

# REGOLAMENTO

DI

**GINNASTICA RITMICA**

# 2019/2020

(VERSIONE AGOSTO 2019)



## INDICE

	Pag.
NORME GENERALI E PROGRAMMA TECNICO.....	3
1.1 GRIGLIA LIBERTAS.....	10
1.2 SPECIFICHE PROGRAMMA.....	12
2. PANORAMICA DIFFICOLTÀ.....	12
2.1 SPECIFICA DIFFICOLTÀ.....	13
2.2 SPECIFICA PASSI DI DANZA.....	13
2.3 ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R).....	13
2.4 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD –MAESTRIE).....	14
2.5 ELEMENTI PRE-ACROBATICI.....	14
2.6 ESERCIZIO di SQUADRA – Collaborazioni.....	15
2.7 ESERCIZIO di SQUADRA – Difficoltà di scambio.....	16
2.8 MUSICA.....	18
2.9 NORME PER GLI ATTREZZI ED IL COSTUME DELLE GINNASTE.....	19
2.10 DISCIPLINA DELLE GINNASTE, DELLE ALLENATRICI E DEL PUBBLICO.....	20
2.11 PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI.....	21
2.12 SUGGERIMENTI PER LE ISTRUTTRICI .....	21
3. SCHEDA (detta anche FICHES) .....	21
4. SETTORE “AMATORIALE” E SERIE D .....	25
6. SETTORE “SERIE C”.....	37
7. SETTORE “SERIE B”.....	42
8. SETTORE “SERIE A”.....	43
9. SETTORE “ELITE GOLD”.....	46
10. SETTORE “ÉLIT SILVER”.....	47
PREMIAZIONI E CONTATTI.....	51
MODULI DI ISCRIZIONE ALLA GARA.....	52



## **1. NORME GENERALI E PROGRAMMA TECNICO 2019/2020**

**Per mantenere intatto quello che è lo spirito promozionale della competizione le ginnaste che partecipano ai campionati Federali dell'anno in corso potranno accedere esclusivamente ai campionati sotto elencati:**

<b>Se nel campionato FGI hanno partecipato, partecipano o parteciperanno:</b>		<b>nel campionato LIBERTAS possono partecipare</b>
Gold (individuale e squadra)	→	SERIE ÉLITE GOLD
Silver e Serie D/Insieme –LC- LD –LE	→	SERIE ÉLITE SILVER
Silver e Serie D/Insieme - LB e LA Young 1 – 2 – 3	→	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 2004 che gareggia come individualista nella serie C può partecipare al campionato a squadra seniores, l'importante che sia sempre serie C).**



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

- **SETTORE “AMATORIALE”**
- **SETTORE “SERIE D”**
- **SETTORE “SERIE C”**
- **SETTORE “SERIE B”**
- **SETTORE “SERIE A”**
- **SETTORE “ÉLITE SILVER ”**
- **SETTORE “ÉLITE GOLD ”**

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

**LE CATEGORIE SARANNO COSI' SUDDIVISE IN BASE ALL'ETA' PER I CAM  
IONATI AMATORIALE, SERIE D , SERIE C , SERIE B E SERIE A:**

- **MINI GIOVANISSIME: nate 2015 e successive**
- **GIOVANISSIME 1: nate 2014**
- **GIOVANISSIME 2: nate 2013**
- **ESORDIENTI 1: nate 2012**
- **ESORDIENTI 2: nate 2011**
- **ALLIEVE 1: nate 2010**
- **ALLIEVE 2: nate 2009**
- **ALLIEVE 3: nate 2008**
- **JUNIORES 1: nate 2007**
- **JUNIORES 2: nate 2006**
- **JUNIORES 3: nate 2005**
- **JUNIORES 4: nate 2004**
- **SENIORES 1: nate 2003**
- **SENIORES 2: nate 2002**
- **SENIORES 3: nate 2001**
- **MASTER: nate 2000 e precedenti**

**Per quanto riguarda il campionato ÉLITE, sia Silver che Gold, la divisione delle**



**categorie segue il programma federale.**





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 categorie, è stata prevista la possibilità di scegliere fra due attrezzi differenti; ogni ginnasta potrà gareggiare sia per un solo attrezzo sia per entrambi al momento che le classifiche saranno per attrezzo. Questo non sarà possibile per COPPIA/TRIO e SQUADRE nelle quali è possibile gareggiare con una sola coppia, un solo trio o un a 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 li miti.**

