



**LIBERTAS**

# REGOLAMENTO



**DI**

# GINNASTICA RITMICA

# 2018/2019

(aggiornato a dicembre 2018)

	Pag.
NORME GENERALI E PROGRAMMA TECNICO.....	3-4-5
1.1 GRIGLIA LIBERTAS.....	6-7
1.2 SPECIFICHE PROGRAMMA.....	8
2. PANORAMICA DIFFICOLTÀ.....	8
2.1 SPECIFICA DIFFICOLTÀ.....	8
2.2 SPECIFICA PASSI DI DANZA.....	8-9
2.3 ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R).....	9-10
2.4 DIFFICOLTA' D' ATTREZZO (AD –MAESTRIE).....	10-11-12
2.5 ELEMENTI PRE-ACROBATICI.....	12-13
2.6 ESERCIZIO di SQUADRA – Collaborazioni.....	13-14
2.7 ESERCIZIO di SQUADRA – Difficoltà di scambio.....	15-16
2.8 MUSICA.....	16-17
2.9 NORME PER GLI ATTREZZI E IL COSTUME DELLE GINNASTE.....	18
2.10 DISCIPLINA DELLE GINNASTE, DELLE ALLENATRICI E DEL PUBBLICO..	18-19
2.11 PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI.....	19
2.12 SUGGERIMENTI PER LE ISTRUTTRICI .....	19
3. SCHEDA (detta anche FICHES) .....	20-21-22-23
4. SETTORE “AMATORIALE” .....	24-25-26-27-28
5. SETTORE “SERIE C” .....	29-30-31-32
6. SETTORE “SERIE B” .....	35-36-37-38-39
7. SETTORE “SERIE A”.....	40
8. SETTORE “ PREMIUM”.....	41
9. SETTORE “A-PREMIUM”.....	42-43-44
10. SETTORE “ÉLITE”.....	45-46-47
PREMIAZIONI E CONTATTI.....	48
MODULI DI ISCRIZIONE ALLA GARA.....	49-50-51

## **1. NORME GENERALI E PROGRAMMA TECNICO 2018/2019**

Per mantenere intatto quello che è lo spirito promozionale della competizione le ginnaste che partecipano ai campionati Federali potranno accedere al campionato solo seguendo la seguente suddivisione:

Se nel campionato FGI hanno partecipato, partecipano o parteciperanno:		nel campionato LIBERTAS possono partecipare
Gold	→	SERIE ÉLITE GOLD
Silver e Serie D – LA – LB –LC -LD e LE Squadra MISTA – Squadra UP – Squadra BASE	→	SERIE ÉLITE SILVER
Silver e Serie D – LC	→	SERIE PREMIUM o ÉLITE SILVER
Silver e serie D - LB e LA	→	SERIE A o ÉLITE SILVER

Si specifica che una ginnasta che partecipa al campionato Federale Silver ha la possibilità di partecipare sia nel campionato di serie A/PREMIUM sia nel campionato riservato all'Élite Silver, ma non ad entrambi (esempio: se una ginnasta partecipa nel campionato Élite Silver LA- LB come individualista non potrà partecipare come ginnasta della squadra nel campionato di serie A).

Tuttavia le ginnaste nel campionato Élite Silver possono gareggiare in due serie diverse fra individuale e collettivo (es. Una ginnasta può gareggiare come individualista in LA e gareggiare nel collettivo in LC)

Le ginnaste dovranno rispettare la categoria di appartenenza in relazione alla propria età. Ogni singola ginnasta può partecipare al campionato individuale, a quello a coppia e/o a quello a squadra, purché mantenga la STESSA SERIE. Sarà, inoltre, consentito il passaggio ad 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 2003 che gareggia come individualista nella serie C può partecipare al campionato a squadra seniores, l'importante che sia sempre serie C).

Per quanto riguarda il campionato ÉLITE, sia Silver che Gold, la divisione delle categorie segue il programma federale.

**Per consentire la partecipazione delle atlete in base al grado di preparazione, 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 SILVER”**
- **SETTORE “ÉLITE GOLD”**

***LE CATEGORIE SARANNO COSI' SUDDIVISE IN BASE ALL'ETA':***

- **MINI GIOVANISSIME: nate 2014 e successive**
- **GIOVANISSIME 1: nate 2013**
- **GIOVANISSIME 2: nate 2012**
- **ESORDIENTI 1: nate 2011**
- **ESORDIENTI 2: nate 2010**
- **ALLIEVE 1: nate 2009**
- **ALLIEVE 2: nate 2008**
- **ALLIEVE 3: nate 2007**
- **JUNIORES 1: nate 2006**
- **JUNIORES 2: nate 2005**
- **JUNIORES 3: nate 2004**
- **JUNIORES 4: nate 2003**
- **SENIORES 1: nate 2002**
- **SENIORES 2: nate 2001**
- **SENIORES 3: nate 2000**
- **MASTER: nate 1999 e precedenti**

Si informa che, durante la compilazione degli ordini gara, le categorie con pochi partecipanti verranno accorpate alle categorie della stessa fascia di appartenenza.

