



# CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA 2015-16



**PRESIDENTE NAZIONALE**

**Antonino Viti**

**COMITATO PROVINCIALE DI SALERNO**

**Alfonso Luigi Venosi - Presidente Comitato Provinciale**  
Via A. Barone 26, 84129 Salerno – Tel. 089-63.07.074 / 348-80.97.590

**Segretaria Francesca - Consiglio – Tel. 389-54.65.284**

**Coordinatore Ufficio - Giancarlo Senatore – Tel. 329-63.55.542**

**Responsabile Nazionale Ginnastica Ritmica - Costanza Sabetta – Tel. 392-64.61.154**

**Email: [salerno@acsi.it](mailto:salerno@acsi.it) oppure [acsiritmica@libero.it](mailto:acsiritmica@libero.it)**

# PROGRAMMA ACSI

## 2015-16

### INDICAZIONI PER I TECNICI

E' di prioritaria necessità per questo ente, mantenere intatto lo spirito promozionale di questa disciplina sportiva. Pertanto si invitano le associazioni e gli istruttori ad inserire le proprie ginnaste secondo un criterio giudizioso in base alle loro qualità fisiche e tecniche.

Una ginnasta o una squadra ritenuta nettamente superiore dai giudici rispetto al Campionato in cui è stata/sono state inserita/e sarà squalificata dalla competizione.

**GRAN PRIX DI SPECIALITA'**: ha lo scopo di aprire i programmi ACSI a chi svolge un lavoro propedeutico all'attività federale o già partecipa alle competizioni FGI. Sono escluse le prime tre classificate ai diversi campionati FGI, fatta eccezione per il Torneo Allieve.

Inoltre sono escluse dal suddetto Campionato (indipendentemente dalla classifica) le ginnaste che hanno partecipato a seguenti Campionati Federali: Categoria/Serie A1-A2/Serie B che potranno prendere parte al Campionato **GRAN PRIX DI CATEGORIA**

### REGOLAMENTO

Il Codice di riferimento per la tecnica delle difficoltà di corpo, criteri per sequenze di passi di danza, maneggio degli attrezzi, EDR (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](http://www.federginnastica.it)

Per la scelta delle difficoltà consultare la **GRIGLIA DELLE DIFFICOLTA' GPT** sez. Ritmica.

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

### PUNTEGGI:

TROFEO AMATORIALE, SERIE C SQUADRA, INDIVIDUALE E A COPPIA, SERIE B, SERIE A: il punteggio sarà ripartito in Valore Esecutivo (VE) che parte da punti

10,00 ai quali saranno sottratti i falli di esecuzione e artistici secondo il codice attuale; Valore Tecnico (VT) dato dalla somma delle difficoltà richieste.

Dove indicato le **collaborazioni** richieste non realizzate secondo i criteri di collaborazione, o non inserite nella composizione, ci sarà una detrazione dal punteggio **Artistico di 0.50** per ognuna di esse.

**VE** (10,00 – falli esecuzione e artistico) + **VT**

PER I CAMPIONATI DI SERIE B E SERIE A E SERIE C E' RICHIESTA LA SCHEDA DI PRESENTAZIONE DELL'ESERCIZIO CHE PREVEDE L'INSERIMENTO IN ORDINE CRONOLOGICO DELLE DIFFICOLTA' DI CORPO, LE SEQUENZE DI PASSI DI DANZA, E GLI EDR.

SPECIALITA' E CATEGORIA: il punteggio sarà ripartito secondo il codice federale, idem per la fiche che deve essere compilata secondo tutte le norme della federazione

**D+E** (D= difficoltà di corpo + maestria+sequenze di passi di danza+EDR+collaborazioni (per collettivi e squadre); E= esecuzione + artistico)

Penalità: **l'aggiunta di altri elementi tecnici** oltre alle difficoltà richieste sarà penalizzata dal Giudice VT con **0,50** da sottrarre al punteggio finale (PER TUTTI I CAMPIONATI).

L'aggiunta di difficoltà A come elementi coreografici non è ammessa, penalità **0,50**.

EDR: è possibile aggiungere all'esercizio il numero di prese di rischio indicate nelle diverse categorie per i diversi campionati

**Elementi dinamici con rotazione e lancio ( Rischio ) :**

consistono in un grande lancio dell'attrezzo e:

- Minimo 2 rotazioni del corpo intorno ad un qualsiasi asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo
- Perdita del controllo visivo dell'attrezzo
- Con o senza passaggio al suolo
- Ripresa dell'attrezzo **durante** o alla fine della(e) rotazione(i). **Nel caso di fallo tecnico durante la ripresa, l'EDR non è valido (eccezione: ripresa a 2 mani, l'EDR avrà l'intero valore, ma con penalità VE).**

Per i Campionati Amatoriale/Serie A/B/C/Campionato a Squadre gli EDR possono essere composti da una sola rotazione e non sono previsti i criteri. Sulla Scheda di Composizione si inserirà il valore in base al numero di rotazioni:

R1 0,10/R2 0,20/ETC...