## 1.1 GRIGLIA LIBERTAS

	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>
<b>Difficoltà di rotazione</b> ϕ		Tre chainée			
		Giro Spirale con onda totale del corpo (tonneau) §			
<b>Difficoltà di equilibrio</b> 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 écart 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 écart indietro teso con aiuto ↖
	Equilibrio Candela (appoggio sulle spalle con massima estensione del				

	corpo con bacino e schiena completamente staccati dal suolo sia con aiuto che senza aiuto delle mani dietro la schiena )				
<b>Difficoltà di salto</b> ^	Salto Forbice flessa con ½ giro in volo			Salto a bouclé 	Salto Enjambée con flessione del busto 
				Salto Biche con flessione 	Salto Enjambè laterale (con stacco pari ) (gambe 180° busto più basso delle gambe) 



## **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 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 DIFFICOLTA' (BD)**

Per la scelta delle difficoltà fare riferimento alla griglia Silver 2020 e alla griglia Libertas per il campionato di Serie B e Serie A ; alla Griglia Silver 2020 per Élite Silver ; il codice dei punteggi per Élite Gold.

Inoltre, nelle Serie B, e Serie A 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 un equilibrio staccata con arresto senza dichiararlo sulla fiche, non sarà penalizzata come difficoltà in esubero. Se nella stessa serie un'altra Allieva esegue un equilibrio staccata con arresto dichiarandolo 0.10 sarà regolarmente valutato)

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.

Per tutte le altre specifiche fare riferimento al Codice dei Punteggi.





## **2.2 SPECIFICA PASSI DI DANZA (S)**

**Valore 0.30 per ciascuna S**

Durante la serie dei **PASSI DI DANZA** è possibile eseguire:

- difficoltà corporee da 0.10 solo per le serie B e A;
- 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

Durante la serie dei **PASSI DI DANZA 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 (es. del campionato Amatoriale), POSSONO ESSERE INSERITI PER MOTIVI COREOGRAFICI, MA NON DOVRANNO ESSERE SCRITTI NELLA SCHEDA TECNICA E NON SARANNO CONTEGGIATI.

Per tutte le altre specifiche fare riferimento al Codice dei Punteggi.

## **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 ELITE.**

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.  
Per le altre specifiche consultare il codice FGI.

## **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. ROVESCIAIA 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 (ROVESCIAIA 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 ROVESCIAIMENTO 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 su e 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 a (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)

### **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**, 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.

Inoltre 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.

Per ogni errore verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SERIE D**, 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.

Inoltre è richiesto 2 scambi obbligatori, 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.

Per ogni errore verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SERIE C**, sono richieste dal programma 3 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.

Inoltre è richiesto 2 scambi obbligatori, di valore di 0.20 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.

Per ogni errore verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SERIE B** sono richieste dal programma 2 momenti di collaborazione con un valore massimo da 0.30 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 0.20 e non andranno inserite in fiche.



Inoltre è richiesto 2 scambi obbligatori, di cui massimo uno del valore di 0.30 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 0.20 e non andranno inserite in fiche.  
Per ogni errore verrà applicata una penalità di 0.50.

Per il campionato a **SQUADRA SETTORE A** sono richieste dal programma 2 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 ma il valore di queste non potrà essere superiore a 0.30 e non andranno inserite in fiche.  
Inoltre è richiesto 2 scambi obbligatori, di valore di 0.30 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 0.20 e non andranno inserite in fiche.  
Per ogni errore verrà applicata una penalità di 0.50.

#### SCHEMA RIEPILOGATIVO:

	<b>Amatoriale</b>	<b>Serie D</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>
Collaborazioni (da inserire in scheda tecnica)	2 da max 0.20	2 da max 0.20	3 da max 0.20	2 da max 0.30	2 da max 0.40
Collaborazioni coreografiche (da <b>NON</b> inserire in scheda tecnica)	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.20	Valore Max 0.30
Scambi (da inserire in scheda tecnica)	1 da 0.10	2 da 0.10	2 da max 0.20	2 di cui max 1 da 0.30	2 da max 0.30
Scambi coreografici (da <b>NON</b> inserire in scheda tecnica)	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10	Valore Max 0.20	Valore Max 0.20

## 2.8 MUSICA

La durata dell'esercizio è:

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

Per le altre specifiche consultare il codice FGI.

