLIA SILVER GR 2017 , in allegato al programma. Non sono ammessi eventuali errori rispetto alla scelta delle difficoltà.



Inoltre, nelle Serie B, A e PREMIUM sarà consentito utilizzare come elementi coreografici tutte le difficoltà da 0.10 e da 0.20 inserite nella griglia del nostro programma (denominata “GRIGLIA LIBERTAS”) e quelle da 0.10 presenti nella griglia Silver in allegato. Queste difficoltà, se dichiarate, manterranno il loro valore, se non dichiarate non saranno considerate difficoltà in esubero e quindi non saranno soggette a penalità (**esempio**: Se una ginnasta categoria Allieve serie B esegue una capovolta senza dichiararla sulla fiche non sarà penalizzata come difficoltà in esubero. Se nella stessa serie un'altra allieva esegue la capovolta dichiarandola 0.10 sarà regolarmente valutata).

QUESTO NON SARA' CONSENTITO NEL CAMPIONATO SERIE C e AMATORIALE.

1.1 GRIGLIA LIBERTAS

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
Difficoltà di rotazione ♂	Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato	Tre chainée			
	Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura delle gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)	Giro Spirale con onda totale del corpo (tonneau) ♂			
	Capovolta in avanti o indietro				
Difficoltà di equilibrio T	Equilibrio in appoggio sul ginocchio gamba all'orizzonte avanti o laterale	Equilibrio in appoggio sul petto con le mani al suolo (pesciolino) con arresto	Risalita in ponte con appoggio di una mano o due mani		Bouclé senza aiuto su tutta pianta piegata o tesa ♂♂
	Passaggio in staccata sagittale/frontale da posizione seduta a prone o viceversa	Penché con appoggio delle mani al suolo di slancio	Penché con appoggio delle mani al suolo con arresto (min. 3 sec.)		Penché busto all'orizzonte su tutta pianta o a bouclé sempre su tutta pianta ♂♂
	Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo	Ponte con partenza da in piedi e ritorno al suolo	Ponte con partenza da in piedi e ritorno in piedi		Grand écart indietro teso con aiuto ♂
	Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio				
Difficoltà di salto ^	Salto Forbice flessa con ½ giro in volo			Salto a bouclé ♂	Salto Enjambée a bouclé ♂

					Salto Enjambèè con flessione del busto 
					Salto Enjambèè laterale (con stacco pari) (gambe 180° busto più basso delle gambe) 
				Salto Biche con flessione 	Salto Biche a bouclé con flessione 

SPECIFICHE PROGRAMMA

Il Codice di riferimento per i requisiti delle difficoltà corporee, le caratteristiche delle sequenze di passi di danza, maneggio degli attrezzi, prese di rischio e collaborazioni o scambi, è il Codice dei Punteggi attualmente in vigore per la Federazione Ginnastica d'Italia, scaricabile dal sito federale www.federginnastica.it.

Sullo stesso sito sono presenti eventuali cambiamenti o aggiornamenti, ove approvati e applicati durante l'anno agonistico in riferimento.

2. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

Una ginnasta deve includere nel proprio esercizio gli elementi che possa eseguire in modo sicuro. Gli elementi eseguiti molto male non saranno riconosciuti dalla giuria.

Un esercizio deve avere diverse componenti :

1. DIFFICOLTÀ CORPOREE (BD)
2. COMBINAZIONE PASSI DI DANZA (S)
3. ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R)
4. DIFFICOLTÀ D'ATTEZZO (AD) (non obbligatorie)

2.1 SPECIFICA DIFFICOLTÀ

Una difficoltà corporea è valida se eseguita:

- con minimo un elemento tecnico fondamentale e non specifico per ogni attrezzo;
- senza grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di movimenti corporei.

In un esercizio una ginnasta può eseguire solo una difficoltà con tour lent in relevè o a tutta pianta (valore: 0,10 + valore della difficoltà)

- Il tour lent non è autorizzato sul ginocchio, sulle braccia.

2.2 SPECIFICA PASSI DI DANZA

Sempre per sottolineare il carattere promozionale del nostro campionato, la sequenza dei passi di danza sarà così assegnata:

- nel campionato Amatoriale non è obbligatoria per le **mini-giovanissime**, per le **giovanissime**, per le **esordienti** e per le **allieve**, ma sarà obbligatoria solo per le **junior**, per le **senior** e per le **master** MAX 1 serie di minimo 8 secondi (VALORE 0,30);
- nel campionato di serie C per tutte le categorie MAX 1 serie di minimo 8 secondi (VALORE 0,30);
- nel campionato di serie **B**, serie **A** e serie **PREMIUM** sarà obbligatoria per tutte le categorie MINIMO 1 MAX 2 serie di minimo 8 secondi (VALORE 0,30).

I passi di danza devono essere continui e collegati (da balli, folclore, danza moderna, etc.) che mostrino differenti tipi di movimenti ritmici, con l'attrezzo in movimento, durante l'intera combinazione ed eseguiti:

- trasmettendo il carattere della musica e la relazione emotiva ad essa attraverso il corpo ed il movimento dell'attrezzo;
- con spostamento parziale o completo;
- coordinate con il/i gruppi il/i tecnici fondamentale/i e gli altri gruppi dell'attrezzo (non lanci, stretto collegamento con l'attrezzo);
- con minimo 2 varietà differenti di movimento: modalità, ritmo, direzioni e livelli;
- collegati in modo logico e scorrevole, senza inutili soste o prolungati movimenti preparatori.

Durante la serie dei passi di danza è possibile eseguire:

- difficoltà corporee da 0.10;
- lanci piccoli, medi e grandi, se sono di supporto all'idea della danza e aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento;
- difficoltà d'attrezzo se non interrompono la continuità della danza.

Non è possibile eseguire i passi di danza completamente al suolo e non si possono eseguire elementi dinamici di rotazione (R).

QUESTI VANNO INSERITI NELLA SCHEDA TECNICA, DOVE RICHIESTI DAL PROGRAMMA.

DOVE NON RICHIESTI DAL PROGRAMMA, POSSONO ESSERE INSERITI PER MOTIVI COREOGRAFICI, MA NON DOVRANNO ESSERE SCRITTI NELLA SCHEDA TECNICA E NON SARANNO CONTEGGIATI.

2.3 ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R)

Nonostante il codice imponga minimo due rotazioni per ogni lancio, per mantenere quello che è lo spirito promozionale dell'intero campionato sarà valida anche una sola rotazione purché mantenga i criteri del codice. Tuttavia come prevede il codice **NON SARA' POSSIBILE RIPETERE LA STESSA TIPOLOGIA DI ROTAZIONE** sotto i lanci, se non in serie, ad esempio: in un esercizio è possibile eseguire lancio e due capovolte di seguito ma nello stesso non potrà essere eseguito lancio chainè e capovolta.

Requisiti di base

- Minimo 1 rotazioni del corpo di 360° intorno a un qualsiasi asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo (ogni rotazione ha valore di 0,10)
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione
- Ripresa dell'attrezzo durante o alla fine della(e) rotazione(i).
- Tipo di ripresa durante o alla fine dell'ultima rotazione

I rischi devono essere differenti fra loro indipendentemente dal numero di rotazioni.

