



GRAND PRIX DI GINNASTICA RITMICA

“ASD SCFTITALIA - LIBERTAS”

Il nostro sodalizio, convenzionato con la **LIBERTAS**, ha inteso organizzare per l'anno sportivo 2014/2015, il **GRAN PRIX DI GINNASTICA RITMICA**, iniziativa divisa in più prove.

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

Le Associazioni che non sono affiliate con nessun ente o che non hanno ancora provveduto ad alcuna affiliazione, possono rivolgersi alla nostra associazione, che suggerirà, a prezzi vantaggiosi, l'affiliazione per l'anno sportivo 2014/2015 ad € 35,00 e la Tessera sportiva comprensiva di assicurazione ad € 4,00 per ogni atleta.

del GRAND PRIX ogni associazione dovrà versare contributo unico di €15,00, che consente la partecipazione a tutte le serie e categorie. Il contributo, invece, da versare per ogni atleta che parteciperà Per la partecipazione alle prove alla competizione con uno o due esercizi (individuali, coppia o squadra) è di €7,00 per le atlete tesserate con la LIBERTAS e di €9,00 per le atlete tesserate con la F.I.G. o con altri enti di propaganda; le ginnaste, invece, che parteciperanno con 3 o più esercizi il contributo da versare sarà di €9,00 per le ginnaste tesserate con la LIBERTAS e di €11,00 per le atlete tesserate con la federazione o altri enti di propaganda.

Per la partecipazione alle gare è obbligatorio la presentazione del cartellino assicurativo per l'anno sportivo 2014/15, senza non si potrà prendere parte alle stesse.

Per mantenere intatto quello che è lo spirito promozionale della competizione, possono gareggiare, anche, le ginnaste che partecipano ai campionati Federali di Serie B, C, Specialità e Categoria, MA SOLO NEL CAMPIONATO ELITE'.

Mentre per quanto riguarda le ginnaste che nel campionato federale (FGI) hanno partecipato alla serie GPT possono partecipare solo ed esclusivamente nella SERIE A e GOLD.

Le ginnaste dovranno rispettare la categoria di appartenenza rispetto alla propria età. E' consentito il passaggio da una categoria inferiore ad una superiore, ma non viceversa, solo ed esclusivamente per supportare una COPPIA/TRIO o una SQUADRA.



LE CATEGORIE INTERESSATE SONO LE SEGUENTI:

- MINI GIOVANISSIME : nate 2010 e successive
- GIOVANISSIME : nate 2009 – 2008;
- ESORDIENTI: nate 2007 – 2006 – 2005;
- ALLIEVE: nate 2004 – 2003;
- JUNIORES: nate 2002 – 2001 – 2000;
- SENIORES : nate 1999 – 1998 – 1997 – 1996;
- MASTER : nate 1995 e precedenti.

Abbiamo diviso la Festa Nazionale ed il Grand Prix nei seguenti settori: SETTORE “AMATORIALE”, SETTORE “SERIE C”, SETTORE “SERIE B”, SETTORE “SERIE A”, SETTORE “GOLD”, “SETTORE ELITE”, in modo da consentire la partecipazione delle atlete anche in base al grado di preparazione.

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

Per ogni categoria è stata prevista la possibilità di scegliere fra due o tre attrezzi differenti, ogni ginnasta potrà gareggiare per un solo attrezzo, per due ed anche per tre (quando vi è la possibilità). Le classifiche saranno per attrezzo.

LA FESTA NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA E’ RISERVATA ALLE ATLETE CHE NON PARTECIPANO ALLE GARE FEDERALI, FATTA ECCEZIONE PER LE GINNASTE CHE NON SI SONO QUALIFICATE PER LE FASI INTERREGIONALI DEL CAMPIONATO FEDERALE : TORNEO ALLIEVE I E II FASCIA E CAMPIONATO DI SPECIALITA’ JUNIOR E SENIOR. A QUEST’ULTIME E’ STATO RISERVATO IL “SETTORE ELITE”.

Per mantenere intatto lo spirito promozionale sono escluse le ginnaste che partecipano ad attività federali di alta specializzazione.

PER QUANTO RIGUARDA LA SCELTA DEGLI ELEMENTI TECNICI IL CODICE ADOTTATO E’ QUELLO FEDERALE 2013/2016, rispetto al quale bisogna tener



si aggiornati con gli help desk (che è possibile scaricare sul sito della federazione), non sono ammessi eventuali errori rispetto alla scelta delle difficoltà. Le manifestazioni verranno giudicate da giudici qualificati. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla giuria in merito all'andamento della gara o al risultato finale della gara (punteggi, designazioni giudici, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere.

S'INFORMA LE ISTRUTTRICI CHE LADDOVE I GIUDICI DI GARA RITENGONO CHE UN'ATLETA E' STATA ISCRITTA ALLA GARA IN UNA SERIE PIU' BASSA DELLE REALI POTENZIALITA' E CAPACITA', OLTRE CHE BRAVURA, LA STESSA VERRA' DECLASSATA ALL'ULTIMO POSTO. S'INVITANO, QUINDI, TUTTI I TECNICI DELLE ASSOCIAZIONI A VALUTARE CORRETTAMENTE E SAGGIAMENTE LA SCELTA DELLE SERIE DI APPARTENENZA DELLE ATLETE.