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. Le registrazioni dovranno essere in formato audio **e NON MP3**.
- Sarà possibile utilizzare come supporto anche una penna USB. Sulla pennetta dovranno essere inserite tutte le tracce, in qualsivoglia formato, delle ginnaste che gareggeranno nella giornata. Tale pennetta USB dovrà essere consegnata al punto audio prima dell'inizio della competizione. Le tracce dovranno essere **OBBLIGATORIAMENTE** tutte nominate con Nome e cognome della ginnasta attrezzo di esecuzione e società di appartenenza. Ogni errore di scrittura sarà penalizzato direttamente alla ginnasta.

Quindi ogni società dovrà consegnare, presso la postazione microfonica, un cd con il brano musicale dell'esercizio, **ogni esercizio dovrà avere un proprio cd**, oppure la pennetta usb come sopra descritto.

## **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 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 .

## **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 la compilazione della scheda tecnica è OBBLIGATORIA per i CAMPIONATI AMATORIALE, SERIE D, SERIE C, SERIE B E SERIE A.**

**La scheda tecnica NON è richiesta per il CAMPIONATO ÉLITE.**

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 l'AMATORIALE e SERIE D, 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 richieste dal programma, solo la descrizione con parole e il valore corrispondente (0.10 per le difficoltà da 0.10 e 0.20 per quelle da 0.20) nell'apposita casella ed eventuali passi di danza (valore 0,30) e rischi.**
- **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.**
- **Le collaborazioni dovranno essere inserite, in ordine cronologico, 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, in ordine cronologico, 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.**

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)

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> Rossi Maria	<b>Società</b> Ritmica Pallino	<b>Categoria</b> Junior 2° fascia	<b>Attrezzo</b> Palla	<b>Serie</b> 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

	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					
	<b>Musica con parole :</b>	<b>TOTALE Tecnico</b>		<b>TOTALE Giudice</b>	



## **PROGRAMMA TECNICO ANNO SPORTIVO 2019/2020**

### **3. SETTORE AMATORIALE e SERIE D**

Nel settore AMATORIALE e SERIE D sono previste diverse difficoltà fra le quali è possibile scegliere per raggiungere il punteggio massimo totale richiesto per il Valore Tecnico, considerando la serie dei passi di danza e i Rischi. Le ginnaste potranno quindi selezionare le difficoltà che realizzano con maggior sicurezza scegliendole solo ed esclusivamente fra quelle elencate.

**Minimo una difficoltà per ogni Gruppo Corporeo (GC)**

**INDIVIDUALI: Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate**

**COPPIE/TRIO/SQUADRE: Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate**

**NON SARÀ POSSIBILE INSERIRE ALTRE DIFFICOLTÀ. LA GINNASTA PUÒ INSERIRE SOLO LE DIFFICOLTÀ NELL'ELENCO (NON sono autorizzate sia quelle della griglia Silver che quelle della Griglia Libertas)**

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

**Inoltre, per tutte le categorie, sia individuali sia a coppia/trio che 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).**

**SONO PROIBITE LE MAESTRIE DI QUALSIASI VALORE (penalità 0.50)**

**Per il campionato AMATORIALE non sono previste serie di passi di danza, possono essere inclusi nella composizione ma non devono essere inseriti nella SCHEDA TECNICA. Stessa cosa per il campionato di serie D tranne per Junior e Senior per cui è richiesta una sola serie di passi di danza (valore 0.30).**

**La MUSICA per il campionato amatoriale e Serie D 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:**

- **Serie D Juniores e le Seniores dove è possibile inserirne max 1 con una sola rotazione (valore 0,10) e per le esordienti e allieve con il solo lancio e ripresa a 2 mani, senza rotazione (valore 0,10)**
- **Amatoriale Juniores e le Seniores lancio e ripresa a 2 mani senza rotazione (valore 0,10)**