Per le altre specifiche consultare il codice FGI.

2.4 ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Le specifiche degli elementi pre-acrobatici sono :

- Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere eseguito isolato o in una serie di due o più elementi come parte del rischio e/o come parte di una collaborazione dell'esercizio di squadra.
- Tutti gli elementi pre-acrobatici devono essere eseguiti senza arresto nella posizione o con un brevissimo arresto durante la ripresa dell'attrezzo.
- Il "Soutplonge": salto con tronco flessione avanti seguito direttamente da una capovolta vale come una sola rotazione (0.10)
- Per le altre specifiche consultare il codice dei punteggi F.G.I.

PER ROVESCIAIMENTI S'INTENDE:

1. ROVESCIAATA IN AVANTI E INDIETRO,
2. EQUILIBRIO DINAMICO CON ROTAZIONE in appoggio su una parte del corpo (gomiti, petto, etc.) COMPLETA O NON, SIA IN AVANTI CHE INDIETRO (ROVESCIAATA SUI GOMITI) CON PARTENZA SIA DALL'ALTO CHE DAL BASSO,
3. EQUILIBRIO DINAMICO SUI GOMITI CON APPOGGIO ANCHE DI UNA SOLA GAMBA AVANTI (KABAEVA SUI GOMITI CON APPOGGIO DI UN PIEDE E RITORNO INDIETRO SULLE GINOCCHIA),
4. PESCIOLINO CON APPOGGIO DEI PIEDI AL SUOLO CON O SENZA PASSAGGIO IN PONTE,
5. PONTE CON ROVESCIAAMENTO INDIETRO.

2.5 ESERCIZIO di SQUADRA – Collaborazioni

Il valore delle collaborazioni tra le ginnaste è il seguente:

Nell'esercizio a squadra a corpo libero:

- Collaborazioni semplici, con superamenti, passaggi sotto o attraversamenti **0.10**
- Superamento con rotazione, pre-acrobatica o rovesciamento **0.20**
- Collaborazioni con Salto e rotazione, salto e pre-acrobatica o salto e rovesciamento **0.30**

Nell'esercizio a squadra con gli attrezzi:

- Senza lancio, passaggio sopra o sotto o attraverso i movimenti dell'attrezzo e delle compagne **0.10**
- Con lancio, passaggio sopra, sotto o attraverso i movimenti dell'attrezzo e delle compagne **0.20**
- Rotolamento, palleggio o Lancio di due o più attrezzi simultaneamente o a "cascade" **0.30**
- Con Lancio + Rischio + Perdita contatto visivo durante il volo **0.40**



Per il campionato a **SQUADRA SERIE AMATORIALE**, non sono previste Collaborazioni obbligatorie.

Al solo scopo coreografico, potranno essere inserite nell'esercizio soltanto quelle aventi valore di 0.10 e non andranno inserite in fiche.

Se le collaborazioni saranno di valore superiore a 0.10 verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SERIE C**, sono richiesti dal programma 2 momenti di collaborazione con un valore massimo da 0.20 e dovranno essere inseriti in fiche.

Sarà comunque possibile inserire altre collaborazioni al solo scopo coreografico ma il valore di queste non potrà essere superiore a 0.10 e non andranno inserite in fiche.

Se le collaborazioni saranno di valore superiore a 0.10 verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SERIE B** sono richiesti dal programma 3 momenti di collaborazione con un valore massimo da 0.30 che dovranno essere inseriti in fiche.

Sarà comunque possibile inserire altre collaborazioni al solo scopo coreografico ma il valore di queste non potrà essere superiore a 0.20 e non andranno inserite in fiche.

Se le collaborazioni saranno di valore superiore a 0.20 verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SETTORE A-PREMIUM** sono richiesti dal programma 3 momenti di collaborazione con un valore massimo da 0.40 e dovranno essere inseriti in fiche.

Sarà comunque possibile inserire altre collaborazioni al solo scopo coreografico e non andranno inserite in fiche.

Elementi proibiti durante la Collaborazione

Si ricorda che, ai fini dell'incolumità di tutte le ginnaste, sono proibiti alcuni elementi così come previsto anche dal codice dei punteggi attualmente in vigore per la Federazione Ginnastica d'Italia:

- Azioni o posizioni in appoggio su una o più compagne, senza contatto con il suolo, mantenute per più di 4 secondi.
- Portare o trascinare una ginnasta al suolo per più di 2 passi.
- Camminare – con più di un appoggio- sopra una o più ginnaste raggruppate insieme.
- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci, senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruota e con arresto nella posizione verticale.
- Formare delle piramidi.

2.6 ESERCIZIO di SQUADRA – Difficoltà di scambio

Il valore degli scambi di attrezzo tra le ginnaste è il seguente:

- Passaggio dell'attrezzo tra le ginnaste, rotolamento o piccolo lancio **0.10**



- Scambio dell'attrezzo con un medio/grande lancio **0.20**
- Lancio/ripresa dell'attrezzo con uno o più dei seguenti criteri: **0.30**
 - senza l'aiuto delle mani
 - fuori dal campo visivo
 - posizione delle ginnaste al suolo
 - con rotazione del corpo
 - con difficoltà corporea (salto, equilibrio, rotazione)
 - ripresa diretta in rotazione (del cerchio)
 - rilancio

Lo scambio di base è valido solo se tutte le ginnaste partecipano alle due azioni di uno scambio:

- lanciare o rotolare il proprio attrezzo.
- ricevere un attrezzo della compagna.

Possono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione, con o senza spostamento e da tutte le ginnaste insieme o in sottogruppi.

Nella fiche saranno dichiarati in ordine cronologico con il valore corrispondente scrivendo **SCAMBIO** nella casella per la descrizione della difficoltà (senza nessun simbolo).

Se uno o più attrezzi cadono o collidono durante uno scambio e se una o più ginnaste riprendono l'attrezzo con una grande alterazione della tecnica di base lo scambio non è valido (ma conta ugualmente nelle richieste del programma).

Per il campionato a **SQUADRA SERIE AMATORIALE** è richiesto 1 solo scambio obbligatorio, di valore di 0.10 da inserire in fiche.

Al solo scopo coreografico, potranno essere inserite nell'esercizio anche altri scambi, ma il valore di questi non può essere superiore a 0.10 e non andranno inserite in fiche.

Se gli scambi saranno di valore superiore a 0.10 verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SERIE C**, sono richiesti dal programma 2 scambi con un valore massimo da 0.20 e dovranno essere inserite in fiche.

Sarà comunque possibile inserire altri scambi al solo scopo coreografico ma il valore di questi non potrà essere superiore a 0.10 e non andranno inserite in fiche.

Se gli scambi saranno di valore superiore a 0.10 verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SERIE B** sono richiesti dal programma 2 scambi, di cui uno solo con un valore massimo da 0.30 che dovranno essere inserite in fiche.

Sarà comunque possibile inserire altri scambi al solo scopo coreografico ma il valore di questi non potrà essere superiore a 0.20 e non andranno inserite in fiche.

Se gli scambi saranno di valore superiore a 0.20 verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SETTORE A-PREMIUM** sono richiesti dal programma 2 scambi con un valore massimo da 0.30 e dovranno essere inserite in fiche.