PROGRAMMA SPORTIVO ANNO SPORTIVO 2014/2015

20 DICEMBRE 2014

FESTA DELLA COREOGRAFIA –Palestra Istit. E.Ferrari –BATTIPAGLIA

7/8 FEBBRAIO 2015

1^a Prova Provinciale GRAND PRIX – Istit. E. Ferrari – BATTIPAGLIA

21/22 MARZO 2015

2^a Prova Regionale GRAND PRIX – Istit. E. Ferrari – BATTIPAGLIA

30 APRILE / 3 MAGGIO 2015

FESTA NAZIONALE DELLA GINNASTICA RITMICA

(SAN BENEDETTO DEL TRONTO – GROTTAMMARE (AP))

Preghiamo le istruttrici di rispettare le date prestabilite per l'invio degli elenchi delle partecipanti alle varie Prove , previsto per 10 giorni antecedenti alla data prevista. Chi non rispetterà tale data dovrà VER SARE una mora di 5 euro all'iscrizione al campionato.



NORME GENERALI E PROGRAMMA TECNICO 2014/15

Le norme generali ed il programma tecnico sarà lo stesso sia per la Festa Nazionale, sia per la Festa Regionale, sia per il Grand Prix

NORME GENERALI

SPECIFICHE PROGRAMMA

Il Codice di riferimento per la scelta delle difficoltà di corpo, criteri per sequenze di passi di danza, maneggio degli attrezzi, prese di rischio (senza criteri) e collaborazioni o scambi, è il Codice dei Punteggi attualmente in vigore per la Federazione Ginnastica d'Italia, scaricabile dal sito federale www.federginnastica.it Sullo stesso sito sono presenti eventuali cambiamenti o aggiornamenti ove approvati e applicati durante l'anno agonistico in riferimento.

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: nello stesso esercizio è possibile eseguire lancio e due capovolte di seguito ma non può essere eseguito nello stesso esercizio lancio e due capovolte e lancio e due capovolte.

Elementi dinamici con rotazione e lancio (Rischio) :

consistono in un grande lancio dell'attrezzo e:

- Minimo 1 rotazioni del corpo intorno ad un qualsiasi asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo (ogni rotazione ha valore di 0.10)
- Con o senza passaggio al suolo
- Ripresa dell'attrezzo durante o alla fine della(e) rotazione(i).
- Numero di rotazioni del corpo durante il lancio e/o il volo dell'attrezzo
- Tipo di ripresa durante o alla fine dell'ultima rotazione

ELEMENTI PREACROBATICI

Possono essere eseguiti una volta in un esercizio come parte di una difficoltà corporea, con tecniche differenti di rotazioni :

- 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 flesso avanti seguito direttamente da una capovolta vale come una sola rotazione (0.10)
- **PER ROVESCIAIMENTI S’INTENDE: ROVESCIAIA IN AVANTI E INDIETRO, EQUILIBRIO DINAMICO CON ROTAZIONE COMPLETA IN AVANTI O INDIETRO (ROVESCIAIA SUI GOMITI) , SUI GOMITI CON PARTENZA DALL’ALTO, 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).**

SPEFIFICA PASSI DI DANZA

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

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

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

- trasmettendo il carattere della musica e la relazione emotiva ad essa attraverso il corpo ed il movimento dell’attrezzo
- con spostamento parziale o completo
- Coordinate con il/i gruppi il/i tecnici fondamentale/i e gli altri gruppi dell’attrezzo (non lanci, stretto collegamento con l’attrezzo)

NON CONTANO COME DIFFICOLTÀ CORPOREE MA VANNO INSERITI, DOVE RICHIESTI DAL PROGRAMMA, NELLA FICHES.

SPECIFICA DIFFICOLTÀ

Una difficoltà corporea è valida se eseguita:

- Con minimo un elemento tecnico fondamentale specifico per ogni attrezzo
- Senza grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di movimenti corporei

In un esercizio una ginnasta può eseguire solo una difficoltà con tour lent in relevè o a tutta pianta (valore : 0.10 + valore della difficoltà)

- Il tour lent non è autorizzato sul ginocchio, sulle braccia o nella posizione “coasacco”



Elementi di rotazione del corpo come rovesciate e capovolte e/o onde totali del corpo eseguite sia in piedi che al suolo (che non siano Difficoltà elencate nella tavola) possono essere aggiunti prima o dopo le Difficoltà, a condizione che questi elementi terminino nella corrispondente Difficoltà o inizino immediatamente alla fine della Difficoltà, senza alcuna interruzione.