Per quanto riguarda le prove individuali, per alcune 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. Questo non sarà possibile per COPPIE e SQUADRE nelle quali è possibile gareggiare con una sola coppia o una sola squadra.

**Tuttavia ad ogni ginnasta è garantita la partecipazione ad ogni fase con MASSIMO 2 esercizi., FATTA ECCEZIONE PER LA FASE PROVINCIALE (GRAND PRIX) dove gli esercizi sono 3**

**Per la fase nazionale, l'esercizio del "Campionato di Coreografia" non rientra nei suddetti limiti.**

**PER QUANTO RIGUARDA LA SCELTA DELLE DIFFICOLTÀ si deve far riferimento alla GRIGLIA SILVER GR 2018/2019, 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 a 0.30 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)

Per la serie "C" sarà consentito, per motivi coreografici, inserire SOLO le DIFFICOLTÀ DI ROTAZIONE del valore di 0,10 della griglia Libertas  
Le difficoltà che si possono inserire in serie c senza dichiararle sono: TOUR, VENTAGLIO, CAPOVOLTA AVANTI O INDIETRO

**QUESTO NON SARA' CONSENTITO NEL CAMPIONATO 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		Grand ècart senza aiuto su tutta pianta gamba 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 a bouclé 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 ècart indietro teso con aiuto ♂
Difficoltà di salto	Salto Forbice flessa con ½ giro in volo			Salto a bouclé ♂	Salto Enjambée con flessione del busto ♂

^					
					Salto Enjambè 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, collaborazioni e scambi, è il Codice dei Punteggi attualmente in vigore per la Federazione Ginnastica d'Italia, scaricabile dal sito federale [www.federginnastica.it](http://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 (BD)**

*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'ATTREZZO (AD)***

#### **2.1 SPECIFICA DIFFICOLTÀ' (BD)**

Una difficoltà corporea è valida se eseguita:

- con minimo un elemento tecnico fondamentale o non fondamentali 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 (S)**

**Valore 0.30 per ciascuna S**

I passi di danza devono durare **MINIMO 8 secondi** partendo dal primo movimento di danza e devono essere chiari e visibili per l'intera durata. Devono inoltre 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:

- coordinate con il/i gruppi il/i tecnici fondamentale/i e gli altri gruppi dell'attrezzo (non lanci, stretto collegamento con l'attrezzo);
- trasmettendo il carattere della musica e la relazione emotiva ad essa attraverso il corpo ed il movimento dell'attrezzo;
- con spostamento parziale o completo;
- con minimo 2 varietà differenti di movimento: modalità dei passi, 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 solo per le serie B, A, e PREMIUM;
- lanci piccoli e medi se sono di supporto all'idea della danza e aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento;
- MAX 1 difficoltà d'attrezzo (AD) purché non interrompa la continuità della danza (senza pre-acrobatica) o Tour Plonge

Non è possibile eseguire:

- completamente al suolo
- elementi dinamici di rotazione (R)
- elementi pre-acrobatici (es. ruote, rovesciate, tour Plongè ) sarà possibile inserire solo le capovolte avanti, indietro e laterale
- Più di un AD

I PASSI DI DANZA VANNO INSERITI NELLA SCHEDA TECNICA CON IL VALORE DI 0.30 DOVE RICHIESTI DAL PROGRAMMA. NELLE COMPOSIZIONI DEGLI ESERCIZI È POSSIBILE INSERIRE, AL SOLO SCOPO COREOGRAFICO, ANCHE ALTRE SERIE DI PASSI DI DANZA, SI POTRANNO DICHIARARE PERÒ SOLO IL NUMERO DI SERIE RICHIESTO DAL PROGRAMMA.

(Esempio: se una ginnasta del campionato di serie B esegue 3 serie di passi di danza andrà a dichiarare nella scheda tecnica le 2 serie che esegue con maggiore precisione)

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 chainèe e capovolta.

Requisiti di base:

- Lancio grande o medio
- 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)
- Senza interruzione
- La prima rotazione può essere eseguita durante il lancio o sotto il volo dell'attrezzo
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione
- Ripresa dell'attrezzo durante una rotazione (valido solo quando eseguito fuori dal campo visivo)
- Ripresa diretta alla fine delle rotazioni di base

**I criteri per i rischi sono validi solo per il campionato ELITÈ sia Silver che Gold, questi dovranno essere specificati 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).**

**Per tutte le altre serie i CRITERI non sono conteggiati e verranno calcolate esclusivamente le rotazioni (es: lancio cheneè e capovolta avrà il valore di 0.20 con simbolo R2).**

I rischi devono essere differenti fra loro indipendentemente dal numero di rotazioni.  
Per le altre specifiche consultare il codice FGI.