Sarà comunque possibile inserire altri scambi al solo scopo coreografico e non andranno inseriti in fiche.

Schema Riepilogativo:

	Amatoriale	Serie C	Serie B	Settore A-Premium
Collaborazioni (da inserire in scheda tecnica)	NO	Min 2 da max 0.20	Min 3 da max 0.30	Min 3 da max 0.40
Collaborazioni coreografiche (da NON inserire in scheda tecnica)	Max 0.10	Max 0.10	Max 0.20	Max 0.40
Scambi (da inserire in scheda tecnica)	Min 1 da 0.10	Min 2 da max 0.20	Min 2 di cui max 1 da 0.30	Min 2 da max 0.30
Scambi coreografici (da NON inserire in scheda tecnica)	NO	Max 0.10	Max 0.20	Max 0.30

2.7 MUSICA

La durata dell'esercizio è :

CAMPIONATO AMATORIALE INDIVIDUALE da 0,59 sec. a 1.04 min.

CAMPIONATO AMATORIALE COPPIA-TRIO E SQUADRE da 0.59 sec. a 1.30 min.

Per tutte le altre serie da 0.59 sec. ad un max di 1 min. e 30 sec. per gli esercizi individuali e per gli esercizi a coppia e a tre, mentre per le squadre composte da 4 a 10 ginnaste la durata della musica va da 1 min. e 30' sec. a 2 min. e 30 sec. Il cronometro è attivato dalla messa in movimento della ginnasta o della prima ginnasta della squadra ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta o dell'ultima ginnasta della squadra. Ogni secondo in più sarà penalizzato con **0,05** come da codice (fino ad un MAX 1.00 di penalità).

Tutti gli esercizi, nella loro totalità, devono essere eseguiti con accompagnamento musicale. Sono tollerati brevi arresti volontari, motivati dalla composizione.

La musica deve rispettare le richieste del programma. Può essere scelta musica con parole.

Ogni ginnasta potrà eseguire solo 2 esercizi con una musica accompagnata da parole (penalità di 1 punto).



Sulla scheda tecnica va scritto nell'apposita casella se la musica utilizzata è con la voce o senza. Accanto alla dicitura **MUSICA CON PAROLE** va scritto **SI** (se è cantata) o **NO** (se non è cantata). Un esercizio eseguito volontariamente o involontariamente per una lunga parte o nella sua totalità senza accompagnamento musicale non sarà valutato, nel caso in cui l'interruzione sia dovuta ad un errore degli organizzatori la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio.

La musica può essere interpretata da uno o più strumenti, inclusa la voce utilizzata come uno strumento (senza parole). Tutti gli strumenti sono autorizzati a condizione che esprimano una musica con le caratteristiche necessarie per accompagnare un esercizio di ginnastica ritmica: chiara e ben definita nella sua struttura.

La musica non tipica della ginnastica ritmica è totalmente vietata (sirene, motori, etc.).

L'esercizio deve essere accompagnato da una registrazione musicale su CD.

Condizioni richieste per la registrazione:

- è permesso registrare un segnale sonoro all'inizio della registrazione, ma il nome della ginnasta, o dell'attrezzo utilizzato non devono essere menzionati;
- per ciascun esercizio sarà utilizzato un CD differente; sul CD devono figurare il nome della ginnasta, simbolo dell'attrezzo utilizzato e il nome della società di appartenenza.

Ogni società dovrà consegnare, presso la postazione microfonicata, un cd con il brano musicale dell'esercizio. **Ogni esercizio dovrà avere un proprio cd.**

- Le registrazioni dovranno essere in formato audio **e NON MP3.**

Le caratteristiche dell'accompagnamento musicale determinano la struttura e il carattere della composizione.

È richiesta un'armonia molto stretta tra il carattere ed il ritmo della musica, come quello tra il carattere ed il ritmo dell'esercizio e dei suoi movimenti. L'armonia tra la musica e il movimento deve essere enfatizzata per tutta la durata dell'esercizio; se è presente solo all'inizio e alla fine dell'esercizio la musica è considerata "musica di sottofondo".

Non è permessa la sconnessa successione di differenti frammenti musicali.

2.8 NORME PER GLI ATTREZZI ED IL COSTUME DELLE GINNASTE

- Si possono utilizzare attrezzi di qualsiasi colore compreso oro, argento e bronzo.
- Costume da ginnasta corretto e non trasparente, di conseguenza, i costumi che dovessero avere una parte in pizzo dovranno essere foderati (zona del tronco fino al petto).
- La scollatura sul davanti e sul dorso del costume non deve essere oltre la metà dello sterno e non oltre la base delle scapole.
- I costumi possono essere con o senza maniche; i costumi di danza con finis bretelle non sono autorizzati.
- La sgambatura del costume all'altezza della gamba non deve superare la piega dell'anca e deve coprire i glutei.
- Colore del costume a scelta.

- E' tollerato portare:
 - un collant sopra il costume, lungo fino alle caviglie e ricoprente entrambe le gambe;
 - un costume intero lungo, a condizione che sia aderente al corpo ed alle gambe;
 - sul costume: un gonnellino aderente alle anche che non cada più in basso del bacino;
 - sul collant o sul costume lungo intero: un gonnellino aderente alle anche che non cada più in basso sul bacino.
- Gli attrezzi utilizzati dalla squadra devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma): solo il loro colore può essere diverso.
- Per ogni utilizzazione di attrezzo non regolamentare: **Penalità 0,30 p.** per gli esercizi individuali e di squadra (Giudice Coordinatore).

2.9 DISCIPLINA DELLE GINNASTE, DELLE ALLENATRICI E DEL PUBBLICO

- Tutte le ginnaste, una volta entrate nella sede di gara (palestra, spogliatoi, bagni), dovranno tenere un contegno civile.
- Sono autorizzate ad utilizzare la pedana di prova solo ed esclusivamente le ginnaste che devono effettuare la gara nell'immediato.
- Le ginnaste che hanno terminato la propria gara dovranno mantenere un comportamento rispettoso nei confronti di tutte le altre ginnaste che devono ancora esibirsi, quindi non dovranno ad esempio cimentarsi in prove con attrezzi o altri giochi che disturbano l'andamento della gara.
- Alle ginnaste è vietato avvicinarsi al tavolo della giuria se non autorizzate dai giudici.
- Alle ginnaste è vietato consultare i punteggi finali di gara.
- Le allenatrici dovranno avere un contegno civile prima, durante e dopo lo svolgimento della gara. Questo, anche, per dare un esempio, in qualità di educatrici, alle proprie ginnaste.
- Soltanto le allenatrici potranno consultare le classifiche finali e chiedere, non al di fuori della gara, al solo PRESIDENTE DI GIURIA, eventuali chiarificazioni tecniche. **NON SARA' CONSENTITO ALLE ISTRUTTRICI DI VISIONARE LE SCHEDE TECNICHE GIUDICATE.** Le suddette chiarificazioni che servono per "migliorare", dovranno essere richieste tenendo sempre presenti quelle che sono le norme del buon vivere, del rispetto e dell'educazione.
- Le allenatrici non possono avvicinarsi al tavolo della GIURIA e comunicare con i giudici **durante** lo svolgimento della gara.
- Il pubblico, per la maggior parte costituito da genitori, dovrà mantenere un contegno esemplare sia durante che dopo la manifestazione, tutto ciò al fine di consentire uno svolgimento più sereno dell'intera competizione, in caso dell'avverarsi di situazioni poco piacevoli la società interessata non verrà più invitata a partecipare.
- Tutti i parenti delle ginnaste non sono autorizzati ad avvicinarsi al tavolo della GIURIA né alle giudici; come non possono chiedere alcuna spiegazione, né consultare le classifiche alla fine della gara.
- Tutti gli spettatori (bambini compresi) non sono autorizzati ad accedere nel parterre durante lo svolgimento delle gare e delle premiazioni.