Valore: punti 0,10 + valore della Difficoltà:

- La **ripetizione** dello stesso elemento di rotazione del corpo (tecnica o posizione di partenza differenti) **non è permessa**.
- Nel caso in cui la ginnasta ripeta la rotazione o l'onda, o non la esegua correttamente, la Difficoltà è valida, ma il valore dell'elemento aggiunto (+ punti 0,10) è cancellato.

La durata dell'esercizio è da 0,59 ad un max di 1:30 per gli esercizi individuali e per gli esercizi a coppia ed a tre 3, mentre per le squadre composte da 4 a 10 ginnaste la durata della musica va da 1:30 a 2:30. 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.

MUSICA

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 la musica con parole. Per una ginnasta che porta più esercizi solo uno di questi può essere accompagnato da parole. Per le ginnaste che eseguono un solo esercizio possono scegliere sia musica con parole che senza parole. (penalità di 1 punto)

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.

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

Condizioni richieste per la registrazione:

- E' 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 microfonica, un cd con il brano musicale dell'esercizio. **Ogni esercizio dovrà avere un proprio cd.**



-
- Le registrazioni dovranno essere audio e NON MP3.

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

E' 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 ed alla fine dell'esercizio la musica è considerata "musica di sottofondo".

Non è permessa la sconnessa successione di differenti frammenti musicali.

PEDANA

Esercizi individuali e di squadra: sarà penalizzato ogni superamento della pedana di uno o due piedi o di una parte qualsiasi del corpo in appoggio al di là dei limiti regolamentari.

Penalità:

- punti 0,20 ogni volta per la ginnasta individualista o per ciascuna ginnasta della squadra in fallo (Giudice Coordinatore)
- punti 0,20 ogni volta che l'attrezzo tocca il suolo al di fuori dei limiti regolamentari o che esce dalla pedana e ritorna.

Nessuna penalità sarà applicata se l'attrezzo supera i limiti regolamentari della pedana senza toccare il suolo.

- Punti 0,50 se la ginnasta cambia pedana o termina al di fuori della pedana stessa (Giudice Coordinatore).

La sistemazione degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è così autorizzata: 1 per le ginnaste individualiste e 2, al massimo, per le squadre.

Ogni caduta involontaria dell'attrezzo sarà penalizzata come segue dai Giudice Esecuzione. (vedi codice)

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 doppi (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 fini bretelle non sono autorizzati.
- La sgambatura del costume all'altezza della gamba non deve superare la piega dell'anca.
- Colore del costume a scelta.
- E' tollerato portare:
 - un collant sopra il costume, lungo fino alle caviglie e ricoprente entrambe le gambe;
 - un costume intero lungo, a condizione che sia aderente al corpo ed alle gambe;
 - sul costume: un gonnellino aderente alle anche che non cada più in basso del bacino;
 - sul collant o sul costume lungo intero: un gonnellino aderente alle anche che non cada più in basso sul bacino.



- Gli attrezzi utilizzati dalla squadra devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma): solo il loro colore può essere diverso.
- Per ogni utilizzazione di attrezzo non regolamentare:
- Penalità: 0,30 p. per gli esercizi individuali e di squadra (Giudice Coordinatore).

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;
- Le ginnaste che hanno terminato la propria gara, dovranno mantenere un comportamento rispettoso nei confronti di tutte le ginnaste che devono terminare la gara, 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 dalla giuria ;
- 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, . 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 po-co 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 della gara e la premiazione.

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

SCHEDA VT (FICHES)

Viste le esigenze di giuria è stato deciso, che per **TUTTE LE CATEGORIE E LE SERIE** è obbligatorio presentare la SCHEDA VT.



Sulla Scheda VT (il cui esempio troverete allegato al programma) dovranno essere presenti Nome e Cognome della ginnasta , Associazione di appartenenza, categoria e Serie a cui partecipa , con sequenza CRONOLOGICA delle difficoltà (anche Serie di passi di danza e rischi) con relativo simbolo , valore e somma totale.

Per le squadre e per le COPPIE/TRIO è necessario inserire la sequenza delle difficoltà , della quale ognuna deve essere eseguita contemporaneamente da tutte le ginnaste o in rapidissima successione , con il loro simbolo, valore e somma totale. Non sarà necessario inserire sulla scheda le collaborazioni che saranno conteggiare dal giudice d'esecuzione.

- Per l'AMATORIALE, sulla scheda tecnica, bisogna 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 e rischi. Tutte le altre difficoltà da 0,10 NON DEVONO ESSERE SCRITTE SULLA FICHES ma possono essere inserite

- Per la SERIE C, sulla scheda tecnica, bisogna scrivere per le difficoltà obbligatorie richieste dal programma solo la descrizione con parole e il valore di 0,10 nell'apposita casella, eventuali passi di danza, rischi e tutte le altre difficoltà da 0,10 come da codice FGI con simbolo, descrizione e valore.

- Sia per l'AMATORIALE che per la SERIE C è possibile inserire tutte le opzioni elencate tra quelle obbligatorie (es. dove il programma chiede pesciolino o ponte, sarà possibile inserire sia il pesciolino con il suo valore di 0,10 e sia il ponte con il suo valore di 0,10 ed entrambe le difficoltà dovranno essere scritte, in ordine cronologico di esecuzione, sulla fiches.)