## **2.4. DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD -MAESTRIE)**

Le difficoltà d'attrezzo (AD - Maestrie) sono elementi caratterizzati da una tecnica particolarmente difficile di coordinazione tra attrezzo e il corpo costituita da minimo 1 base + minimo 2 criteri o 2 basi + 1 criterio

Può essere eseguita:

- Isolata
- Durante BD: la base d'attrezzo validerà la BD
- Durante S (massimo 1 AD senza elemento(i) pre-acrobatico(i) o Tour Plongée)

Ciascuna AD deve essere differente, una ripetizione identica non è valida (no penalità).

Per ogni Campionato è stato previsto l'inserimento di una AD non obbligatoria ma che non dovrà superare il valore assegnato. Sarà possibile inserire altre maestrie senza dichiararle all'interno della composizione purché non superino il valore Max dell'AD richiesta. Bisognerà quindi dichiarare sulla scheda tecnica l'AD che la ginnasta esegue con maggiore sicurezza. Se quest'ultima dovesse fallire quelle successive non saranno valutate.

Gli elementi AD saranno validi e conformi ai requisiti definiti per base e criteri.

Gli elementi AD non saranno validi con:

- La base o i criteri non sono eseguiti secondo la loro definizione
- Perdita totale di equilibrio con caduta
- Grave alterazione della tecnica di base d'attrezzo (fallo tecnico)
- Ripetizione di elementi Pre-acrobatici

## **VALORE**

Ciascuna base è un elemento tecnico d'attrezzo fondamentale o non- fondamentale. La base e criteri devono essere eseguiti secondo le definizioni elencate nelle spiegazioni tecniche.

La base coordinata con minimo 2 criteri sotto elencati ha un valore 0.20, 0.30 e 0.40

Base d'attrezzo (Gruppo tecnico attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale)	0.20
Basi Specifiche d'Attrezzo:	0.30
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rotolamento su minimo 2 grandi segmenti corporei</li><li>• Piccolo lancio e ripresa di 2 clavette non incastrate</li><li>• Grande lancio</li><li>• Trasmissione senza l'aiuto delle mani con almeno 2 diverse parti del corpo</li></ul>	

(non le mani )	
Ripresa e Rimbalzo dal suolo o da una parte del corpo dopo un grande Lancio	0.40

### Criteria:

Simbolo	Criteria
⊕	Senza l'aiuto delle mani: non valido per ripresa direttamente in rotazione con il braccio (○), ripresa mista (∩, ⊕)
	Fuori dal campo visivo
⊙	Con la rotazione del corpo (180° e più)
<b>BD</b>	Difficoltà corporea di salto, equilibrio o rotazione
←	Fune e cerchio che gira per dietro (aperta o piegata) Fune – braccia incrociate durante salti e saltelli
⊘	Sotto la/le gamba/gambe
3→	Eseguita in serie di tre senza interruzione: lunghi rotolamenti di ○ e ●, piccoli lanci di ⊕ (non incastrate)
⊙	Doppia (o più) rotazione dell'attrezzo durante salto/i o saltello/i
=	Posizione al suolo (valido anche in appoggio sul ginocchio)
∨	Rilancio/Rimbalzo diretto da differenti parti del corpo o dal suolo
⊕	Lancio della ∩ aperta e tesa (tenuta per un capo o al centro) Ripresa dell' fune aperta e tesa tenuta a un capo con movimento continuo della fune dopo la ripresa
⊖	Lancio con Rotazione intorno al proprio asse (○) o rotazione sul piano orizzontale (⊕)
↗	Piccolo/medio lancio asimmetrico di 2 clavette
⊕	Ripresa dell' attrezzo con rotolamento sul corpo
⊕	Ripresa diretta in rotazione del ○ (vedere ⊕)
⊕	Ripresa mista di ∩, ⊕ (vedere ⊕)

## 2.5 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) ed è inteso come una pre-acrobatica
- 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.

## **2.6 ESERCIZIO di SQUADRA – Collaborazioni**

**Il valore delle collaborazioni tra le ginnaste è il seguente:**

**Nell'esercizio a squadra a corpo libero:**

- Collaborazioni semplici **0.10**
- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, sopra o attraversamenti **0.20**
- Superamento con rotazione (es: capovolta, ventaglio), pre-acrobatica (es, ruota in tutte le sue forme) o rovesciamento **0.30**
- Collaborazioni con Salto e rotazione, salto e pre-acrobatica o salto e rovesciamento (la rotazione deve essere fatta in rapida successione al salto per essere considerata valida) **0.40**

**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 di due o più attrezzi simultaneamente o a "cascade" **0.20**
- Lancio di due o più attrezzi simultaneamente o a "cascade" (l'azione principale lancio deve essere eseguita dalla stessa ginnasta) **0.30**
- Ripresa simultanea da medio grande lancio di due o più attrezzi da parte della stessa ginnasta (perché questa sia valida gli attrezzi non devono essere lanciati dalla stessa ginnasta) **0.30**
- Lancio del proprio attrezzo con elemento dinamico di rotazione sotto il volo di esso (con perdita del contatto visivo) e ripresa del proprio attrezzo o di quello di una compagna (è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne) **0.40**