La musica deve rispettare le richieste del programma. Può essere scelta la musica con parole. Per una ginnasta che porta più esercizi individuali solo uno di questi può essere accompagnato da parole. Ogni secondo in più sarà penalizzato con 0,05 come da codice. La musica sarà controllata dalla Giudice Segretaria che siederà accanto al tecnico audio.

### Composizione Giuria:

Presidente di Giuria: controllerà personalmente il lavoro svolto e il rispetto del regolamento; n° 2 Giudici VE/VA; n° 1 Giudice VT. Il Presidente di Giuria può avvalersi della facoltà di cambiare il numero dei giudici in base alla disponibilità numerica e all'andamento della gara.

Il giudizio è insindacabile. Eventuali ricorsi o spiegazioni potranno essere chiariti solo alla fine dell'intero Campionato onde evitare di intralciare lo svolgimento della gara, pertanto l'avvicinamento dei Tecnici al banco di giuria è severamente vietato se non richiesto personalmente dal Presidente di Giuria.

Gli attrezzi devono essere regolamentari. Il nastro può avere una lunghezza di 5 metri, fatta eccezione per le senior della serie A e Specialità, per le quali si richiede la lunghezza standard di 6 metri.

Ove mai dovessero verificarsi dubbi sulla regolarità di qualsiasi attrezzo utilizzato in pedana, il Presidente di giuria ha la facoltà di chiederne verifica al tecnico interessato.

Pena **0.50** dal punteggio finale, per attrezzo non regolamentare.

L'ACSI provvederà a fornire gli attrezzi di riserva sui tre lati della pedana.

### **FASE NAZIONALE:**

Per ogni categoria accede il 70% del numero totale delle ginnaste. Per la sezione Amatoriale accede il 100% delle ginnaste. Inoltre passerà almeno una ginnasta per categoria della società che non si è classificata come rappresentante della stessa.

**PREMIAZIONE:** Per la Categoria Giovanissime-Esordienti-Allieve Individuale e dove il numero delle ginnaste partecipanti è pari o superiore a 15, la premiazione sarà suddivisa in (criterio applicabile anche alla fase Regionale)

Fascia Oro (dalla 1° alla 3° ginnasta classificata)

Fascia Argento (dalla 4° alla 6° ginnasta classificata)

Fascia Bronzo (dalla 7° alla 9° ginnasta classificata)

## **SCHEDA VT:**

E' obbligatorio presentare durante la riunione dei Tecnici e di Giuria una scheda, allegata al programma con Nome e Cognome della ginnasta, Società, Categoria e Campionato al quale partecipa, con la sequenza cronologica delle difficoltà con relativo simbolo il loro valore e la somma totale. Su tale foglio sarà annotata l'attribuzione dell'elemento tecnico e la somma a confronto da parte della Giudice VT. Per le Squadre è necessario inserire la sequenza delle difficoltà che per essere valide devono essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione, con il loro simbolo valore e la somma; le collaborazioni, gli scambi e le formazioni saranno conteggiate dal Giudice VA. Penalità **0,50** per ritardo nella consegna della scheda (Presidente di Giuria).

Le schede tecniche devono essere consegnate in duplice copia per la fase regionale e in 3 copie per la fase nazionale penalità **0,50** per le copie mancanti.

**La mancata consegna della scheda non consente alla ginnasta di prendere parte al campionato per cui è stata iscritta.**

Per errori di compilazione o per la variata esecuzione da parte della ginnasta (es: viene dichiarato un salto enjambèe e viene eseguito un carpèe) la difficoltà non è ritenuta valida, **NO PENALITA'**. Eccezione per i pivot: un pivot dichiarato a 720° ed eseguito a 360° viene declassato; un pivot dichiarato a 360° ed eseguito a 720° resta del valore dichiarato sulla scheda.

Elementi preacrobatici sono ammessi ma non creano punteggio, idem per "pesci" e capovolte.

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

**DIFFICOLTA'**: una difficoltà per essere valida deve essere seguita correttamente con il maneggio dell'attrezzo (no solo movimento); il maneggio se eseguito con falli esecutivi, non inficia la validità del lavoro del corpo; tuttavia la difficoltà deve mantenere i suoi criteri di base per essere considerata valida, pur applicando, ove necessario i falli di esecuzione; si ricorda inoltre che le difficoltà richieste tra le esigenze compositive, si riterranno soddisfatte indipendentemente dalla loro buona realizzazione, purché siano state inserite nell'esercizio!

Tra le difficoltà rientrano le "Sequenze di passi di danza", dove, come da codice in vigore, è richiesta una sequenza di almeno 6-8 o 4 secondi di passi di danza di vario genere, non interrotti da alcuna pausa, coordinati al lavoro dell'attrezzo, ove presente.