- I rischi e i passi di danza NON CONTANO COME DIFFICOLTÀ ma vanno inserite, in ordine cronologico, sulla fiches, dove richiesti dal programma.

Le schede devono essere consegnate in TRIPLICE COPIA durante la riunione dei Tecnici e di Giuria . La mancata consegna della scheda non consente alla ginnasta di prendere parte alle gare.

Penalità:

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

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

Per il campionato Élite bisognerà presentare la scheda Difficoltà come richiesta da programma Federale , con relative penalità di compilazione come da codice.

Le schede potranno essere scritte, anche. a mano.



FAC SIMILE SCHEDA TECNICA

	Ginnasta	Società	Categoria	Attrezzo	Serie
	Rossi Maria	Ritmica Pallino	Junior 2002	Cerchio	B
	Difficoltà	Simbolo	Valore	Giudice	Penalità
1	Salto Cosacco		0.10		
2	Pivot passè 720°		0.20		
3	Rischio	R2	0.20		
5	Eq. Busto flesso avanti		0.10		
5	Serie passi danza		0.30		
6	Salto Biche con flessione		0.20		
7	Rotaz. altra parte corpo		0.10		
8	Eq. gamba libera all'orizzonte		0.20		
9	Eq. sul ginocchio		0.10		
10	Rischio	R1	0.10		
11	Eq. Passè con onda totale		0.20		
12	Serie passi danza		0.30		
13	Salto Enjambèe		0.20		
14					
15					
		TOTALE Tecnico	2.30	TOTALE Giudice	



SCHEMA TECNICA

	Ginnasta	Società	Categoria	Attrezzo	Serie
	Difficoltà	Simbolo	Valore	Giudice	Penalità
1					
2					
3					
5					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
		TOTALE Tecnico		TOTALE Giudice	



PROGRAMMA TECNICO ANNO SPORTIVO 2014/15

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: Pesciolino o Ponte, la ginnasta può eseguire o il pesciolino o il ponte o entrambi gli elementi).

Sarà possibile inserire difficoltà del valore di 0,10 che NON VERRANNO CONTEGGIATE NEL PUNTEGGIO FINALE . Tutte le altre difficoltà NON CONSENTITE verranno penalizzate con una penalità di 0,50 ognuna.

Nel campionato Amatoriale , inoltre, per tutte le categorie sia individuali che 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 ROVESCIMENTI , PENALITA' 0,50 (VEDI SPECIFICA ELEMENTI PRE-ACROBATICI NELLE SPECIFICHE DEL PROGRAMMA).

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

PROVA INDIVIDUALE

-CATEGORIA MINI GIOVANISSIME - nate 2010 e succ.

Esercizio a corpo libero con elementi imposti:

- salto forbice flessa (gatto);
- Equilibrio Passéesupianta
- Rotazione al suolo su se stesse (per esempio giretto sul sedere, ventaglio a gambe unite senza appoggio della schiena al suolo, anche capovolta avanti o indietro etc.)
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)

- CATEGORIA GIOVANISSIME– nate 2008 - 2009

Esercizio a corpo libero con elementi imposti.:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passéesupianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio



-
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo oppure Ponte o pesciolino

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a corpo libero o/e palla con elementi imposti:

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

- CATEGORIA ALLIEVE– nate 2004 - 2003

Esercizio a corpo libero e/o palla con elementi imposti:

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

- CATEGORIA JUNIORES– nate 2002 – 2001 – 2000

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



-
- Salto biche
- Equilibrio Passée
- Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Salto raccolta
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o ruota
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**

- CATEGORIA SENIORES – nate 1999 – 1998 – 1997 - 1996

Esercizio con il cerchio o con il nastro con elementi imposti:

- Salto biche
- Equilibrio Passée
- Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o ruota
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**

- CATEGORIA MASTER– nate 1995 e prec.

Esercizio con il cerchio o con il nastro con elementi imposti:

- Salto biche
- Equilibrio Passée
- Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o ruota
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**



SETTORE AMATORIALE
A COPPIA O A 3 GINNASTE

-CATEGORIA MINI GIOVANISSIME - nate 2010 e succ.

Esercizio a corpo libero con elementi imposti:

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

- CATEGORIA GIOVANISSIME – nate 2009 - 2008

Esercizio a corpo libero con elementi imposti.:

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

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a corpo libero **e/o palle con elementi imposti:**

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



- e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo oppure Ponte o pesciolino
- 2 momenti di collaborazione
- 2 formazioni

- CATEGORIA ALLIEVE– nate 2004 - 2003

Esercizio a corpo libero **e/o palle** con elementi imposti:

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

- CATEGORIA JUNIORES – nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio con le palle **e/o cerchi** con elementi imposti:

- Salto biche
- Equilibrio Passée
- Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Salto raccolta
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o ruota
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 2 momenti di collaborazione
- 2 formazioni



-
- 1 scambio

- CATEGORIA SENIORES/MASTER– nate 1999 e prec.