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

## AMATORIALE – INDIVIDUALE

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.70</b>	<b>MAX 0.70</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□ e/o ●	□ e/o ●	● e/o ○	● e/o ○
<b>Difficoltà</b>	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.
^	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) ½ giro in volo - Salto raccolta
T	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - equilibrio Candela	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - equilibrio Candela	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo -Iperestensione dorsale in ginocchio	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo -Iperestensione dorsale in ginocchio - equilibrio Candela	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte) -Iperestensione dorsale in ginocchio	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte) -Iperestensione dorsale in ginocchio



			- equilibrio Candela		- equilibrio Candela	- equilibrio Candela
♠	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio - ½ giro Passè ♠	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio - ½ giro Passè ♠
<b>S</b>	/	/	/	/	/	/
<b>AD</b>	/	/	/	/	/	/
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	MAX 1: Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione Valore 0.10	MAX 1: Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione 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 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	●	○
<b>Difficoltà</b>	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.
<b>S/AD</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<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)	/	/	/	/	1 da 0.10	1 da 0.10
<b>Scambi coreografici</b> (da NON 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 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	○	●
<b>Difficoltà</b>	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.
<b>BD/S/AD</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<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)	/	/	/	/	1 da 0.10	1 da 0.10
<b>Scambi coreografici</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10

## SERIE D – INDIVIDUALE

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.70</b>	<b>MAX 0.70</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□ e/o ●	□ e/o ●	● e/o ○	● e/o ○
<b>Difficoltà</b>	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 6 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.
^	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) ½ giro in volo - Salto raccolta
T	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - equilibrio Candela	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - equilibrio Candela	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo -Iperestensione dorsale in ginocchio - equilibrio Candela	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo -Iperestensione dorsale in ginocchio - equilibrio Candela	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte) -Iperestensione dorsale in ginocchio - equilibrio Candela	- Equilibrio passè su pianta $\overline{F}\psi$ - Passaggio in staccata - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte) -Iperestensione dorsale in ginocchio - equilibrio Candela



♂	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio - ½ giro Passè ♂	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Ventaglio - ½ giro Passè ♂
<b>S</b>	/	/	/	/	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>AD</b>	/	/	/	/	/	/
<b>R ↗</b>	/	/	MAX 1: Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione Valore 0.10	MAX 1: Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione Valore 0.10	MAX 1 Valore 0.10	MAX 1 Valore 0.10

## SERIE D – COPPIA/TRIO

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 1.40</b>	<b>MAX 1.40</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	●	○
<b>Difficoltà</b>	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.
<b>S/AD</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<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 0.10	2 da 0.10
<b>Scambi coreografici</b> (da NON inserire in scheda tecnica)	/	/	/	/	Valore Max 0.10	Valore Max 0.10

## SERIE D – SQUADRA

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 1.40</b>	<b>MAX 1.40</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	○	●
<b>Difficoltà</b>	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.
<b>S/AD</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<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 0.10	2 da 0.10
<b>Scambi coreografici</b> (da NON 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 per il Valore Tecnico , considerando la serie dei passi di danza e i Rischi. Le ginnaste potranno quindi selezionare le difficoltà che realizzano con maggior sicurezza scegliendole solo ed esclusivamente fra quelle elencate.

**Minimo una difficoltà per ogni Gruppo Corporeo (GC)**

**INDIVIDUALI: Min 3 Max 7 difficoltà fra quelle elencate**

**COPPIE/TRIOSQUADRA: Max 3 difficoltà fra quelle elencate**

Per tutte le altre CATEGORIE è obbligatoria max 1 Serie di Passi di danza. Sarà possibile inserire anche altre serie per motivi coreografici ma nella scheda tecnica dovrà esserne segnata solo una.