Inoltre è possibile eseguire elementi di Collaborazione per sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di Collaborazione realizzato sia lo stesso per tutti i sottogruppi (stesso valore)

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 richieste dal programma 2 momenti di collaborazione con un valore massimo da 0.20 e dovranno essere inserite 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 coreografiche saranno di valore superiore a 0.10 verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SERIE B** sono richieste dal programma 3 momenti di collaborazione con un valore massimo da 0.30 che dovranno essere inserite 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 coreografiche saranno di valore superiore a 0.20 verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SETTORE A-PREMIUM** sono richieste dal programma 3 momenti di collaborazione con un valore massimo da 0.40 e dovranno essere inserite 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

### **2.7 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 da 0,10 (salto, equilibrio, rotazione – che non rientra tra le difficoltà richieste dal programma)
  - 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).

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

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 coreografici 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 coreografici 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:

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

scheda tecnica)				
Scambi coreografici (da <b>NON</b> inserire in scheda tecnica)	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.20	Valore Max 0.30

## 2.8 MUSICA

La durata dell'esercizio è:

CAMPIONATO AMATORIALE e SERIE C INDIVIDUALE da 0,54 sec. a 1.04 min.

CAMPIONATO AMATORIALE e SERIE C 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 8 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 microfónica, 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.

## 2.9 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 bretelle fini 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.
- È 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).

## 2.10 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, eventualmente 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.

## **2.11 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.

## **2.12 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 FICHES)**

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 ri schi] 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.

- 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 C, sulla scheda tecnica, SARÀ SUFFICIENTE scrivere, per le difficoltà obbligatorie richieste dal programma, solo la descrizione con parole e il valore**
- **corrispettivo (0.10 per le difficoltà da 0.10 e 0.20 per quelle da 0.20 come per esempio il salto biche) nell'apposita casella ed eventuali passi di danza (valore 0,30) e rischi.**
- Per la Serie Elitè sarà obbligatorio compilare la scheda tecnica presentata dal nostro programma con le difficoltà in ordine cronologico, comprese le serie dei passi di danza, **TUTTE** 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 "2.6 "ESERCIZIO di SQUADRA – Collaborazioni".
- Gli **SCAMBI** vanno inseriti sulla scheda solo dove richiesti dal programma sia per le **COPPIE/TRIO** che per le **SQUADRE**. Vanno inseriti nella scheda tecnica scrivendo **SCAMBIO** nella casella per la descrizione della difficoltà senza nessun simbolo ma con il valore corrispondente.
- Per quanto riguarda le coppie/trio e squadre le ginnaste possono eseguire difficoltà di varie che andranno inserite in fiche sempre nella stessa casella. Qualora le difficoltà abbiano valore differente si terrà in considerazione la difficoltà che vale di meno. Bisognerà quindi inserire come valore quello della difficoltà di minor valore.

Le schede devono essere inviate **OBBLIGATORIAMENTE** 5 giorni prima per e-mail all'indirizzo [scftitalia@virgilio.it](mailto:scftitalia@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 enjambée 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

	<b>Ginnasta</b>	<b>Società</b>	<b>Categoria</b>	<b>Attrezzo</b>	<b>Serie</b>
	Rossi Maria	Ritmica Pallino	Junior 2° fascia	Palla	B
	<b>Difficoltà</b>	<b>Simbolo</b>	<b>Valore</b>	<b>Giudice</b>	<b>Penalità</b>
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	Equilibrio Passè		0.20		
7	Eq. Laterale sul ginocchio		0.10		
8	Elemento dinamico di rotazione	R1	0.10		
9	Flessione del busto indietro da in ginocchio		0.10		
10	Serie passi danza	S	0.30		
11	Salto biche		0.20		
12					
13					
14					
15					
	<b>Musica con parole : SI</b>	<b>TOTALE Tecnico</b>	1.90	<b>TOTALE Giudice</b>	

## SCHEMA TECNICA

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

## **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 ROVESCIAMENTI, PENALITÀ 0,50 (VEDI SPECIFICA ELEMENTI PREACROBATICI NELLE SPECIFICHE DEL PROGRAMMA).**

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

- **INDIVIDUALE DA 0.54 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.