Rientrano anche gli EDR, secondo i criteri di valore ed esecuzione previsti dal codice dei punteggi in vigore, ma per i Campionati di Serie A, B e C non verranno valutati i criteri aggiuntivi (senza mani, fuori campo visivo, etc.).

## **SQUADRE:**

Gli scambi richiesti devono avvenire per lancio, tutti gli altri scambi mediante palleggi rotolamenti, trasmissioni, rientreranno nelle collaborazioni.

La difficoltà per essere valida deve essere eseguita **da tutte le ginnaste e correttamente dal almeno 50%+1 delle stesse.**

Per Collaborazione si intende: un'azione che coinvolga tutti i componenti di una squadra, il cui lavoro è indispensabile alla realizzazione della collaborazione stessa, quindi non saranno ritenute valide posizioni di sola "posa" delle ginnaste, o appoggi alla compagna che non modifichino il lavoro di quest'ultima. Sono invece validi i lavori di Collaborazione in sotto gruppi (ad es 3 ginnaste eseguono un lavoro uguale o diverso da altre 2)

## **NORME GENERALI:**

L'interruzione di un esercizio a causa di un problema relativo all'attrezzo o alla ginnasta, non ne consente la ripetizione, tantomeno la richiesta da parte dell'istruttore. Nel caso in cui l'interruzione dovesse essere provocata da un fattore esterno, (lettore cd, impianto stereo, ingresso di un altro attrezzo in pedana etc) viene consentito al presidente di giuria di valutare la possibilità di far ripetere l'esercizio.

N.B. rispettare le categorie di appartenenza in base alla data di nascita. Non si può iscrivere una ginnasta né alla categoria inferiore né a quella superiore. Nel caso la data di nascita non corrispondesse alla categoria di appartenenza, la segreteria provvederà automaticamente all'esclusione della ginnasta dal Campionato. Per le ginnaste della SQUADRA sarà esclusa l'intera squadra.

**Tutte le ginnaste devono essere regolarmente tesserate all'Acsi nella qualifica di Atleta.** Un istruttore può partecipare al Campionato di Specialità, anche se le società sono differenti (per chi è tesserato in una doppia società in una come atleta, nell'altra come istruttore conta il grado superiore e cioè quello di istruttore). Istruttori e Giudici Federali che vogliono competere possono gareggiare solo nella categoria Specialità.

Quando una società comunica l'elenco delle ginnaste deve segnalare anche i nomi degli accompagnatori, regolarmente tesserati all'Acsi come istruttori; massimo 3 per società. Non sono ammesse sul campo di gara altre figure appartenenti alla società.

Per mantenere l'ordine e la disciplina oltre alla presenza della security sarà anche compito degli istruttori tenere i parenti delle ginnaste lontani dal parterre.

Non saranno fatte eccezioni rispetto al numero delle ginnaste richieste nelle squadre.

Gli elenchi di gara vanno consegnati entro i termini previsti che saranno comunicati insieme alle date delle competizioni per e-mail a tutte le società. Sarà compito degli istruttori o del Presidente della Società controllare l'iscrizione delle ginnaste al Campionato esatto prima dell'invio: una volta spedito l'ordine di gara da parte dei responsabili dell'Acsi a tutte le società non potranno essere effettuati spostamenti (es: una ginnasta che è stata iscritta al campionato di Serie B non può essere più spostata in un altro Campionato).

Gli elenchi devono essere consegnati entro le ore 22:00 del giorno stabilito (genericamente 20-25 giorni prima della competizione).

**NB:** al fine di garantire una competizione equa per tutti, se i giudici riterranno una Squadra partecipante nettamente superiore alla Serie in cui è stata collocata, essi potranno provvedere alla squalifica della stessa.

Rispettare la serie e la categoria di appartenenza, onde evitare equivoci non saranno fatte eccezioni di alcun tipo.

Si ricorda che le ginnaste che hanno partecipato ai campionati federali e Torneo Allieve (escluso Trofeo Raffa o altri Trofei di carattere puramente regionale) negli anni 2013-2014-2015 devono assolutamente partecipare al Campionato Gran Prix di Specialità e lasciare la serie B e la serie A alle ginnaste alle prime esperienze.

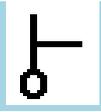
**La categoria di appartenenza è determinata per anno solare** e non per anni compiuti: es. una ginnasta nata a settembre del 2001 parteciperà tra le individualiste nella categoria juniores

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in coppia o squadra ma all'interno di una sola Serie (A-B-C-Amatoriale-Gran Prix)

**FINALE NAZIONALE: 23/24/25 APRILE 2016 - Serie A – Specialità e Categoria - Serie B –Serie C-Amatoriale**

**NB:** Nelle regioni dove è presente la fase regionale le ginnaste che non hanno partecipato ad alcuna prova regionale non potranno essere iscritte alla fase nazionale.