Esercizio con i cerchi e/o combinato nastro e palla con elementi imposti:

- Salto biche
- Equilibrio Passée
- Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o ruota
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazione
- 3 formazioni
- 2 scambi

SETTORE AMATORIALE A SQUADRA

(Da 4 a 10 ginnaste)

-CATEGORIA MINI GIOVANISSIME - nate 2010 e succ.

Esercizio a corpo libero con elementi imposti:

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

- CATEGORIA GIOVANISSIME -nate 2009 -08

esercizio a corpo libero con elementi imposti:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé e su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio



-
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gamba frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo oppure Ponte o pesciolino
- 3 momenti di collaborazioni
- 3 formazioni

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a corpo libero con elementi imposti:

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

- CATEGORIA ALLIEVE– nate 2004 - 2003

Esercizio a corpo libero con elementi imposti:

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



-
- 3 momenti di collaborazioni
- 3 formazioni

- CATEGORIA JUNIORES – nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio con le palle con elementi imposti:

- Salto biche
- Equilibrio Passée
- Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Salto raccolta
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o ruota
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 2 scambi
- 3 formazioni

- CATEGORIA SENIORES/MASTER– nate 1999 e prec.

Esercizio con i cerchi con elementi imposti:

- Salto biche
- Equilibrio Passée
- Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o ruota
- Salita in ponte ad una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 2 scambi
- 3 formazioni



SETTORE “SERIE C”

Nel settore “SERIE C”, sia individuale che a squadra, sono previste delle difficoltà obbligatorie che le ginnaste dovranno eseguire necessariamente. Per ogni elemento obbligatorio sono state inserite diverse scelte, le ginnaste possono eseguirne uno solo come tutti (ad esempio: Pesciolino o Ponte, la ginnasta può eseguire o il pesciolino o il ponte o entrambi gli elementi). **Sarà possibile inserire difficoltà in più il cui valore non deve superare 0,10 e SARANNO VALUTATE nel punteggio finale del valore tecnico. Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0,50.**

E' possibile inserire

- max 1 rovesciamento per tutte le categorie.
- max 1 rischio con una sola rotazione (valore 0, 10) per le esordienti e allieve.
- Max 2 rischi con una sola rotazione (valore 0,10) o max 1 rischio con 2 rotazioni (valore 0,20) per le Juniores e le Seniores.
- Sarà obbligatoria per tutte le categorie MAX 1 serie DI PASSI DI DANZA di minimo 8 secondi (VALORE 0,30)

PROVA INDIVIDUALE

- CATEGORIA GIOVANISSIME – nate 2009 - 2008

Esercizio a corpo libero con elementi imposti.:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passée o su piantao su relevè
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro o laterale
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto) o salto di mano
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte o pesciolino o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a corpo libero o palla con elementi imposti:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passée o su pianta o su relevè
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro o laterale



-
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto) o salto di mano
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte o pesciolino
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**

- CATEGORIA ALLIEVE– nate 2004 - 2003

Esercizio a corpo libero o palla con elementi imposti:

- Salto Forbice Flessa (gatto) o biche
- Salto raccolta
- Equilibrio Passée
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Pivot Passée o Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Capovolta in avanti o indietro o laterale
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto) o salto di mano
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 sec
- Ponte o pesciolino
- Ruota
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**

- CATEGORIA JUNIORES –nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio con il nastro (min 5 metri) o cerchio con elementi imposti:

- Salto biche o cosacco
- Equilibrio Passée o equilibrio busto flessa in Avanti gamba flessa
- Pivot Gamba tesa dietro bassa o pivot busto flessa in Avanti gamba flessa
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o laterale o ruota
- Onda totale del busto o arco dorsale in piedi o in ginocchio
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**



- CATEGORIA SENIORES – nate 1999 – 1998 – 1997 - 1996

Esercizio con il cerchio o con il nastro con elementi imposti:

- Salto biche
- Equilibrio Passée
- Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o ruota
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**

- CATEGORIA MASTER– nate 1995 e prec.

Esercizio con il cerchio o con il nastro con elementi imposti:

- Salto biche
- Equilibrio Passée
- Pivot Gamba teas dietro bassa
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o ruota
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**

SETTORE “SERIE C”

A COPPIA O A 3 GINNASTE

- CATEGORIA GIOVANISSIME – nate 2009 - 2008

Esercizio a corpo libero con elementi imposti.:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passée o su pianta o su relevè
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro o laterale
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria)



- e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto) o salto di mano
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte o pesciolino o ruota
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 3 formazioni

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a corpo libero e/o palle con elementi imposti:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé o su pianta o su releve'
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro o laterale
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto) o salto di mano
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte o pesciolino
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 3 formazioni

- CATEGORIA ALLIEVE – nate 2004 - 2003

Esercizio a corpo libero e/o palle con elementi imposti:

- Salto Forbice Flessa (gatto) o biche
- Salto raccolta
- Equilibrio Passée
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Pivot Passée o Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Capovolta in avanti o indietro o laterale
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto) o salto di mano
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 sec
- Ponte o pesciolino



- Ruota
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 2 formazioni

- CATEGORIA JUNIORES – nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio con i cerchi e/o palle con elementi imposti:

- Salto biche o cosacco
- Equilibrio Passée o equilibrio busto flessa in Avanti gamba flessa
- Pivot Gamba tesa dietro bassa o pivot busto flessa in Avanti gamba flessa
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o laterale o ruota
- Onda totale del busto o arco dorsale in piedi o in ginocchio
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 2 scambi
- 3 formazioni

- CATEGORIA SENIORES/MASTER– 1999 e prec.