2.10 PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI

Ginnaste:

L'infrazione di una delle norme sopra menzionate comporterà l'allontanamento della/e ginnasta/e dalla sede di gara e la squalifica dal Campionato.

Allenatrici e pubblico:

L'infrazione di una delle norme su menzionate comporterà la squalifica della società dal Campionato.

2.11 SUGGERIMENTI PER LE ISTRUTTRICI

1. Per ogni società si suggerisce l'utilizzo, se necessario, dello stesso brano musicale per un massimo di tre esercizi per categoria.
2. Una maggiore attenzione nella compilazione delle fiches per evitare rallentamenti in sede di gara.
3. Prestare attenzione all'intero andamento della gara e preparare in tempo le ginnaste per l'entrata in pedana al segnale dello speaker.
4. Le istruttrici sono pregate di mantenere la disciplina e l'ordine delle proprie atlete sia in pedana di prova che fuori, per evitare l'accidentale entrata di attrezzi nella pedana di gara durante l'esibizione di una ginnasta.
5. Ricordiamo alle istruttrici di utilizzare attrezzi regolamentari al fine di evitare penalizzazioni o rallentamenti all'andamento della gara.

3. SCHEDA (detta anche FICHE)

Viste le esigenze di giuria è stato deciso che per TUTTE LE CATEGORIE E LE SERIE (dalla Serie Amatoriale alla Serie Premium ed Elitè) è obbligatorio presentare la SCHEDA .

Sulla Scheda VT (il cui esempio troverete allegato al programma) dovranno essere presenti

- Nome e Cognome della ginnasta
- Associazione di appartenenza, categoria
- Serie a cui partecipa e attrezzo con il quale partecipa
- Sequenza CRONOLOGICA delle difficoltà [anche Serie di passi di danza (valore 0,30) e rischi] con relativo simbolo e valore
- Somma totale
- SI o NO nell'apposita casella per indicare se la musica è cantata o meno.

Per le squadre e per le COPPIE/TRIO è necessario inserire la sequenza delle difficoltà, le quali devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le ginnaste o in rapidissima successione, con il loro simbolo, valore e somma totale.

I MANEGGI D'ATTREZZO RICHIESTI NON DOVRANNO ESSERE INSERITI

ALL'INTERNO DELLA SCHEDA TECNICA e non hanno valore. **Tuttavia se non dovessero essere presenti all'interno della composizione sarà prevista una penalità di 0.30.**

- Sulla scheda tecnica va scritto, nell'apposita casella, se la musica utilizzata è con la voce o senza. Accanto alla dicitura **MUSICA CON PAROLE** va scritto **SI** (se è cantata) o **NO** (se non è cantata)
- Il valore massimo è 0.50 , quindi ai Pivot che superano tale valore bisognerà assegnare il valore di 0.50
- **Per l'AMATORIALE, sulla scheda tecnica, SARÀ SUFFICIENTE scrivere, per le difficoltà obbligatorie richieste dal programma, solo la descrizione con parole e il valore di 0,10 nell'apposita casella ed eventuali passi di danza (valore 0,30) e rischi. Non sono concesse altre difficoltà, di nessun valore, neanche quelle da 0.10.**
- **Per la Serie Èlite sarà obbligatorio compilare la scheda tecnica presentata dal nostro programma con le difficoltà in ordine cronologico, comprese le serie dei passi di danza, le difficoltà d'attrezzo (AD) e i rischi. Sarà necessario specificare i criteri solo nei Rischi, da inserire nella casella delle descrizioni (es: nel caso di un Rischio con 3 rotazioni e cambio di livello bisognerà scrivere R3 Z [o scrivere cambio di livello a parole] nella casella delle difficoltà, e nella casella del valore 0.40)**
- **I rischi e i passi di danza vanno inseriti, in ordine cronologico, sulla fiche, dove richiesti dal programma. Ciò significa che nel campionato amatoriale, dove non vi è richiesto dal programma, NON VANNO INSERITI NELLA SCHEDA TECNICA. Dove richiesti invece , anche se è campionato amatoriale, i passi di danza valgono sempre 0.30.**
- **Le collaborazioni dovranno essere inserite solo ed esclusivamente se richieste dal programma . Il simbolo da utilizzare è C. Il valore per le collaborazioni varia da 0.10 a 0.40 in relazione al tipo di collaborazione che si esegue, ma il simbolo resta comunque C, così come dettagliatamente specificato nel paragrafo "2.5 "ESERCIZIO di SQUADRA – Collaborazioni".**

Le schede devono essere inviate **OBBLIGATORIAMENTE** 5 giorni prima per e-mail all'indirizzo libertassalerno@virgilio.it o per fax al numero 089465424 oppure in duplice copia in sede.

La mancata consegna della scheda non consente alla ginnasta di prendere parte alle gare.

Penalità:

- punti 0.50 per ritardo nella consegna della scheda (Presidente di Giuria)
- punti 0.50 per ogni copia mancante (Presidente di Giuria)



Per gli errori di compilazione o per la variata esecuzione da parte della ginnasta (es: viene dichiarato un salto enjambèe e viene eseguito un biche) la difficoltà non è ritenuta valida ma NON VI è PENALITÀ. Eccezione per il Pivot (es: un Pivot dichiarato 720° ed eseguito 360° viene declassato, un pivot dichiarato 360° ed eseguito 720° resta del valore dichiarato sulla scheda

Le schede potranno essere scritte anche a mano.

Fac-simile SCHEDA TECNICA

	Ginnasta	Società	Categoria	Attrezzo	Serie
	Rossi Maria	Ritmica Pallino	Junior 2002	Cerchio	B
	Difficoltà	Simbolo	Valore	Giudice	Penalità
1	Salto forbice flessa (gatto)		0.10		
2	Pivot passè	⌘	0.20		
3	Elemento dinamico di rotazione	R2	0.20		
4	Eq. Busto flesso avanti	⌘	0.10		
5	Serie passi danza	S	0.30		
6	Cabriole avanti	⌘	0.20		
7	Capovolta avanti		0.10		
8	Equilibrio Passè	⌘	0.20		
9	Eq. Laterale sul ginocchio	⌘	0.10		
10	Elemento dinamico di rotazione	R1	0.10		
11	Flessione del busto indietro da in ginocchio		0.10		
12	Serie passi danza	S	0.30		
13	Salto biche	⌘	0.20		
14					
15					
	Musica con parole : SI	TOTALE T ecnico	2.20	TOTALE Giudice	

SCHEMA TECNICA

	Ginnasta	Società	Categoria	Attrezzo	Serie
	Difficoltà	Simbolo	Valore	Giudice	Penalità
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
	Musica con parole :	TOTALE Tecnico		TOTALE Giudice	

PROGRAMMA TECNICO ANNO SPORTIVO 2017/18

4. SETTORE “AMATORIALE”

Nel Settore Amatoriale, sia individuale che a squadra, per mantenere lo spirito promozionale della Competizione, sono previste delle difficoltà obbligatorie che le ginnaste devono eseguire necessariamente. Per ogni elemento obbligatorio sono state inserite diverse scelte, le ginnaste possono eseguirne uno solo come tutti (ad esempio, Capovolta avanti o indietro, la ginnasta può eseguire o la capovolta avanti o la capovolta indietro o entrambi gli elementi).