## Esempio di Scheda Tecnica

SOCIETA' ASD NOME		GINNASTA ROSSI MARIA		CATEGORIA JUNIORES		ATTREZZO CERCHIO		CAMPIONATO SERIE A	
	SIMBOLO			VALORE	GIUDICE	PENALITA'			
1				0,40	OK				
2				0,50	OK				
3				0,40	OK				
4	R3			0,30	OK				
5				0,50	OK				
6				0,40	OK				
7				0,40	NO ATTREZZO STATICO				
8				0,50	OK				
9	R2			0,20	OK				
10						0,50 ESUBERO DIFFICOLTA'			
<b>TOTALE TECNICO</b>		3,60			<b>TOTALE GIUDICE</b>			2,30	

# PROGRAMMI

---



## TROFEO AMATORIALE DI SQUADRA ACSI

Tutte le ginnaste del TROFEO AMATORIALE che gareggiano in squadra non possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra un individuale e una coppia o squadra)

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma sono **proibiti** tutti gli altri **ROVESCIAIMENTI** ; inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

OGNI ELEMENTO IMPOSTO HA VALORE 0,50

LA MANCATA ESECUZIONE NON DA' PENALITA' MA NON SARA' ATTRIBUITO IL PUNTEGGIO AL VALORE TECNICO

## Senza Scheda

Campionato riservato ai corsi, premiazione generale per fasce di merito.

**MUSICA COREOGRAFIA DA 0,50 sec. a 1,00 min.**

E' sufficiente che gli elementi siano presenti nella composizione ed eseguiti in maniera riconoscibile.

Per Collaborazioni si intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 se non si raggiunge il numero minimo di collaborazioni richieste, detratte dal VE

### **Categoria Giovanissime (anno di nascita 2012-11-10-09)**

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (VT 3,50 punti)

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

3 momenti di collaborazione

### **Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)**

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (VT 2,50 punti)

Vedi Categoria Giovanissime.

### **Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)**

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (VT 3,50 punti)

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

3 momenti di collaborazione

**Categoria Junior/Senior (anno di nascita 2003-02-01-00-....e precedenti)**

**Esercizio di Squadra con attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnaste (VT 3,50 punti)**

**Salto Forbice Flessa (gatto)**

**Equilibrio Passée su pianta**

**Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto verticale ½ giro in volo**

**Capovolta avanti o dietro**

**Flessione dorsale in ginocchio o in piedi**

**Pivot Passe' 360°**

**1 sequenza di passi di danza da 4 secondi**

**3 momenti di collaborazione**

**1 scambio per lancio minimo**

# COPPIE

Tutte le ginnaste del TROFEO AMATORIALE che gareggiano in squadra non possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra un individuale e una coppia o squadra)

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma sono **proibiti** tutti gli altri **ROVESCIAIMENTI**; inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 0,50 sec. a 1,00 min.

Per Collaborazione s'intende la partecipazione attiva di tutte e due le ginnaste: pena 0.50 se non è stato raggiunto il numero minimo di collaborazioni richieste

**OGNI ELEMENTO IMPOSTO HA VALORE 0,50**

**LA MANCATA ESECUZIONE NON DA' PENALITA' MA NON SARA' ATTRIBUITO IL PUNTEGGIO AL VALORE TECNICO**

**Categoria Giovanissime (anno di nascita 2010-09)**

**Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)**

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

3 momenti di collaborazione

## **Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)**

### **Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)**

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

3 momenti di collaborazione

## **Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)**

### **Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)**

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

3 momenti di collaborazione

## **Categoria Junior e Senior (anno di nascita 2003-02-01-00...e precedenti)**

### **Esercizio con il Cerchio con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)**

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

**Flessione dorsale in ginocchio o in piedi**

**Pivot Passe' 360°**

**1 sequenza di passi di danza da 4 secondi**

**3 momenti di collaborazione**

**1 scambio per lancio minimo**

# TROFEO AMATORIALE INDIVIDUALE

## SENZA SCHEDA

Tutte le ginnaste del TROFEO AMATORIALE che gareggiano in squadra non possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale esercizi per ginnasta 2 a scelta tra un individuale e una coppia o squadra)

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma sono **proibiti** tutti gli altri **ROVESCIAIMENTI** ; inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 0,50 sec. a 1,00 min.