Esercizio con le palle e/o combianato cerchio e nastro con elementi imposti:

- Salto biche
- Salto cosacco o salto raccolta
- Equilibrio Passée
- Equilibrio Gamba tesa dietro bassa o equilibrio busto flessa in Avanti gamba flessa
- Pivot Gamba tesa dietro bassa o busto flessa in Avanti gamba flessa
- Pivot Passée
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro o laterale o ruota
- Onda totale del busto o arco dorsale in piedi o in ginocchio
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 2 scambi
- 3 formazioni



CAMPIONATO A SQUADRA" SETTORE C"

(Da 4 a 10 ginnaste)

- CATEGORIA GIOVANISSIME – nate 2009 - 2008

Esercizio a corpo libero con elementi imposti:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passée o su pianta o su relevè
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro o laterale
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto) o salto di mano
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte o pesciolino o ruota
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 3 formazioni

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a corpo libero con elementi imposti:

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passée o su pianta o su relevè
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro o laterale
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto) o salto di mano
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte o pesciolino
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 3 formazioni

- CATEGORIA ALLIEVE– nate 2004 - 2003

Esercizio a corpo libero con elementi imposti:

C.P.S LIBERTAS SALERNO – ASD S.C.F.T. ITALIA: corso Mazzini, 67 – 84013 – Cava de' Tirreni (SA) Tel. e fax 089465424 Cell. 3470948217 – e-mail: libertassalerno@virgilio.it; e-mail: scftitaliagritmica@virgilio.it; e-mail scftitalia@virgilio.it

SitiWeb: www.libertassalerno.it; www.asdscftitalia.it – FACEBOOK: LibertasGinnasticaRitmica– ASD SCFT Italia



- Salto Forbice Flessa (gatto) o biche
- Salto raccolta
- Equilibrio Passée
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Pivot Passée o Pivot Gamba tesa dietro bassa
- Capovolta in avanti o indietro o laterale
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto) o salto di mano
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 sec
- Ponte o pesciolino
- Ruota
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 3 formazioni

- CATEGORIA JUNIORES – nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio con le palle con elementi imposti:

- Salto biche o cosacco
- Equilibrio Passée o equilibrio busto flesso in Avanti gamba flessa
- Pivot Gamba tesa dietro bassa o pivot busto flesso in Avanti gamba flessa
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Pivot Passée
- Capovolta in avanti o indietro o laterale o ruota
- Onda totale del busto o arco dorsale in piedi o in ginocchio
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 2 scambi
- 3 formazioni

- CATEGORIA SENIORES/MASTER– nate 1999 e prec.

Esercizio con i cerchi con elementi imposti:

- Salto biche
- Salto cosacco o salto raccolta
- Equilibrio Passée



- Equilibrio Gamba tesa dietro bassa o equilibrio busto flesso in Avanti gamba flessa
- Pivot Gamba tesa dietro bassa o busto flesso in Avanti gamba flessa
- Pivot Passée
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro o laterale o ruota
- Onda totale del busto o arco dorsale in piedi o in ginocchio
- Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano
- **MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi**
- 3 momenti di collaborazioni
- 2 scambi
- 3 formazioni

SETTORE “SERIE B”

Nel settore “SERIE B” sono previste delle difficoltà di partenza il cui valore è compreso fra 0,10 E 0,20 MIN 4 MAX 9 di cui almeno una per ogni G.C.

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

SARA’ OBBLIGATORIO INSERIRE:

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

PROVA INDIVIDUALE

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a corpo libero o palla:

MINIMO 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20

(almeno 1 per ogni gruppo corporeo: es. 1 salto, 1 equilibrio, 1 pivot, 1 a scelta fra salto equilibrio e pivot).

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

- CATEGORIA ALLIEVE– nate 2004 - 2003

Esercizio a corpo libero o palla:

MINIMO 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20

(almeno 1 per ogni gruppo corporeo: es. 1 salto, 1 equilibrio, 1 pivot, 1 a scelta fra salto equilibrio e pivot).

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



- CATEGORIA JUNIORES – nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio con il cerchio o palla

MINIMO 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 (almeno 2 per ogni gruppo corporeo: es. 2 salto, 2 equilibrio, 2 pivot).

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

- CATEGORIA SENIORES – nate 1999 – 1998 – 1997 - 1996

Esercizio con il nastro (min 5 metri) o palla

MINIMO 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20
(almeno 2 per ogni gruppo corporeo: es. 2 salto, 2 equilibrio, 2 pivot).