NON SARÀ POSSIBILE INSERIRE ALTRE DIFFICOLTÀ. LA GINNASTA PUÒ INSERIRE SOLO LE DIFFICOLTÀ RISCHIESTE .

Tutte le altre difficoltà **NON CONSENTITE** verranno penalizzate con una penalità di 0,50 ognuna.

Ogni categoria avrà un limite massimo per il valore tecnico, il superamento di tale limite incorrerà in una penalità di 0.50.

Nel campionato Amatoriale, inoltre, per tutte le categorie sia individuali sia a coppia/trio sia a squadra oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le loro forme ma sono PROIBITI tutti gli altri ROVESCIAIMENTI, PENALITÀ 0,50 (VEDI SPECIFICA ELEMENTI PREACROBATICI NELLE SPECIFICHE DEL PROGRAMMA).

La MUSICA per il campionato amatoriale dovrà seguire i seguenti limiti :

- **INDIVIDUALE DA 0.59 A 1.04**
- **COPPIA/TRIO E SQUADRE DA 0.59 A 1.30**

Sono vietati gli elementi di RISCHIO, tranne per le Juniores e le Seniores dove è possibile inserirne max 1 con una sola rotazione (valore 0,10).

Per le categorie Mini- Giovanissime e Giovanissime sarà consentito alle istruttrici di suggerire, premettendo che la giuria terrà conto della ginnaste che riusciranno ad eseguire l'esercizio senza suggerimento.

I MANEGGI D'ATTREZZO RICHIESTI NON DOVRANNO ESSERE INSERITE ALL'INTERNO DELLA SCHEDA TECNICA e non hanno valore. Tuttavia se non dovessero essere presenti all'interno della composizione sarà prevista una penalità di 0.30.

4.1 SETTORE “AMATORIALE” PROVA INDIVIDUALE

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2013 e succ.**

Esercizio a corpo libero con elementi imposti: VALORE TECNICO MAX 0.50:

- Salto forbice flessa (gatto);
- Equilibrio Passé su pianta
- Rotazione al suolo su se stesse (per esempio giretto sul sedere, ventaglio a gambe unite senza appoggio della schiena al suolo)
- Capovolta avanti o indietro
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012 - 2011**

Esercizio a corpo libero con elementi imposti , VALORE TECNICO MAX 0.60:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio in staccata frontale in avanti o indietro

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 - 2009**

Esercizio a corpo libero e/o palla con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.70

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo oppure
- Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo
- Serie (min. 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio)
- Rotolamento della palla al suolo

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007 - 2006:**

Esercizio a corpo libero e/o palla con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.80

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo
- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio)
- Rotolamento della palla al suolo

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005-2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003-2002**

Esercizio con la palla e/o con il cerchio con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.10

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- ½ Giro Passè
- Equilibrio Passé su pianta
- Salto raccolta
- Equilibrio Laterale e/o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA
- Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo CERCHIO
- Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo CERCHIO

- **CATEGORIA SENIORES nate 1999 – 2000 - 2001**

Esercizio con la Palla e/o con il Nastro con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.20

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- ½ Giro Passè
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi

- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
 - Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA
 - Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro NASTRO
 - Spirali (4-5 anelli), serrate, e della stessa altezza, in volo o al suolo NASTRO
- **CATEGORIA MASTER nate 1998 e prec.**

Esercizio con la Palla e/o con il Nastro con elementi imposti:

VEDI ELEMENTI RICHIESTI PER LE SENIOR.

4.2 SETTORE “AMATORIALE” (A COPPIA O A 3 GINNASTE)

Le Collaborazioni non vanno inserite in Fiche

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2013 e succ.**

Esercizio a corpo libero con elementi imposti: VALORE TECNICO MAX 0.50:

- Salto forbice flessa (gatto);
- Equilibrio Passé su pianta
- Rotazione al suolo su se stesse (per esempio giretto sul sedere, ventaglio a gambe unite senza appoggio della schiena al suolo)
- Capovolta avanti o indietro
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012 - 2011**

Esercizio a corpo libero con elementi imposti , VALORE TECNICO MAX 0.60:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio in staccata frontale in avanti o indietro

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 - 2009**

Esercizio a corpo libero con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.70

- Salto Forbice Flessa (gatto)



- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante ap-poggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo oppure
- Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo

- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007 - 2006:

Esercizio a corpo libero con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.80

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo

- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005 – 2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003- 2002

Esercizio con le palle con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.20

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- ½ Giro Passè
- Equilibrio Passé su pianta
- Salto raccolta
- Equilibrio Laterale e/o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- Max 1 scambio da 0.10

- CATEGORIA SENIORES E MASTER nate 2001 e precedenti :

Esercizio con i cerchi con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.20

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta

- ½ Giro Passè
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- Max 1 scambio da 0.10

4.3 SETTORE “AMATORIALE” A SQUADRE (Da 4 a 8 ginnaste)

Le Collaborazioni non vanno inserite in Fiche

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2013 e succ.**

Esercizio a corpo libero con elementi imposti: VALORE TECNICO MAX 0.50:

- Salto forbice flessa (gatto);
- Equilibrio Passé su pianta
- Rotazione al suolo su se stesse (per esempio giretto sul sedere, ventaglio a gambe unite senza appoggio della schiena al suolo)
- Capovolta avanti o indietro
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012 - 2011**

Esercizio a corpo libero con elementi imposti, VALORE TECNICO MAX 0.60:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio in staccata frontale in avanti o indietro

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 - 2009**

Esercizio a corpo libero con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.70

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta



- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante ap-poggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo oppure
- Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007- 2006**

Esercizio a corpo libero con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.80

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo

- **CATEGORIA JUNIOR 1° fascia nate 2005 - 2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003 -2002**

Esercizio con le palle con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.20

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- ½ Giro Passè
- Equilibrio Passé su pianta
- Salto raccolta
- Equilibrio Laterale e/o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- Max 1 scambio da 0.10

- **CATEGORIA SENIORES E MASTER nate 2001 e precedenti :**

Esercizio con i cerchi con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.20

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta

- ½ Giro Passè
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- Max 1 scambio da 0.10

5. SETTORE “SERIE C”

Nel settore “**SERIE C**” INDIVIDUALE sono previste MIN 4 MAX 9 difficoltà il cui valore deve essere di 0,10. Di queste 9 MAX 3 possono avere un valore di 0.20 e MAX 1 per ogni gruppo corporeo (un salto, un equilibrio, una rotazione).