**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.**

**SONO PROIBITE LE MAESTRIE DI QUALSIASI VALORE (penalità 0.50)**

## SERIE C – INDIVIDUALE

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.20</b>	<b>MAX 1.30</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 1.50</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□ e/o ●	□ e/o ●	⊙ e/o ○	⊙ e/o ○
<b>Difficoltà</b>	Min 3 Max 7 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 7 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 7 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 7 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 7 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 7 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.
^	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta - Salto biche ↗ (valore 0.20)	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta - Salto biche ↗ o salto cosacco 4 o salto sforbiciata < (solo uno fra questi 3 salti valore 0.20)	- Salto forbice flessa (gatto) ½ giro in volo - Salto raccolta - Salto biche ↗ o salto cosacco 4 o salto sforbiciata < (solo uno fra questi 3 salti valore 0.20)	- Salto forbice flessa (gatto) ½ giro in volo - Salto raccolta - Salto biche ↗ o salto cosacco 4 o salto sforbiciata < (solo uno fra questi 3 salti valore 0.20)
T	- Equilibrio passè su pianta ƒψ (Valore 0.10) - Passaggio in staccata - Staccata con arresto - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo - equilibrio Candela	- Equilibrio passè su pianta ƒψ (Valore 0.10) - Passaggio in staccata - staccata con arresto - Ponte con	- Equilibrio passè su pianta ƒψ (valore 0.10) - Passaggio in staccata - staccata con arresto - Ponte con	- Equilibrio passè ƒ (valore 0.20) o Equilibrio in appoggio sul petto con le mani al suolo (pesciolino) con arresto (valore 0.20) - Passaggio in staccata	- Equilibrio passè ƒ (valore 0.20) - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte) - Iperestensione dorsale in ginocchio - staccata con arresto	- Equilibrio passè ƒ (valore 0.20) - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte) - Iperestensione dorsale in ginocchio - staccata con arresto



		partenza dal suolo e ritorno al suolo - equilibrio Candela	partenza dal suolo e ritorno al suolo	- staccata con arresto - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo - Iperestensione dorsale in ginocchio		- Equilibrio gamba tesa
♂	- Tour - ½ giro Passè ♂ (valore 0.10)	- Tour - ½ giro Passè ♂ (valore 0.10)	- Tour - ½ giro Passè ♂ (valore 0.10)	- Tour - ½ giro Passè ♂ (valore 0.10)	- Tour - Pivot Passè ♂ (valore 0.20) - ½ giro gamba tesa ♂ (valore 0.10)	- Tour - Pivot Passè ♂ (valore 0.20) - ½ giro gamba tesa ♂ (valore 0.10)
<b>S</b>	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30
<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 1.20</b>	<b>MAX 1.20</b>	<b>MAX 1.30</b>	<b>MAX 1.40</b>	<b>MAX 1.90</b>	<b>MAX 1.90</b>
<b>Attrezzo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●
<b>Difficoltà</b>	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.
<b>S/AD</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<b>Collaborazioni</b> (da inserire in scheda tecnica)	3 da max 0.20	3 da max 0.20	3 da max 0.20	3 da max 0.20	3 da max 0.20	3 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 1.20</b>	<b>MAX 1.20</b>	<b>MAX 1.30</b>	<b>MAX 1.40</b>	<b>MAX 1.90</b>	<b>MAX 1.90</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	○	○
<b>Difficoltà</b>	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.	Max 3 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per ogni G.C.
<b>S/AD</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<b>Collaborazioni</b> (da inserire in scheda tecnica)	3 da max 0.20	3 da max 0.20	3 da max 0.20	3 da max 0.20	3 da max 0.20	3 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 2.30</b>	<b>MAX 2.80</b>	<b>MAX 2.80</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 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<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

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 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> ●	○ <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 a 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>	/	/	/	/	/	/

## 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>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<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 a 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>	/	/	/	/	/	/

## SERIE A – INDIVIDUALE

	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 3.30</b>	<b>MAX 3.30</b>	<b>MAX 3.30</b>	<b>MAX 3.60</b>	<b>MAX 3.60</b>
<b>Attrezzo</b>	<input type="checkbox"/> e/o <input checked="" type="checkbox"/>	A scelta fra: <input type="checkbox"/> o <input checked="" type="checkbox"/> o <input type="checkbox"/>	A scelta fra: <input type="checkbox"/> o <input checked="" type="checkbox"/> o <input type="checkbox"/>	A scelta fra: <input checked="" type="checkbox"/> o <input checked="" type="checkbox"/> o <input type="checkbox"/>	A scelta fra: <input checked="" type="checkbox"/> o <input checked="" type="checkbox"/> o <input type="checkbox"/>
<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 0.40	MAX 1 Valore MAX 0.40	MAX 1 Valore MAX 0.40	MAX 1 Valore MAX 0.40	MAX 1 Valore MAX 0.40
<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 A – COPPIA/TRIO