*Le Collaborazioni NON vanno inserite in Fiche*

*Lo scambio obbligatorio va inserito nella scheda tecnica .*

## AMATORIALE – INDIVIDUALE

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.50</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.70</b>	<b>MAX 0.80</b>	<b>MAX 1.10</b>	<b>MAX 1.10</b>
<b>Attrezzo</b>	•	•	• e/o ●	• e/o ●	● e/o ○	● e/o ○
^	- Salto forbice flessa (gatto)	- Salto forbice flessa (gatto)	- Salto forbice flessa (gatto)	- Salto forbice flessa (gatto)	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) ½ giro in volo - Salto raccolta
T	- Equilibrio passè su pianta	- Equilibrio passè su pianta - Passaggio in staccata	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\downarrow$ - Passaggio in staccata - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\downarrow$ - Passaggio in staccata - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo - Iperestensione dorsale in ginocchio	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\downarrow$ - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\downarrow$ - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)
♂	- Tour - Capovolta avanti o indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti o indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti o indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti o indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti o indietro - ½ giro Passè ♂	- Tour - Capovolta avanti o indietro - ½ giro Passè ♂
<b>S</b>	/	/	/	/	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>AD</b>	/	/	/	/	/	/

<b>R</b> ↗	/	/	/	/	MAX 1 Valore 0.10	MAX 1 Valore 0.10
------------	---	---	---	---	-------------------	-------------------

## AMATORIALE – COPPIA/TRIO

	<b>Mini giovanissime</b>	<b>Giovanissime</b>	<b>Esordienti</b>	<b>Allieve</b>	<b>Junior</b>	<b>Senior/Master</b>
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.50</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.70</b>	<b>MAX 0.80</b>	<b>MAX 1.20</b>	<b>MAX 1.20</b>
<b>Attrezzo</b>	•	•	•	•	●	○
<b>BD/S/AD/R</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>Collaborazioni</b> (da inserire in scheda tecnica)	NO	NO	NO	NO	NO	NO
<b>Collaborazioni coreografiche</b> (da <b>NON</b> inserire in scheda tecnica)	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10
<b>Scambi</b> (da inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	1 da 0.10	1 da 0.10
<b>Scambi coreografici</b> (da <b>NON</b> inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10



## AMATORIALE – SQUADRA

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.50</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.70</b>	<b>MAX 0.80</b>	<b>MAX 1.20</b>	<b>MAX 1.20</b>
<b>Attrezzo</b>	•	•	•	•	○	●
<b>BD/S/AD/R</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>Collaborazioni</b> (da inserire in scheda tecnica)	NO	NO	NO	NO	NO	NO
<b>Collaborazioni coreografiche</b> (da <b>NON</b> inserire in scheda tecnica)	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10
<b>Scambi</b> (da inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	1 da 0.10	1 da 0.10
<b>Scambi coreografici</b> (da <b>NON</b> inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10

## **5. SETTORE “SERIE C”**

Nel settore “SERIE C” sono previste diverse difficoltà fra le quali è possibile scegliere per raggiungere il punteggio massimo totale richiesto, considerando la serie dei passi di danza e i Rischi.

INDIVIDUALI: Max 7 difficoltà fra quelle elencate

COPPIE/TRIO: Max 3 difficoltà fra quelle elencate

SQUADRE: Max 3 difficoltà fra quelle elencate

**Non è possibile eseguire nessun'altra difficoltà oltre quelle elencate.**

Per tutte le altre CATEGORIE è obbligatoria max 1 Serie di Passi di danza da inserire in FICHE, è possibile inserirne altre ma senza scriverle in fiche.

PER TUTTE LE CATEGORIE MAX 1 ROVESCIMENTO sia per l'individuale che per le coppie/trio e squadre. Per Coppie/trio e squadre è possibile inserirne UNO a prescindere che sia eseguito in una collaborazione o durante l'esercizio da una o tutte le ginnaste (vedi specifica dei rovesciamenti) (nessun valore).

**La MUSICA per il campionato serie C dovrà seguire i seguenti limiti:**

- **INDIVIDUALE DA 0.54 A 1.04**
- **COPPIA/TRIO E SQUADRE DA 0.59 A 1.30**

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.



<b>AD</b>	/	/	/	/	/	/
<b>R ↗</b>	/	/	MAX 1 Valore 0.10	MAX 1 Valore 0.10	MAX 2 Valore 0.10 o MAX 1 valore 0.20	MAX 2 Valore 0.10 o MAX 1 valore 0.20

## SERIE C – COPPIA/TRIO

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.10</b>	<b>MAX 1.20</b>	<b>MAX 1.80</b>	<b>MAX 1.80</b>
<b>Attrezzo</b>	•	•	•	•	●	○ <sub>e</sub> ●
<b>Difficoltà</b>	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.
<b>S</b>	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>AD</b>	/	/	/	/	/	/
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	MAX 1 Valore 0.10	MAX 1 Valore 0.10
<b>Collaborazioni</b> (da inserire in scheda tecnica)	2 da max 0.20	2 da max 0.20	2 da max 0.20	2 da max 0.20	2 da max 0.20	2 da max 0.20
<b>Collaborazioni coreografiche</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10
<b>Scambi</b> (da inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	2 da max 0.20	2 da max 0.20
<b>Scambi coreografici</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10