Nel settore “**SERIE C**” COPPIA/TRIO e SQUADRA sono previste MIN 4 MAX 7 difficoltà il cui valore deve essere di 0,10 . Di queste 7 MAX 3 possono avere un valore di 0.20 e MAX 1 per ogni gruppo corporeo (un salto, un equilibrio, una rotazione).

È possibile inserire:

Per tutte le altre CATEGORIE è obbligatoria max 1 Serie di Passi di danza.

I MANEGGI D'ATTREZZO RICHIESTI NON DOVRANNO ESSERE INSERITI ALL'INTERNO DELLA SCHEDA TECNICA e non hanno valore. Tuttavia se non dovessero essere presenti all'interno della composizione sarà prevista una penalità di 0.30.

PER TUTTE LE CATEGORIE max 1 rovesciamento (vedi specifica dei rovesciamenti) (nessun valore).

PER LE ESORDIENTI E LE ALLIEVE max 1 rischio con una sola rotazione (valore 0, 10).

PER LE JUNIORES, SENIORES E MASTER max 2 rischi con una sola rotazione (valore 0,10) o max 1 rischio con 2 rotazioni (valore 0.20).

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.

5.1 SETTORE “SERIE C” PROVA INDIVIDUALE

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2013 e succ.**

Esercizio a corpo libero

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi



- CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012 - 2011

Esercizio a corpo libero

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.
MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 - 2009

Esercizio a corpo libero e /o con la palla

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.
MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Serie (min 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA

- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007 - 2006

Esercizio a corpo libero e /o con la palla

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.
MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Serie (min. 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA

- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005 - 2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003-2002

Esercizio con il nastro o con la palla

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.
MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA
- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro NASTRO
- Spirali (4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo NASTRO

- CATEGORIA SENIORES nate 2001 – 2000 -1999

Esercizio con il cerchio o con la palla

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.
MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Rotazione della/e mano/i intorno alla palla PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (min 2 segmenti) PALLA
- Rotazione libera del cerchio intorno ad una parte del corpo (min. 1) CERCHIO



- Rotolamento del cerchio al suolo

CERCHIO

- **CATEGORIA MASTER nate 1998 e prec.**

Esercizio con il cerchio o con la palla con elementi imposti:

VEDI ELEMENTI IMPOSTI PER LE SENIORES.

5.2 SETTORE “SERIE C” (A COPPIA O A 3 GINNASTE)

Nel campionato a squadra, a coppia o trio “SERIE C” sono previste MIN 4 MAX 7 difficoltà il cui valore deve essere da 0,10; di queste 7 MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C. .

Saranno obbligatori 2 momenti di collaborazione del valore compreso fra 0.10 a 0.20 e per gli esercizi con gli attrezzi minimo 2 SCAMBI di **valore MAX 0.20 e vanno inseriti in Fiche senza simbolo ma solo con la descrizione ed il valore**

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2013 e succ.**

Esercizio a corpo libero

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012 - 2011**

Esercizio a corpo libero

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010- 2009**

Esercizio a corpo libero VALORE TECNICO MAX 1.50

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007 - 2006**

Esercizio a corpo libero



MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.
MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005/2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003/2002**

Esercizio con i cerchi

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20
- Max 2 scambi di valore max 0.20

- **CATEGORIA SENIORES/MASTER nate 2001 e prec.**

Esercizio con i cerchi

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20
- Max 2 scambi di valore max 0.20

5.3 SETTORE “SERIE C” A SQUADRE (Da 4 a 8 ginnaste)

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2013 e succ.**

Esercizio a corpo libero

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012 - 2011**

Esercizio a corpo libero

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 - 2009**



Esercizio a corpo libero

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20
- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007 – 2006**

Esercizio a corpo libero

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20
- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005- 2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003- 2002**

Esercizio con le palle

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20
- Max 2 scambi di valore max 0.20
- **CATEGORIA SENIORES/MASTER nate 2001 e prec.**

Esercizio con le palle

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

MIN 1 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 2 momenti di collaborazioni di valore max 0.20
- Max 2 scambi di valore max 0.20

6. SETTORE “SERIE B”

Nel settore “**SERIE B**” INDIVIDUALE sono previste MIN 4 MAX 9 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0.20 . Di queste 9 MAX 1 può avere un valore di 0.30 di qualsivoglia gruppo Corporeo.

Nel settore “**SERIE B**” COPPIA/TRIO e SQUADRE sono previste MIN 4 MAX 7 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0.20 . Di queste 7 MAX 1 può avere un valore di 0.30 di qualsivoglia gruppo Corporeo .

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.

I MANEGGI D’ATTREZZO RICHIESTI NON DOVRANNO ESSERE INSERITI

ALL'INTERNO DELLA SCHEDA TECNICA e non hanno valore. Tuttavia se non dovessero essere presenti all'interno della composizione sarà prevista una penalità di 0.30.

SARÀ OBBLIGATORIO INSERIRE:

per tutte le categorie MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi (VALORE 0,30)

6.1 SETTORE “SERIE B” PROVA INDIVIDUALE

- CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012 - 2011

Esercizio a corpo libero e/o palla:

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento al suolo PALLA

- CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 -2009

Esercizio a corpo libero e/o palla:

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche un solo segmento) PALLA

- CATEGORIA ALLIEVE1° fascia nate 2008

Esercizio a corpo libero e/o palla:

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo PALLA

- CATEGORIA ALLIEVE 2° fascia 2007- 2006

Esercizio a corpo libero e/o cerchio :

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Rotazione libera del cerchio intorno ad una parte del corpo (min. 1) CERCHIO



- Attraversamento del cerchio di una parte o di tutto il corpo

CERCHIO

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005 – 2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003- 2002**

Esercizio con il nastro e/o cerchio

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Rotazione libera del cerchio intorno ad una parte del corpo (min. 1) CERCHIO
- Attraversamento del cerchio di tutto il corpo CERCHIO
- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro NASTRO
- Echappé NASTRO

- **CATEGORIA SENIORES nate 2001 – 2000 -1999**

Esercizio con il cerchio e/o fune

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Rotazione libera del cerchio intorno ad una parte del corpo (min 1) CERCHIO
- Figure ad otto CERCHIO
- Passaggio attraverso con serie di min. 3 saltelli FUNE
- Echappé: abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione FUNE

- **CATEGORIA MASTER nate 1998 e prec.**

Vedi SENIORES

6.2 SETTORE “SERIE B” (A COPPIA O A 3 GINNASTE)

Nel campionato a squadra, coppia o trio “SERIE B” sono previste MIN 4 MAX 7 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0.20 . Di queste 7 MAX 1 può avere un valore di 0.30 .

Saranno obbligatori 3 momenti di collaborazione del valore compreso fra 0.10 a 0.30 e per gli esercizi con gli attrezzi minimo 2 SCAMBI di cui MAX 1 di valore 0.30 e **vanno inseriti in Fiche senza simbolo ma solo con la descrizione ed il valore**

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.