**OGNI ELEMENTO IMPOSTO HA VALORE 0,50**

**LA MANCATA ESECUZIONE NON DA' PENALITA' MA NON SARA' ATTRIBUITO IL PUNTEGGIO AL VALORE TECNICO**

**Categoria Giovanissime (anno di nascita 2010-09)**

**Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)**

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

## **Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)**

### **Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)**

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

## **Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)**

### **Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)**

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto Verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Capovolta laterale gambe divaricate (ventaglio)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

## **Categoria Juniores (anno di nascita 2003-02-01)**

### **Esercizio con la Palla con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)**

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro) oppure Salto verticale ½ giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Flessione dorsale in ginocchio o in piedi

Pivot Passe' 360°

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

## **Categoria Seniores (anno di nascita 2000- e precedenti)**

**Esercizio con il Nastro con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)**

Salto Forbice Flessa (gatto)

Equilibrio Passée su pianta

Salto Forbice Flessa  $\frac{1}{2}$  giro in volo (Gatto  $\frac{1}{2}$  giro) oppure Salto verticale  $\frac{1}{2}$  giro in volo

Capovolta avanti o dietro

Flessione dorsale in ginocchio o in piedi

Pivot Passe' 360°

1 sequenza di passi di danza da 4 secondi

# CAMPIONATO NAZIONALE DI SERIE C ACSI

SQUADRE da 3 a 6 ginnaste

Le difficoltà devono essere eseguite con maneggio dell'attrezzo o grande movimento

Classifica generale, passaggio alla fase nazionale 70%

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE C che gareggiano in squadra non possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale esercizi per ginnasta 2 a scelta tra un individuale e una coppia o squadra)

## Con Scheda

Dove non è inserito il simbolo della difficoltà scrivere soltanto la descrizione, inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da **0,50 a 1,00** min.

Per Collaborazione s'intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 in caso di numero insufficiente di collaborazioni richieste.

### Categoria Giovanissime (anno di nascita 2012-11-10-09)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 1,60 VT)

Difficoltà max da 0,20

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

### Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 1,60 VT)

Difficoltà max da 0,20

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

### Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 1,60 VT)

Difficoltà max da 0,20

**2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)**

**3 collaborazioni**

**Categoria Juniores e Senior (anno di nascita 2003-02-01....e precedenti)**

**Esercizio di Squadra con Palle o Cerchi da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 2,20 VT)**

**Difficoltà max da 0,20**

**2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30 – vedi lista difficoltà)**

**Max 1 rischio (non obbligatorio e valido solo se eseguito correttamente da tutte le ginnaste – vedi lista difficoltà)**

**2 scambi di lancio differenti(0,20 ognuno inserire il simbolo del lancio)**

**3 collaborazioni**

# COPPIE

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE C che gareggiano in SQUADRA **non** possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale massimo esercizi per ginnasta 2, a scelta tra un individuale e una coppia o squadra)

## Con Scheda

Dove non è inserito il simbolo della difficoltà scrivere soltanto la descrizione, inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da **0,50 a 1,00** min.

Per Collaborazione s'intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 in caso di numero insufficiente di collaborazioni richieste.

### Categoria Giovanissime (anno di nascita 2012-11-10-09)

Esercizio di Coppia a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 1,60 VT)

Difficoltà max da 0,20

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

### Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)

Esercizio di Coppia a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 1,60 VT)

Difficoltà max da 0,20

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

### Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)

Esercizio di Coppia a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 1,60 VT)

Difficoltà max da 0,20

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

**Categoria Juniores e Senior (anno di nascita 2003-02-01....e precedenti)**

**Esercizio di Coppia con Palle o Cerchi da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 2,20 VT)**

**Difficoltà max da 0,20**

**2 Salti**

**2 Equilibri**

**2 Pivot/rotazioni**

**2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30 – vedi lista difficoltà)**

**Max 1 rischio (non obbligatorio e valido solo se eseguito correttamente da tutte le ginnaste – vedi lista difficoltà)**

**2 scambi di lancio differenti (0,20 ognuno inserire il simbolo del lancio)**

**3 collaborazioni**

# CAMPIONATO DI SERIE C INDIVIDUALE

Gli elementi imposti devono essere eseguiti con maneggio dell'attrezzo o grande movimento

## CON SCHEDA

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE C che gareggiano in SQUADRA non possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale massimo esercizi per ginnasta 2, a scelta tra un individuale e una coppia o squadra)

Dove non è inserito il simbolo della difficoltà scrivere soltanto la descrizione, inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da **0,50 a 1,00** min.

### Categoria Giovanissime (anno di nascita 2011-10-09)

Esercizio Individuale a Corpo Libero (PUNTI MAX 1,60 VT)

Difficoltà max da 0,20

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)

### Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)

Esercizio Individuale a Corpo Libero o Palla (PUNTI MAX 1,60/1,80 per l'attrezzo VT)

Difficoltà max da 0,20

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)

Max 1 Rischio (non obbligatorio – vedi lista delle difficoltà)

### Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)

Esercizio Individuale a Corpo Libero o Cerchio (PUNTI MAX 1,60/1,80 per l'attrezzo VT)

Difficoltà max da 0,20

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)

Max 1 Rischio (non obbligatorio – vedi lista delle difficoltà)