## SERIE C – SQUADRA

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.10</b>	<b>MAX 1.20</b>	<b>MAX 1.80</b>	<b>MAX 1.80</b>
<b>Attrezzo</b>	•	•	•	•	●	○
<b>Difficoltà</b>	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate per individuale. Min 1 per ogni G.C.
<b>S</b>	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>AD</b>	/	/	/	/	/	/
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	MAX 1 Valore 0.10	MAX 1 Valore 0.10
<b>Collaborazioni</b> (da inserire in scheda tecnica)	2 da max 0.20	2 da max 0.20	2 da max 0.20	2 da max 0.20	2 da max 0.20	2 da max 0.20
<b>Collaborazioni coreografiche</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10
<b>Scambi</b> (da inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	2 da max 0.20	2 da max 0.20
<b>Scambi coreografici</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10

## SERIE B – INDIVIDUALE

	Mini- Giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.80</b>	<b>MAX 1.90</b>	<b>MAX 2.00</b>	<b>MAX 2.20</b>	<b>MAX 2.70</b>	<b>MAX 2.70</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□ e/o ●	□ e/o ●	□ e/o ○	∩ e/o ○	⊗ e/o †
<b>BD</b>	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 3 da 0.10 Max 1 da 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 3 da 0.10 Max 1 da 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 3 da 0.10 Max 1 da 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 3 da 0.10 Max 1 da 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20
<b>S</b>	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30
<b>AD</b>	/	/	/	MAX 1 Valore 0.20	MAX 1 Valore 0.20	MAX 1 Valore 0.20
<b>R ↗</b>	/	MAX 1 Valore 0.10	MAX 2 Valore 0.10 o MAX 1 valore 0.20	MAX 2 Valore 0.10 o MAX 1 valore 0.20	MAX 2 Valore 0.20	MAX 2 Valore 0.20

## SERIE B – COPPIA/TRIO

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 2.10</b>	<b>MAX 2.10</b>	<b>MAX 2.10</b>	<b>MAX 2.80</b>	<b>MAX 3.00</b>	<b>MAX 3.00</b>
<b>Attrezzo</b>	•	•	•	●	●	○ <sub>e</sub> ●
<b>BD</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20
<b>Collaborazioni</b> <small>(da inserire in scheda tecnica)</small>	3 da max 0.30	3 da max 0.30	3 da max 0.30	3 da max 0.30	3 da max 0.30	3 da max 0.30
<b>Collaborazioni coreografiche</b> <small>(da NON inserire in scheda tecnica)</small>	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20
<b>Scambi</b> <small>(da inserire in scheda tecnica)</small>	/	/	/	2 di cui max 1 da 0.30	2 di cui max 1 da 0.30	2 di cui max 1 da 0.30
<b>Scambi coreografici</b> <small>(da NON inserire in scheda tecnica)</small>	/	/	/	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20
<b>S</b>	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>AD</b>	/	/	/	/	/	/
<b>R ↗</b>	/	/	/	MAX 2 Valore 0.10 o MAX 1 valore 0.20	MAX 2 Valore 0.10 o MAX 1 valore 0.20	MAX 2 Valore 0.10 o MAX 1 valore 0.20

## SERIE B – SQUADRA

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 2.40</b>	<b>MAX 2.40</b>	<b>MAX 2.40</b>	<b>MAX 2.40</b>	<b>MAX 3.30</b>	<b>MAX 3.30</b>
<b>Attrezzo</b>	•	•	•	•	○ <sub>e</sub> ●	⊙ <sub>e</sub> ○
<b>BD</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20
<b>Collaborazioni</b> <small>(da inserire in scheda tecnica)</small>	3 da max 0.30	3 da max 0.30	3 da max 0.30	3 da max 0.30	3 da max 0.30	3 da max 0.30
<b>Collaborazioni coreografiche</b> <small>(da NON inserire in scheda tecnica)</small>	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20
<b>Scambi</b> <small>(da inserire in scheda tecnica)</small>	/	/	/	/	2 di cui max 1 da 0.30	2 di cui max 1 da 0.30
<b>Scambi coreografici</b> <small>(da NON inserire in scheda tecnica)</small>	/	/	/	/	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20
<b>S</b>	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30
<b>AD</b>	/	/	/	/	/	/
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	MAX 2 Valore 0.10 o MAX 1 valore 0.20	MAX 2 Valore 0.10 o MAX 1 valore 0.20




Sia per l'individuale che per la coppia che per la squadra tutte le 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.


## SERIE A – INDIVIDUALE

	<b>Giovanissime</b>	<b>Esordienti</b>	<b>Allieve</b>	<b>Junior</b>	<b>Senior/Master</b>
<b>TOT</b>	<b>MAX 3.20</b>	<b>MAX 3.20</b>	<b>MAX 3.20</b>	<b>MAX 3.50</b>	<b>MAX 3.50</b>
<b>Attrezzo</b>	• e/o ●	• e/o ●	• e/o ○	∩ e/o ○	∩ e/o ○
<b>BD</b>	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Min 3 da 0.10 a 0.20 Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Min 3 da 0.10 a 0.20 Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Min 3 da 0.10 a 0.20 Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 a 0.20 Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 a 0.20 Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30
<b>S</b>	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 3 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30
<b>AD</b>	MAX 1 Valore MAX 0.30	MAX 1 Valore MAX 0.30	MAX 1 Valore MAX 0.30	MAX 1 Valore MAX 0.30	MAX 1 Valore MAX 0.30
<b>R ↗</b>	MAX 2 Valore MAX 0.20	MAX 2 Valore MAX 0.20	MAX 2 Valore MAX 0.20	MAX 3 valore MAX 0.20	MAX 3 valore MAX 0.20