SARA' OBBLIGATORIO INSERIRE:

- per tutte le categorie MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi (VALORE 0,30)



Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.

- CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012 - 2011

Esercizio corpo libero :

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 3 momenti di collaborazione di valore max 0.30

- CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 -2009

Esercizio corpo libero:

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 3 momenti di collaborazione di valore max 0.30

- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007 – 2006

Esercizio con le palle:

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 3 momenti di collaborazione di valore max 0.30
- Max 2 scambi di cui 1 max 0.30;

- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005 – 2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003 - 2002

Esercizio con le palle :

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 3 momenti di collaborazione di valore max 0.30
- Max 2 scambi di cui 1 max 0.30

- CATEGORIA SENIORES e MASTER nate 2001 e precedenti

Esercizio combinato nastro (min 5 metri) e palla:

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 3 momenti di collaborazione di valore max 0.30

- Max 2 scambi di cui 1 max 0.30;

6.3 SETTORE “SERIE B” A SQUADRE (Da 4 a 8 ginnaste)

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012 - 2011**

Esercizio a corpo libero

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Max 3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 -2009**

Esercizio a corpo libero

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007 - 2006**

Esercizio a corpo libero

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30
- 2 scambi VALORE 0.20

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005 - 2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003- 2002**

Esercizio con i cerchi :

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30
- 2 scambi VALORE 0.20

- **CATEGORIA SENIORES e MASTER nate 2001 e precedenti**

Esercizio combinato cerchi e palle:

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30
- 2 scambi VALORE 0.20

7.SETTORE “SERIE A”

Nel settore “**SERIE A**” sono previste MIN 6 MAX 9 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0.30 . Di queste 9 :

MAX 1 può avere un valore di 0.40

MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20

I MANEGGI D’ATTREZZO RICHIESTI NON DOVRANNO ESSERE INSERITI ALL’INTERNO DELLA SCHEDA TECNICA e non hanno valore. **Tuttavia se non dovessero essere presenti all’interno della composizione sarà prevista una penalità di 0.30.**

SARÀ OBBLIGATORIO INSERIRE:

- per tutte le categorie MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi (VALORE 0,30)

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.

7.1 SETTORE “SERIE A” PROVA INDIVIDUALE

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 -2009**

Esercizio a Corpo Libero e/o palla:

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui MAX 1 da 0.40 e **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Trasmissione dell’attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo PALLA

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 :**

Esercizio a Corpo libero e/o con la Palla:

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui MAX 1 da 0.40 e **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Rotolamento su due segmenti corporei PALLA
- Trasmissione dell’attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo PALLA

- **CATEGORIA ALLIEVE 2° fascia 2007- 2006**

Esercizio a corpo libero e/o cerchio :

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui MAX 1 da 0.40 e **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Rotazione libera del cerchio intorno ad una parte del corpo (min. 1) CERCHIO
- Attraversamento del cerchio con tutto il corpo CERCHIO

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005-2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003-2002**

Esercizio con il palla e/o con la fune:

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui MAX 1 da 0.40 e **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (min. 2 segmenti) PALLA
- Passaggio attraverso con serie di min. 3 saltelli FUNE
- Echappé: abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione FUNE
-

- **CATEGORIA SENIORES nate 2001 – 2000 -1999**

Esercizio con il nastro (min 5 metri) e/o con le clavette :

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui MAX 1 da 0.40 e **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Moulinet CLAVETTE
- Movimenti asimmetrici delle 2 clavette CLAVETTE
- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro NASTRO
- Boomerang NASTRO

- **CATEGORIA MASTER nate 1998 e prec.**

Vedi Seniores

8. SETTORE “ PREMIUM”

Nel settore “SERIE PREMIUM” sono previste MIN 6 MAX 9 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0,40. Di queste 9 :

MAX 1 può avere un valore di 0,50

MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0,10 a 0,30

SARÀ OBBLIGATORIO INSERIRE:

- per tutte le categorie MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi (VALORE 0,30)

Per ogni errore sarà applicata una penalità di 0,50.

I MANEGGI D’ATTREZZO RICHIESTI NON DOVRANNO ESSERE INSERITI ALL’INTERNO DELLA SCHEDA TECNICA e non hanno valore. Tuttavia se non dovessero essere presenti all’interno della composizione sarà prevista una penalità di 0,30.

8.1 SETTORE “PREMIUM” PROVA INDIVIDUALE

- CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 -2009

Esercizio a Corpo Libero e/o palla :

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,40 di cui MAX 1 da 0,50 MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0,10 a 0,30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia PALLA
- Trasmissione dell’attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo PALLA

- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 :

Esercizio a corpo libero e/o con la Palla:

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,40 di cui MAX 1 da 0,50 MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0,10 a 0,30

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia PALLA
- Trasmissione dell’attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo PALLA

- CATEGORIA ALLIEVE 2° fascia 2007 - 2006:

Esercizio a Corpo libero e/o con il cerchio :

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,40 di cui MAX 1 da 0,50 MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0,10 a 0,30



MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo CERCHIO
- Rotazione del cerchio intorno alla mano CERCHIO

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005 - 2004 e JUNIOR 2° fascia nate 2003-2002**

Esercizio con il nastro (min 5 metri) e/o con le clavette:

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,40 di cui MAX 1 da 0.50 **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.30**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Moulinet CLAVETTE
- Movimenti asimmetrici delle 2 clavette CLAVETTE
- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro NASTRO
- Boomerang NASTRO

- **CATEGORIA SENIORES e MASTER nate 2001 e precedenti**

Esercizio con il clavette e/o con la fune

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,40 di cui MAX 1 da 0.50 **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.30**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- Passaggio attraverso con serie di min. 3 saltelli FUNE
- Echappé: abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione FUNE
- Moulinet CLAVETTE
- Movimenti asimmetrici delle 2 clavette CLAVETTE

9. SETTORE "A-PREMIUM"

Riservato alle ginnaste che partecipano ai settori di Serie A, e PREMIUM.

Nel settore "A SQUADRA" sono previste MIN 4 MAX 7 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0.30 . **Di queste 7 MAX 1 può avere un valore di 0.40 .**

Saranno obbligatori 3 momenti di collaborazione del valore compreso fra 0.10 a 0.40 e per gli esercizi con gli attrezzi minimo 2 SCAMBI di valore MAX 0.30

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.

9.1 SETTORE “A-PREMIUM” (A COPPIA O A 3 GINNASTE)

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2012- 2011**

Esercizio corpo libero :

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazione

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 -2009**

Esercizio a corpo libero :

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazioni;

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007 -2006**

Esercizio con le palle:

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazioni
- 2 scambi

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005/2004 e JUNIOR2° fascia nate 2003/2002**

Esercizio combinato con il cerchio e palla :

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazioni
- 2 scambi

- **CATEGORIA SENIORES e MASTER nate 2001 e precedenti**

Esercizio con i nastri (min 5 metri) :

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazioni



- scambi.

9.2 SETTORE “A-PREMIUM” A SQUADRE (Da 4 a 8 ginnaste)

Riservato alle ginnaste che partecipano ai settori di Serie A, e PREMIUM.