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

- CATEGORIA MASTER – nate 1995 e prec.

Esercizio con il nastro (min 5 metri) o palla

MINIMO 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20
(almeno 2 per ogni gruppo corporeo: es. 2 salto, 2 equilibrio, 2 pivot).

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

SETTORE “SERIE B”

A COPPIA O A 3 GINNASTE

- CATEGORIA ESORDIENTI- nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a corpo libero

MINIMO 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20
(almeno 1 per ogni gruppo corporeo: es. 1 salto, 1 equilibrio, 1 pivot, 1 a scelta fra salto equilibrio e pivot).

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

3 momenti di collaborazione;
3 formazioni.

- CATEGORIA ALLIEVE – nate 2004 - 2003

Esercizio con le Palle:

MINIMO 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20
(almeno 1 per ogni gruppo corporeo: es. 1 salto, 1 equilibrio, 1 pivot, 1 a scelta fra salto equilibrio e pivot).



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

3 momenti di collaborazioni;
2 scambi;
3 formazioni.

- CATEGORIA JUNIORES- nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio con i cerchi

MINIMO 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20

(almeno 2 per ogni gruppo corporeo: es. 2 salto, 2 equilibrio, 2 pivot).

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

3 momenti di collaborazioni;
2 scambi;
3 formazioni.

- CATEGORIA SENIORES/MASTER – nate 1999 e prec.

Esercizio con le palle

MINIMO 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20

(almeno 2 per ogni gruppo corporeo: es. 2 salto, 2 equilibrio, 2 pivot).

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

3 momenti di collaborazioni;
2 scambi;
3 formazioni.

SETTORE “SERIE A”

Alla Serie A possono prendere parte anche ginnaste che hanno partecipato alla Gpt nel Campionato Federale. Nel Settore “**SERIE A**” sono previste delle difficoltà di partenza il cui valore è compreso fra 0.10 e 0.30, MIN 6 MAX 10 DIFFICOLTA’, di cui almeno una per ogni G.C.

SARA’ OBBLIGATORIO INSERIRE:

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

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

PROVA INDIVIDUALE

- CATEGORIA ESORDIENTI– nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a Corpo Libero o palla:

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).



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

- CATEGORIA ALLIEVE – nate 2004 - 2003

Esercizio a corpo libero o con la Palla:

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

- CATEGORIA JUNIORES – nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio con il cerchio o con la fune :

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

- CATEGORIA SENIORES – nate 1999 – 1998 – 1997 - 1996

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

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

- CATEGORIA MASTER – nate 1995 e prec.

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

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

SETTORE “SERIE A”

COPPIA O A 3 GINNASTE

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a Corpo Libero

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

3 momenti di collaborazioni;

3 formazioni.



-CATEGORIA ALLIEVE – nate 2004 - 2003

Esercizio con le palle:

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

3 momenti di collaborazioni;

2 scambi;

3 formazioni.

- CATEGORIA JUNIORES – nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio combinato con il nastro (min 5 metri) e palla

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

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

3 momenti di collaborazioni;

2 scambi;

3 formazioni.

- CATEGORIA SENIORES – nate 1999 e prec.

Esercizio combinato cerchio e nastro (min 5 metri):

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo);

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

3 momenti di collaborazioni;

2 scambi;

3 formazioni.

SETTORE “ GOLD”

Alla Serie GOLD possono prendere parte anche ginnaste che hanno partecipato alla GPT nel Campionato Federale. Nel settore “GOLD” sono previste delle difficoltà di partenza il cui valore è compreso fra 0.10 e 0.40, MIN 6 MAX 10 di cui almeno 2 per ogni G.C.

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

SARA’ OBBLIGATORIO INSERIRE:

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



PROVA INDIVIDUALE

- CATEGORIA ESORDIENTI- nate 2004-05-06

Esercizio a Corpo Libero o palla:

MIN. 6 -MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,40 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

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

-CATEGORIA ALLIEVE – nate 2002-03

Esercizio a corpo libero o con il cerchio:

MIN 6 -MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,40 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

- CATEGORIA JUNIORES- nate 1999-00-2001

Esercizio con il cerchio o con la fune o con le clavette

MIN 6 -MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,40 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

-CATEGORIA SENIORES – nate 1999 – 1998 – 1997 - 1996

Esercizio con le Clavette o il nastro (min 5 metri) o con la palla

MIN 6 -MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,40 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

-CATEGORIA MASTER – nate 1995 e prec.

Esercizio con le Clavette o il nastro (min 5 metri) o con la palla

MIN 6- MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,40 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

SETTORE” GOLD”

A COPPIA O A 3 GINNASTE

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio con le palle:

MIN 6 - MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,40 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

3 momenti di collaborazione;



2 scambi;

3 formazioni.

- CATEGORIA ALLIEVE – nate 2004 - 2003

Esercizio con i cerchi:

MIN 6- MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,40 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo).