## SERIE PREMIUM – INDIVIDUALE



	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 3.50</b>	<b>MAX 3.50</b>	<b>MAX 4.60</b>	<b>MAX 4.60</b>
<b>Attrezzo</b>	□ e/o ●	□ e/o ○	♯ e/o 	∩ e/o ♯
<b>BD</b>	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 a 0.20 Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 a 0.20 Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.50 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 a 0.30 Max 1 da 0.50 Tutte le altre da 0.10 a 0.40	MIN 4 MAX 7 da 0.10 a 0.50 di cui: Min 1 per ogni GC Min 2 da 0.10 a 0.30 Max 1 da 0.50 Tutte le altre da 0.10 a 0.40
<b>S</b>	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30
<b>AD</b>	MAX 1 Valore MAX 0.30	MAX 1 Valore MAX 0.30	MAX 1 Valore MAX 0.40	MAX 1 Valore MAX 0.40
<b>R ↗</b>	MAX 3 valore MAX 0.20	MAX 3 valore MAX 0.20	MAX 3 valore MAX 0.30	MAX 3 valore MAX 0.30

## SERIE A/PREMIUM – COPPIA/TRIO

	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 3.00</b>	<b>MAX 3.60</b>	<b>MAX 4.10</b>	<b>MAX 4.10</b>
<b>Attrezzo</b>	•	●	○	
<b>BD</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Tutte le altre da 0.10 a	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40

	0.30		Tutte le altre da 0.10 a 0.30	Tutte le altre da 0.10 a 0.30
<b>S</b>	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>R ↗</b>	/	MAX 2 Valore MAX 0.20	MAX 2 Valore MAX 0.20	MAX 2 Valore MAX 0.20
<b>AD</b>	/	/	/	/
<b>Collaborazioni</b> (da inserire in scheda tecnica)	3 da max 0.40	3 da max 0.40	3 da max 0.40	3 da max 0.40
<b>CollaborazioniCoreografiche</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	Valore Max 0.40	Valore Max 0.40	Valore Max 0.40	Valore Max 0.40
<b>Scambi</b> (da inserire in scheda tecnica)	/	2 da max 0.30	2 da max 0.30	2 da max 0.30
<b>Scambi coreografici</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	/	Valore Mx 0.30	Valore Max 0.30	Valore Max 0.30

## SERIE A/ PREMIUM – SQUADRA

	<b>Esordienti</b>	<b>Allieve</b>	<b>Junior</b>	<b>Senior/Master</b>
<b>TOT</b>	<b>MAX 3.30</b>	<b>MAX 3.90</b>	<b>MAX 4.40</b>	<b>MAX 4.40</b>
<b>Attrezzo</b>	•	●	○ e 	● e 
<b>BD</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30
<b>S</b>	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30	MAX 2 Valore 0.30
<b>R ↗</b>	/	MAX 2 Valore MAX 0.20	MAX 2 Valore MAX 0.20	MAX 2 Valore MAX 0.20
<b>AD</b>	/	/	/	/
<b>Collaborazioni</b> (da inserire in scheda tecnica)	3 da max 0.40	3 da max 0.40	3 da max 0.40	3 da max 0.40
<b>CollaborazioniCoreografiche</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	Valore Max 0.40	Valore Max 0.40	Valore Max 0.40	Valore Max 0.40

<b>Scambi</b> (da inserire in scheda tecnica)	/	2 da max 0.30	2 da max 0.30	2 da max 0.30
--	---	---------------	---------------	---------------

PER LA SERIE B-A-PREMIUM: Sia per l'individuale che per la coppia che per la squadra tutte le 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.

## ELITÈ GOLD

	Allieve 1 2009-2010- 2011	Allieve 2 2007-2008	Junior 1 2006	Junior 2 2005 - 2004	Senior 1 2003 - 2002	Senior 1 2001 e precedenti
<b>TOT</b>	<b>MAX 7.00</b>	<b>MAX 8.00</b>	<b>MAX 10.00</b>	<b>MAX 10.00</b>	<b>MAX 10.00</b>	<b>MAX 10.00</b>
<b>Attrezzo</b>	Due a scelta fra: • ● ∪	Due a scelta fra: • ● ∪ ○ ⊗	Due a scelta fra: ∪ ● ∪ ○ ⊗	Due a scelta fra: ∪ ● ∪ ○ ⊗	Due a scelta fra: ∪ ● ∪ ○ ⊗	Due a scelta fra: ∪ ● ∪ ○ ⊗
<b>BD</b>	6 del valore da 0.10 a 0.40	6 del valore da 0.10 a 0.40	MIN 3 MAX 8	MIN 3 MAX 8	MIN 3 MAX 8	MIN 3 MAX 8
<b>S</b>	MIN 1	MIN 2	MIN 2	MIN 2	MIN 2	MIN 2
<b>AD</b>	MIN 1	MIN 1	MIN 1	MIN 1	MIN 1	MIN 1
<b>R ↗</b>	MIN 1	MIN 1	MIN 1	MIN 1	MIN 1	MIN 1