	<b>Esordienti</b>	<b>Allieve</b>	<b>Junior</b>	<b>Senior/Master</b>
<b>TOT</b>	<b>MAX 3.00</b>	<b>MAX 3.60</b>	<b>MAX 3.70</b>	<b>MAX 3.70</b>
<b>Attrezzo</b>	□	●	○ e ∪	○ e ∪
<b>BD</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 Min 1 per ogni GC	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 Min 1 per ogni GC	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 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>R ↗</b>	/	/	/	/
<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>Collaborazioni Coreografiche</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 Max 0.30	Valore Max 0.30	Valore Max 0.30





## SERIE A – 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 4.20</b>	<b>MAX 4.20</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	● e	● e
<b>BD</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 Min 1 per ogni GC	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 Min 1 per ogni GC	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 1 Valore MAX 0.20	MAX 1 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>Collaborazioni Coreografiche</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

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.



## ELITÈ GOLD

	<b>Allieve fascia A 2010- 2011 - 2012</b>	<b>Allieve fascia B 2009 - 2008</b>	<b>Juniore 2007 – 2006 - 2005</b>	<b>Senior 2004 e precedenti</b>
<b>Attrezzo</b>	Due a scelta fra: □ ● † ○ ⊕ ∪	Due a scelta fra: □ ● † ○ ⊕ ∪	Due a scelta fra: ● † ○ ⊕ ∪	Due a scelta fra: ● † ○ ⊕ ∪
<b>BD</b>	Min 3 max 6 BD del valore da 0.10 a 0.40 di più alto valore	Min 3 max 6 BD Di più alto valore	Min 3 max 7 BD di più alto valore  <b>MAX p. 9,00</b>	Min 3 max 9 BD di più alto valore  <b>MAX p. 10,00</b>
<b>S (Val. 0,30)</b>	MIN 2	MIN 2	MIN 2	MIN 2
<b>AD</b>	MIN 1 AD - MAX 4 AD	MIN 1	MIN 1	MIN 1
<b>R ↗</b>	MIN 1 R - MAX 2 R	MIN 1 R - MAX 3 R	MIN 1 R - MAX 4 R	MIN 1 R - MAX 5 R

Entrambe le musiche degli esercizi proposti possono essere accompagnati da voce e parole

## ELITÈ SILVER - INDIVIDUALE

	<b>LA</b> ALL – JR/SR	<b>LB</b> ALL – JR/SR	<b>LC</b> ALL – JR/SR	<b>LD</b> ALL – JR/SR	<b>LE</b> ALL – JR/SR
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 2.00</b>	<b>MAX 2.50</b>	<b>MAX 4.00</b>	<b>MAX 5.00</b>
<b>Music a</b>	da 30” a 45”	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: ● e CORPO LIBERO <input type="checkbox"/>	Due a scelta fra: <input type="checkbox"/> ○	Due a scelta fra: ∩ ● ∥ ○ ⊗ <input type="checkbox"/> (corpo libero solo per allieve)	Due a scelta fra: ∩ ● ∥ ○ ⊗ <input type="checkbox"/> (corpo libero solo per allieve)	Due a scelta fra: ∩ ● ∥ ○ ⊗ <input type="checkbox"/> (corpo libero solo per allieve)
<b>BD</b>	MAX 3 del valore da 0.10	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 da 0,10 a 0,50
<b>S</b>	Min 1 (6/8 sec)	Min 1 (6/8 sec)	MIN 1 (6/8 sec)	Min 1 (8 sec)	Min 1 (8 sec)
<b>AD</b>	MAX 1	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 0.10) (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.



## ELITÈ SILVER COLLETTIVI A CORPO LIBERO

	<b>LA</b> <b>ALL – JR/SR</b>	<b>LB</b> <b>ALL – JR/SR</b>	<b>LC</b> <b>ALL – JR/SR</b>
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 2.00</b>	<b>MAX 2.50</b>
<b>Musica</b>	da 30" a 1'	da 45" a 1'	da 0.45 sec a 1min
<b>Attrezzo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>BD</b>	MAX 3 del valore da 0.10	MAX 3 del valore da 0.10 a 0.20	MAX 3 del valore da 0.10 a 0.30
<b>S</b>	MIN 1 (6/8 sec)	MIN 1 (6/8 sec)	MIN 1 (6/8 sec)
<b>Collaborazioni</b>	MIN 3 da 0.10 a 0.40 (da programma Silver – Fgi)	MIN 3 da 0.10 a 0.40 (da programma Silver - Fgi)	MIN 3 da 0.10 a 0.40 (da programma Silver - Fgi)

- da 3 a 8 GINNASTE.