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

3 momenti di collaborazione;

2 scambi;

3 formazioni.

-CATEGORIA JUNIORES – nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio combinato cerchio e fune

MIN 6 -MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,40 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo);

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

3 momenti di collaborazione;

2 scambi;

3 formazioni

-CATEGORIA SENIORES/MASTER – nate 1999 e prec.

Esercizio combinato cerchi e nastri (min 5 mt.)

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,40 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo)

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

3 momenti di collaborazione;

2 scambi;

3 formazioni.

SETTORE A SQUADRA

(Da 4 a 10 ginnaste)

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

Nei settori a squadra sono previste delle difficoltà di partenza, per tutte le categorie MIN 6 MAX 10 il cui valore è compreso tra 0,10 e 0,30.

- CATEGORIA ESORDIENTI – nate 2007 – 2006 - 2005

Esercizio a corpo libero

MIN 6- MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo);

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



3 momenti di collaborazione;
3 formazioni.

-CATEGORIA ALLIEVE- nate 2004 - 2003

Esercizio con le Palle

MIN 6- MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30 (minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo);

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

3 momenti di collaborazione;
2 scambi;
3 formazioni.

- CATEGORIA JUNIORES – nate 2002 – 2001 - 2000

Esercizio combinato palle e nastri (min 5 metri)

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo);

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

3 momenti di collaborazione;
2 scambi;
3 formazioni.

- CATEGORIA SENIORES/MASTER – nate 1999 e prec.

Esercizio combinato nastri e cerchi;

MINIMO 6 MAX 10 difficoltà da 0,10 a 0,30

(minimo 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo);

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

3 momenti di collaborazione;
2 scambi;
3 formazioni.

SETTORE “ELITE” Vedi programmi tecnici FGI



SETTORE “ELITE”

**Riservato alle ginnaste che hanno partecipato alle gare federali:
nei campionati di Serie C, Campionato di Categoria e Campionato di
Specialità
(fare riferimento ai programmi tecnici della FGI ed eventuali HELP
DESK.)**

Per il campionato Élite bisognerà presentare la scheda Difficoltà come richiesta da programma Federale.

ALLIEVE I FASCIA

2 prove a scelta tra: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro
5 difficoltà da 0.10 a 0.30 di cui max 2 difficoltà fino a 0.60

ALLIEVE II FASCIA

2 prove a scelta tra : corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro
6 difficoltà da 0.10 a 0.50 di cui max 1 difficoltà fino a 1.00

JUNIOR I FASCIA

2 prove a scelta tra : cerchio, palla, clavette, nastro, fune
Min 4 max 7 da 0.10 a 0.90 e con max 3 difficoltà da 1.00

JUNIOR II FASCIA

2 prove a scelta tra : cerchio, palla, clavette, nastro, fune
Min 4 max 7 da 0.10 a 1.00

SENIOR

2 prove a scelta tra : cerchio, palla, clavette, nastro, fune
Min 6 max 9 da 0.10 a 1.00

NOTA BENE PER TUTTE LE SERIE E PER TUTTE LE CATEGORIE :

Oltre agli equilibri indicati sul codice aggiungere:

- Ipertensione dorsale del busto in ginocchio o in piedi con arresto minimo di 1 sec (valore 0,10 A)
- Staccata sagittale o frontale con arresto min di 1 sec (valore 0,10 A)
- Pesciolino con arresto minimo di 1 sec (0,10 A)
- Panche con appoggio delle mani al suolo di slancio 0,10 (A) con arresto 0,20 (B)



• Salita in ponte da sedute con appoggio di una mano (valore 0,20 B)
Oltre ai **SALTI** indicati sul codice aggiungere:

- Salto forbice flessa (gatto) (valore 0,10 A)
 - Salto raccolta (valore 0.10 A)
 - Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) (valore 0,20 B)
-

PREMIAZIONI

Oltre ad effettuare le premiazioni per atlete e società ad ogni prova, verranno assegnati al termine della 3 prova, anche, il titolo di campionessa provinciale sia per specialità che per società, la classifica verrà fuori dalla sommatoria dei punteggi ottenuti nelle tre prove, pertanto per l'assegnazione dei titoli provinciali saranno prese in considerazione solo le atlete e le società che hanno preso parte a tutte le prove.

Il Presidente ASD SCFTITALIA
Sig. Carmine Adinolfi

Il Presidente provinciale
Sig.ra Maria Adinolfi

Per informazioni e, chiarimenti potrete contattare :

RESPONSABILE GENERALE ED ORGANIZZATIVO

CARMINE ADINOLFI : cell. 3470948217

e mail : scftitalia@virgilio.it; o libertassalerno@virgilio.it

RESPONSABILI TECNICHE SETTORE GINNASTICA RITMICA

TERESA DE MARTINO cell. 3281917066 - e-mail: scftitaliagritmica@virgilio.it

SONIA PANZA cell. 3292091992 – e mail : scftitaliagritmica@virgilio.it

FACEBOOK: **Libertas Ginnastica Ritmica – ASD SCFT Italia**