## ELITÈ SILVER - INDIVIDUALE

	LA-LB ALL – JR/SR	LC ALL – JR/SR	LD ALL – JR/SR	LE ALL – JR/SR
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.60</b>	<b>MAX 2.50</b>	<b>MAX 4.00</b>	<b>MAX 5.00</b>
<b>Musica</b>	da 0.45 sec a 1min	da 0.45 sec a 1min	da 1.15 a 1.30	da 1.15 a 1.30
<b>Attrezzo</b>	Due a scelta fra: ● ∪ ○ •	Due a scelta fra: ● ∪ ○ • (corpo libero solo per allieve)	Due a scelta fra: ∪ ● ∪ ○ ⊗ • (corpo libero solo per allieve)	Due a scelta fra: ∪ ● ∪ ○ ⊗ • (corpo libero solo per allieve)
<b>BD</b>	MAX 3 del valore da 0.10 a 0.20	MAX 4 del valore da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 6 Valore da 0.10 a 0.40	MIN 3 MAX 6 Valore da 0.10 a 0.50

<b>S</b>	MAX 2 (6/8 sec)	MAX 2 (6/8 sec)	MAX 3 (8 sec)	MAX 4 (8 sec)
<b>AD</b>	MAX 1	MAX 2	NO MIN	NO MIN
<b>R ↗</b>	MAX 1 (valore Max 0.10) (valido anche da fermi chassè e ripresa ad una mano)	MAX 1 (valore Max 0.30)	MAX 3	MAX 4

- Gli elementi imposti previsti per il programma federale silver non sono obbligatori e non hanno valore.
- NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

## ELITÈ SILVER - SERIE D - COLLETTIVI

	<b>LA-LB ALL – JR/SR</b>	<b>LC ALL – JR/SR</b>	<b>LD - LE ALL – JR/SR</b>
<b>TOT</b>	<b>MAX 2.00</b>	<b>MAX 2.50</b>	<b>MAX 4.00</b>
<b>Musica</b>	da 0.45 sec a 1min	da 1.00 a 1.30	da 1.15 a 2.00
<b>Attrezzo</b>	•	•	A scelta fra: o tutte <input checked="" type="radio"/> o tutti <input type="radio"/> O 2 attrezzi differenti liberi a scelta
<b>BD</b>	MAX 3 del valore da 0.10 a 0.20	MAX 4 del valore da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 6 Valore da 0.10 a 0.40
<b>S</b>	MIN 1 (6/8 sec)	MIN 1 (6/8 sec)	MIN 1 (6/8 sec)
<b>Collaborazioni</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	MIN 4 da 0.10 a 0.40 (da programma)	MIN 4 da 0.10 a 0.40 (da programma)	MIN 3 (Cdp)
<b>Scambi</b> (da inserire in scheda tecnica)	/	/	MAX 3 valore MAX 0.40
<b>R ↗</b>	/	/	MAX 1 valore MAX 0.30

- da 3 a 8 ginnaste

## **PREMIAZIONI E CONTATTI**

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

---

Il Presidente provinciale LIBERTAS

Sig.ra Maria Adinolfi – mail : [libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it)

Per informazioni e, chiarimenti potrete contattare:

RESPONSABILE GENERALE ED ORGANIZZATIVO

CARMINE ADINOLFI: cell. 3470948217 e mail: [libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it)

RESPONSABILI TECNICI SETTORE GINNASTICA RITMICA

TERESA DE MARTINO cell. 3281917066 –

[SONIA PANZA](#) cell. [3292091992](tel:3292091992)

FACEBOOK: [Libertas Ginnastica Ritmica – ASD SCFT Italia](#)



## 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](mailto:libertassalerno@virgilio.it),  
[libertasritmica@gmail.com](mailto:libertasritmica@gmail.com)

	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						





# LIBERTAS

## 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](mailto:libertassalerno@virgilio.it),  
[libertasritmica@gmail.com](mailto:libertasritmica@gmail.com)

### 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
<b>1</b>					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
<b>1</b>					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
<b>1</b>					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
<b>1</b>					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
<b>1</b>					
2					
3					



## GINNASTICA RITMICA

### MODULO D'ISCRIZIONE GARA.....

Società ..... Tesserata con : .....  
 da inviare via fax al numero **089465424** o via e-mail all'indirizzo [libertasalerno@virgilio.it](mailto:libertasalerno@virgilio.it),  
[libertasritmica@gmail.com](mailto:libertasritmica@gmail.com)

### 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**