### **Categoria Juniores (anno di nascita 2003-02-01)**

**Esercizio Individuale con il Cerchio o Palla (PUNTI MAX 2,00 VT)**

**Difficoltà max da 0,20**

**2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)**

**Min 1 max 2 Rischi (vedi lista delle difficoltà)**

### **Categoria Seniores (anno di nascita 2000 e precedenti)**

**Esercizio Individuale con il Nastro o Fune (PUNTI MAX 2,00 VT)**

**Difficoltà max da 0,20**

**2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 o 0,20 (no 0,30– vedi lista difficoltà)**

**Min 1 max 2 Rischi (vedi lista delle difficoltà)**

# CAMPIONATO DI SERIE B

## SQUADRA DA 3 A 5 GINNASTE

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE B che gareggiano in SQUADRA **non** possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale massimo degli esercizi per ginnasta: 3, a scelta tra individuali e una coppia o squadra)

### Con Scheda

Dove non è inserito il simbolo della difficoltà scrivere soltanto la descrizione, inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

Per Collaborazione s'intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 in caso di numero insufficiente di collaborazioni richieste.

### Categoria Giovanissime (anno di nascita 2012-11-10-09)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 2,40 VT)

Difficoltà max da 0,30

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

### Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 2,40 VT)

Difficoltà max da 0,30

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

### Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 2,40 VT)

Difficoltà max da 0,30

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

**Categoria Juniores e Senior (anno di nascita 2003-02-01....e precedenti)**

**Esercizio di Squadra Cerchi o Palle da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 3,10 VT)**

**Difficoltà max da 0,30**

**2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot/rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 ( vedi lista difficoltà)**

**Max 1 Rischio (non obbligatorio e valido solo se eseguito correttamente da tutte le ginnaste – vedi lista difficoltà)**

**2 scambi di lancio differenti (distanza minima 4 metri, valore 0,20 ognun, inserire il simbolo del lancio nella scheda)**

**3 collaborazioni**

# CAMPIONATO DI SERIE B

## COPPIE

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE B che gareggiano in SQUADRA **non** possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale massimo degli esercizi per ginnasta: 3, a scelta tra individuali e una coppia o squadra)

### Con Scheda

Dove non è inserito il simbolo della difficoltà scrivere soltanto la descrizione, inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

Per Collaborazione s'intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 in caso di numero insufficiente di collaborazioni richieste.

### Categoria Giovanissime (anno di nascita 2012-11-10-09)

Esercizio di Coppia a Corpo Libero (PUNTI MAX 2,40 VT)

Difficoltà max da 0,30

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

### Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)

Esercizio di Coppia a Corpo Libero (PUNTI MAX 2,40 VT)

Difficoltà max da 0,30

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

### Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)

Esercizio di Coppia a Corpo Libero (PUNTI MAX 2,40 VT)

Difficoltà max da 0,30

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

**Categoria Junior e Senior (anno di nascita 2003-02-01....e precedenti)**

**Esercizio di Coppia con Nastri (PUNTI MAX 3,10 VT)**

**Difficoltà max da 0,30**

**2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 ( vedi lista difficoltà)**

**Max 1 Rischio (non obbligatorio e valido solo se eseguito correttamente da tutte le ginnaste – vedi lista difficoltà)**

**2 scambi di lancio differenti (distanza minima 4 metri, valore 0,20 ognuno, inserire il simbolo del lancio nella scheda)**

**3 collaborazioni**

# CAMPIONATO NAZIONALE DI SERIE B

## INDIVIDUALISTE

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE B che gareggiano in SQUADRA **non** possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale massimo degli esercizi per ginnasta: 3, a scelta tra individuali e una coppia o squadra)

### CON SCHEDA

#### LA SEQUENZA DI PASSI RITMICI VA INSERITA NELLA SCHEDA IN ORDINE CRONOLOGICO

Dove non è inserito il simbolo della difficoltà scrivere soltanto la descrizione, inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

#### **Categoria Giovanissime (anno di nascita 2011-10-09)**

**Esercizio Individuale a Corpo Libero (PUNTI MAX 2,40 VT)**

Difficoltà max da 0,30

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

#### **Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)**

**Esercizio Individuale a Corpo Libero e/o Palla (PUNTI MAX 2,40/2,70 per l'attrezzo VT)**

Difficoltà max da 0,30

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

Max 1 Rischio (non obbligatorio – vedi lista delle difficoltà)

#### **Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)**

**Esercizio Individuale a Corpo Libero e/o con la Fune e/o Cerchio (PUNTI MAX 2,40/2,70 per l'attrezzo VT)**

Difficoltà max da 0,30

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

Max 1 Rischio (non obbligatorio – vedi lista delle difficoltà)