Nel settore “A-PREMIUM” A SQUADRE sono previste MIN 4 MAX 7 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0,30 . **Di queste 7 MAX 1 può avere un valore di 0.40 .**

Saranno obbligatori 3 momenti di collaborazione del valore compreso fra 0.10 a 0.40 e per gli esercizi con gli attrezzi minimo 2 SCAMBI valore MAX 0.30

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.

SARA’ OBBLIGATORIO INSERIRE:

- per tutte le categorie MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi (VALORE 0,30)

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.

- CATEGORIA ESORDIENTI nate 2010 -2009

Esercizio a corpo libero

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazione

- CATEGORIA ALLIEVE1° fascia nate 2008 e ALLIEVE 2° fascia 2007 - 2006

Esercizio con la Palla

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazione
- 2 scambi

- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2005/2004 e JUNIOR2° fascia nate 2003/2002

Esercizio con i cerchi :

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazione
- 2 scambi



- **CATEGORIA SENIORES e MASTER nate 2001 e precedenti**
Esercizio combinato nastri e cerchi :

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40**

MINIMO 1 MAX 2 SERIE DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi

- 3 momenti di collaborazione
- 2 scambi

10.SETTORE “ÉLITE”

IL PROGRAMMA PER IL SETTORE ÉLITE NON E' ANCORA DEFINITIVO IN ATTESA DELLA PUBBLICAZIONE DEI PROGRAMMI TECNICI 2017/2018 DA PARTE DELLA FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Vedi programmi tecnici FGI

Riservato alle ginnaste che hanno partecipato alle gare federali nei Campionati Gold, LD Silver, D Eccellenza(fare riferimento ai programmi tecnici della FGI ed eventuali HELP DESK).

Per il campionato Élite bisognerà presentare la scheda Difficoltà come richiesto dal nostro programma (pag 21/22). In questa bisognerà inserire, in ordine cronologico, le difficoltà corporee, le serie dei passi di danza , le Difficoltà d'Attrezzo (AD) e gli elementi dinamici di rotazione (Per questi ultimi sarà necessario specificare i criteri , anche a parole, all'interno della casella della descrizione - vedi specifica paragrafo 3. SCHEDA pag. 21)

- **ALLIEVE 1 (2009 – 2010)**

2 prove a scelta tra: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro

6 difficoltà da 0.10 a 0.20 di cui max 2 difficoltà fino a 0.40 (a cui viene attribuito il valore 0.20)

- **ALLIEVE 2 (2008)**

2 prove a scelta tra: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro

6 difficoltà da 0.10 a 0.30 di cui max 2 difficoltà fino a 0.50 (a cui viene attribuito il valore 0.30)

- **ALLIEVE 3 (2007)**

2 prove a scelta tra: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro

6 difficoltà da 0.10 a 0.40 di cui max 2 difficoltà fino a 0.60 (a cui viene attribuito il valore 0.40)

- **ALLIEVE 4 (2006)**

2 prove a scelta tra: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro

6 difficoltà da 0.10 a 0.50 di cui max 2 difficoltà fino a 0.80 (a cui viene attribuito il valore 0.50)

- **JUNIOR 1 (2005)**

2 prove a scelta tra : fune, cerchio, palla, clavette e nastro

Min 3 max 7 da 0.10 a 0.80

- **JUNIOR 2 (2004)**

2 prove a scelta tra : fune, cerchio, palla, clavette e nastro

Min 3 max 7 da 0.10 a 1.00 (max1 livello superiore a 1.00)



- **JUNIOR 3 (2003)**

2 prove a scelta tra : fune, cerchio, palla, clavette e nastro
Min 3max 7 da 0.10 e oltre senza limiti

- **SENIOR 1 (2002- 2001)**

2 prove a scelta tra: fune, cerchio, palla, clavette e nastro
Min3max 9 da 0.10 e oltre senza limiti

- **SENIOR 2 (2000 e precedenti)**

2 prove a scelta tra: fune, cerchio, palla, clavette e nastro
Min3max 9 da 0.10 e oltre senza limiti

10.1 SETTORE “ÉLITE” A SQUADRE

- **Allieve 5 funi**

3 difficoltà corporee da 0.10 a 0.50 + 3 difficoltà di scambio di un valore max di 0.50 + minimo 4 collaborazioni + max 1 rischio + min 2 S (passi di danza)

- **GIOVANILI (5 paia di clavette)**

3 difficoltà corporee da 0.10 e oltre senza limiti + 3 difficoltà di scambio (+ una difficoltà a scelta fra BD o ED) + minimo 4 collaborazioni + max 1 rischio + min 2 S (passi di danza)

- **OPEN (2 funi e 3 palle)**

4 difficoltà corporee da 0.10 e o oltre senza limiti+ 4 difficoltà di scambio (+ una difficoltà a scelta fra BD o ED) + minimo 4 collaborazioni + max 1 rischio + min 1 S (passi di danza)

Per tutte le specifiche bisogna fare riferimento ai programmi tecnici GOLD FGI 2018.

Le tecniche all'atto dell'iscrizione dovranno specificare a quale campionato Gold hanno preso parte le ginnaste (es. se una junior ha partecipato al campionato di categoria o di specialità) per poter consentire la divisione in due gruppi di livello differente.

Una ginnasta di specialità può eventualmente gareggiare con il gruppo di livello superiore ma non viceversa.

PREMIAZIONI E CONTATTI

Al campionato nazionale, verranno premiate tutte le atlete partecipanti alle gare

Il Presidente
LIBERTA CAMPANIA
Antonio Adinolfi

Il Presidente
LIBERTAS SALERNO
Sig.ra Maria Adinolfi



**Per informazioni e, chiarimenti potrete contattare:
RESPONSABILE GENERALE ED ORGANIZZATIVO**

CARMINE ADINOLFI: cell. 3470948217

e mail: libertassalerno@virgilio.it

RESPONSABILI TECNICI SETTORE GINNASTICA RITMICA

TERESA DE MARTINO cell. 3281917066

SONIA PANZA cell. 3292091992

FACEBOOK: [Libertas Ginnastica Ritmica](#)



GRAND PRIX DI GINNASTICA RITMICA

MODULO D'ISCRIZIONE GARA.....

Società _____

Tesserata con : _____

da inviare via fax al numero **089465424** o via e-mail all'indirizzo libertassalerno@virgilio.it

INDIVIDUALE

	Cognome e nome	Data di Nascita	Categoria	Serie	Attrezzo 1	Attrezzo 2
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						



GRAND PRIX DI GINNASTICA RITMICA

MODULO D'ISCRIZIONE GARA.....

Società _____

Tesserata con : _____

da inviare via fax al numero **089465424** o via e-mail all'indirizzo libertassalerno@virgilio.it,

COPPIE e TRIO*

(specificare cognome e nome e date di nascita di ogni componente della coppia)

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					



GRAND PRIX DI GINNASTICA RITMICA

MODULO D'ISCRIZIONE GARA.....

Società _____

Tesserata con : _____

da inviare via fax al numero **089465424** o via e-mail all'indirizzo libertassalerno@virgilio.it

SQUADRE*

(specificare cognome e nome e date di nascita di ogni componente della squadra)

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

*Le coppie, i trii e le squadre dovranno essere inserite in griglie differenti