## ELITÈ SILVER COLLETTIVI 'INSIEME'

	LD ALL – JR/SR MAX 4.00	LE ALL – JR/SR MAX 5.00
<b>TOT</b>	MAX 4.00	MAX 5.00
<b>Musica</b>	da 1' a 1'30"	da 1' a 1'30"
<b>Attrezzo</b>	3 – 8 ○	3 – 8 ○
<b>BD</b>	MAX 3 del valore da 0.10 a 0.40	MAX 3 del valore da 0.10 a 0.50
<b>S</b>	MIN 2 (8 sec)	MIN 1 (8 sec)
<b>Collaborazioni</b>	MIN 3	MIN 4
<b>Scambi ED</b>	MAX 3 da 0.40	MAX 3 da 0.50
<b>R ↗</b>	No Min - MAX 1 R di tutte le ginnaste	No min - MAX 1 R di tutte le ginnaste

- da 3 a 8 GINNASTE

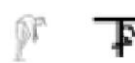



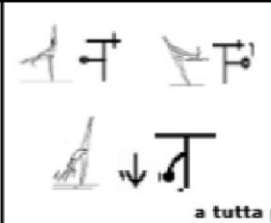

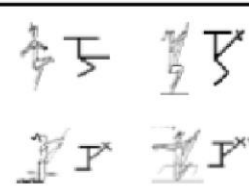

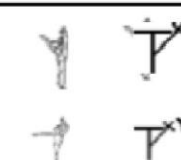
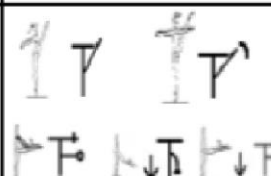






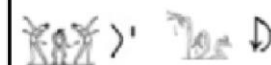
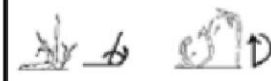


## GRIGLIA SILVER GR 2020

**N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE**

**Tavola Difficoltà di salto ( ^ )**

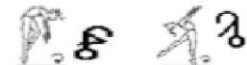




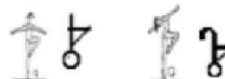
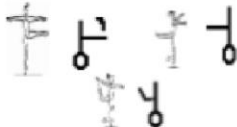




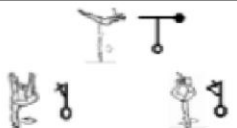
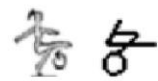
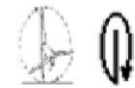


		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
<b>1</b>	180° 	360° 				
<b>2</b>	salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque	180° 				
<b>3</b>	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx  Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte			(tutto il piede più alto della testa) 		
<b>4</b>	Sforbiciata flessa (Gatto) 					

### Tavola Difficoltà di Equilibrio ( T )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti 				 a tutta pianta	
2	Staccata sagittale/frontale 					
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro) 					
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio 			Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro 		
5	Equilibrio sul bacino (squadra) Movimento indietro fino sui gomiti 					

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia

### Tavola Difficoltà di Rotazione ( )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro					
	180° 					
2	Due chainée (non Lancio)					
3						
4	Capovolta laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)	RI				
6						





## **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

F A C E B O O K : **Libertas Ginnastica Ritmica – ASD SCFT Italia**





## CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA

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

Società \_\_\_\_\_

Tesserata con : \_\_\_\_\_

da inviare via fax al numero **089465424** o via e-mail all'indirizzo [scftitaliagritmica@virgilio.it](mailto:scftitaliagritmica@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						



## CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA

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

Società \_\_\_\_\_

Tesserata con : \_\_\_\_\_

da inviare via fax al numero **089465424** o via e-mail all'indirizzo [scftitaliagritmica@virgilio.it](mailto:scftitaliagritmica@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					



**CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA**

**MODULO D'ISCRIZIONE GARA.....**

Società \_\_\_\_\_

**Tesserata con :** \_\_\_\_\_

da inviare via fax al numero **089465424** o via e-mail all'indirizzo [scftitaliagritmica@virgilio.it](mailto:scftitaliagritmica@virgilio.it)

**SQUADRE\***

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

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

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

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

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