### **Categoria Juniores (anno di nascita 2003-02-01)**

**Esercizio Individuale con Clavette e/o Cerchio (PUNTI MAX 3,00 per l'attrezzo VT)**

**Difficoltà max da 0,30**

**2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)**

**Min1 max 2 Rischi (vedi lista delle difficoltà)**

### **Categoria Seniores (anno di nascita 2000 e precedenti)**

**Esercizio Individuale con il Nastro e/o Palla (PUNTI MAX 3,00 per l'attrezzo VT)**

**Difficoltà max da 0,30**

**2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)**

**Min1 max 2 Rischi (vedi lista delle difficoltà)**

# CAMPIONATO NAZIONALE INDIVIDUALE DI SERIE A

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE A possono gareggiare sia in Squadra che da individualiste con un massimo di 3 esercizi

## Con Scheda

Dove non è inserito il simbolo della difficoltà scrivere soltanto la descrizione, inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50. Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

### **Categoria Esordienti (anno di nascita 2008-07-06)**

**Esercizio Individuale a Corpo Libero e/o Palla (PUNTI MAX 3,60/4,10 per l'attrezzo VT)**

Difficoltà max da 0,50

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

Max 1 Rischio (non obbligatorio – vedi lista delle difficoltà)

### **Categoria Allieve (anno di nascita 2005-04)**

**Esercizio Individuale a Corpo Libero e/o con la Fune e/o Cerchio (PUNTI MAX 4,10 per l'attrezzo VT)**

Difficoltà max da 0,50

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

Max 1 Rischio (non obbligatorio – vedi lista delle difficoltà)

### **Categoria Juniores (anno di nascita 2003-02-01)**

**Esercizio Individuale con Palla e/o Nastro (PUNTI MAX 4,50 per l'attrezzo VT)**

Difficoltà max da 0,50

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

Min1 max 2 Rischi (R5 max una volta - vedi lista delle difficoltà)

### **Categoria Seniores (anno di nascita 2000 e precedenti)**

**Esercizio Individuale con il Cerchio e/o Fune (PUNTI MAX 4,50 per l'attrezzo VT)**

Difficoltà max da 0,50

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

Min1 max 2 Rischi (R5 max una volta - vedi lista delle difficoltà)

# CAMPIONATO DI SERIE A

## COPPIE

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE A che gareggiano in SQUADRA **non** possono fare la coppia e viceversa ma possono partecipare al programma da individualiste (totale massimo degli esercizi per ginnasta: 3, a scelta tra individuali e una coppia o squadra)

### Con Scheda

Dove non è inserito il simbolo della difficoltà scrivere soltanto la descrizione, inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

Per Collaborazione s'intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 in caso di numero insufficiente di collaborazioni richieste.

Musica da 1,15 a 1,30 min.

**Categoria UNICA Esordienti/Allieve (anno di nascita 2008-07-06-05-04)**

Esercizio di COPPIA a Corpo Libero e/o Cerchi (PUNTI MAX 3,60/4,50 per gli Attrezzi VT)

Difficoltà max da 0,50

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

Max 1 rischio (non obbligatorio e valido solo se eseguito correttamente da tutte le ginnaste – vedi lista difficoltà)

2 scambi di lancio differenti (distanza minima 4 metri, valore 0,20 ognuno, inserire il simbolo del lancio nella scheda)

**Categoria UNICA Juniores/Seniores (anno di nascita 2003-e precedenti)**

Esercizio di COPPIA misto Cerchio e Palla (PUNTI MAX 4,50 VT)

Difficoltà max da 0,50

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

Max 1 rischio (non obbligatorio e valido solo se eseguito correttamente da tutte le ginnaste – vedi lista difficoltà)

2 scambi di lancio differenti (distanza minima 4 metri, valore 0,20 ognuno, inserire il simbolo del lancio nella scheda)

# CAMPIONATO DI SERIE A

## SQUADRA DA 3 A 5 GINNASTE

Tutte le ginnaste del CAMPIONATO DI SERIE A possono gareggiare sia in Squadra che da individualiste con un massimo di 3 esercizi

### Con Scheda

Dove non è inserito il simbolo della difficoltà scrivere soltanto la descrizione, inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 min.

Per Collaborazione s'intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 in caso di numero insufficiente di collaborazioni richieste.

Musica da 1,15 a 1,30 min.

**Categoria UNICA Esordienti/Allieve (anno di nascita 2008-07-06-05-04)**

Esercizio di Squadra a Corpo Libero e/o Cerchi da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 3,60/4,50 per gli Attrezzi VT)

Difficoltà max da 0,50

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

Max 1 rischio (non obbligatorio e valido solo se eseguito correttamente da tutte le ginnaste – vedi lista difficoltà)

2 scambi di lancio differenti (distanza minima 4 metri, valore 0,20 ognuno, inserire il simbolo del lancio nella scheda)

**Musica da 2,15 a 2,30 min.**

**Categoria UNICA Juniores/Seniores (anno di nascita 2003-e precedenti)**

Esercizio di Squadra misto Cerchi e Palle da 3 a 6 ginnaste (PUNTI MAX 4,50 VT)

Difficoltà max da 0,50

2 Salti / 2 Equilibri / 2 Pivot-rotazioni / 2 serie di passi di danza da 0,10 a 0,30 (vedi lista difficoltà)

3 collaborazioni

Max 1 rischio (non obbligatorio e valido solo se eseguito correttamente da tutte le ginnaste – vedi lista difficoltà)

2 scambi di lancio differenti (distanza minima 4 metri, valore 0,20 ognuno, inserire il simbolo del lancio nella scheda)

# CAMPIONATO GRAND PRIX DI SPECIALITA' INDIVIDUALI E A SQUADRE

RISERVATO ALLE GINNASTE CHE SVOLGONO ATTIVITA' FEDERALE E CHE PARTECIPANO AL TORNEO ALLIEVE FGI E ALLE GINNASTE ESCLUSE DALLA FINALE NAZIONALE DI SERIE C, SERIE B E SPECIALITA' FEDERALE PER TUTTO IL 2015 e 2016

SONO ESCLUSE INOLTRE LE PRIME TRE GINNASTE CLASSIFICATE DI OGNI CAMPIONATO REGIONALE FEDERALE PER TUTTO IL 2014 e 2015

OGNI GINNASTA PUO' GAREGGIARE CON UN MASSIMO DI 2 ESERCIZI A SCELTA TRA TUTTI GLI ATTREZZI INDIVIDUALI + LA SQUADRA

MUSICA DA 1,15 A 1,30

## FICHE FEDERALE

NB: GLI EDR NEL CAMPIONATO GRAND PRIX DI SPECIALITA' HANNO VALORE COME DA CODICE FEDERALE

## INDIVIDUALI (PER LE DIFFICOLTA' CONSULTARE IL C.D.P. FGI 2013-16)

### Categoria Allieve I Fascia (anno di nascita 2008-07-06)

**Corpo libero – Fune – Cerchio – Palla – Clavette - Nastro**  
5 DIFFICOLTA' (1 MAX 2 PER G. C.) DA 0,10 A 0,30 CON MAX 2 DIFF. FINO A 0,60

MAX 1 ELEMENTO DINAMICO DI ROTAZIONE

MIN 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

MAESTRIA OBBLIGATORIA CAT. ALLIEVE

### Categoria Allieve II Fascia (anno di nascita 2005-04)

**Corpo libero – Fune – Cerchio – Palla – Clavette - Nastro**  
6 DIFFICOLTA' (2 PER G. C.) DA 0,10 A 0,50 CON MAX 1 DIFFICOLTA' DA 1,00 PUNTO

MAX 1 ELEMENTO DINAMICO DI ROTAZIONE

MIN 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

MAESTRIA OBBLIGATORIA CAT. ALLIEVE

## **Categoria Juniores (anno di nascita 2003-02-01)**

**Fune – Cerchio – Palla – Clavette – Nastro**

4-7 DIFFICOLTA' (1 MAX 3 PER G.C.) DA 0,10 A 1,00

MIN 1 MAX 3 ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE

MIN 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

MAX 4 MAESTRIE

## **Categoria Seniores (anno di nascita 2000-...e precedenti)**

**Fune – Cerchio – Palla – Clavette – Nastro**

6-9 DIFFICOLTA' (2 MAX 3 PER G.C.) DA 0,10 A 1,00

MIN 1 MAX 3 ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE

MIN 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

MAX 4 MAESTRIE

## **SQUADRE (PER LE DIFFICOLTA' CONSULTARE IL C.D.P. FGI 2013-16)**

**ALLIEVE I E II FASCIA (CATEGORIA UNICA) MUSICA DA 1,15 A 1,30;**

**CORPO LIBERO** DA 3-6 GINNASTE,

**6 DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,50 DI CUI MAX 1 DIFF FINO A 1,00 PUNTO (2 PER OGNI G.C.),**  
MIN 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA,

**N.4 ELEMENTI DI COLLABORAZIONE CON O SENZA ROTAZIONE:**

- COLLABORAZIONI SEMPLICI: 0,10
- COLLABORAZIONI CON SUPERAMENTI, PASSAGGI SOTTO, ATTRAVERSAMENTI: 0,30
- SUPERAMENTO CON ROVESCIAIMENTO: 0,40
- COLLABORAZIONI CON SALTO E ROVESCIAIMENTO: 0,50

**JUNIOR E SENIOR (CATEGORIA UNICA) MUSICA DA 2,15-2,30**

**CERCHIO** DA 3-6 GINNASTE,

**6 DIFFICOLTÀ:** DA 0,10 A 0,60 DI CUI

**3 DIFFICOLTÀ SENZA SCAMBIO**

**3 DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO** COORDINATE CON GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI

**ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO: MAX. 1**

MIN N. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA

MINIMO N.4 ELEMENTI DI COLLABORAZIONE;; PER CRITERI SCAMBI E COLL. VEDI C.D.P. 2013-2016