



CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA 2014-15



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 oppure acsiritmica@libero.it

PROGRAMMA ACSI

2014-15

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

REGOLAMENTO

Il Codice di riferimento per la scelta 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

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' 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': 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 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 50% del numero totale delle ginnaste, 51% se il numero è dispari. 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 enjambée e viene eseguito un carpée) 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 8 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)

CALENDARIO

CAMPIONATO A SQUADRE: 30 NOVEMBRE 2014

RASSEGNA COREOGRAFICA: 06 GENNAIO 2015

I PROVA REGIONALE SERIE A-SERIE C-GRANPRIX: 25 GENNAIO 2015

I PROVA REGIONALE SERIE B-TROFEO AMATORIALE: 18 FEBBRAIO 2015

II PROVA REGIONALE SERIE A-SERIE C-GRAN PRIX: 15 MARZO 2015

II PROVA REGIONALE SERIE B-TROFEO AMATORIALE: 22 MARZO 2015

Finale Nazionale: 08/09/10 Maggio 2015 - Serie A – Specialità - Serie B –Serie C

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				0,30	OK				
2				0,20	OK				
3				0,30	OK				
4	R2			0,20	OK				
5				0,30	OK				
6				0,30	OK				
7				0,20	NO ATTREZZO STATICO				
8				0,30	OK				
9	R2			0,20	OK				
10						0,50 ESUBERO DIFFICOLTA'			
TOTALE TECNICO		2,30		TOTALE GIUDICE		1,40			

PROGRAMMI



TROFEO AMATORIALE REGIONALE 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 1,15 MIN A 1,30

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

In caso contrario penalità di 0.50 per ogni mancanza, detratti dal totale di Artistico + Esecuzione

Per Collaborazioni si intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2011-10-09-08)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (VT 2,00 punti)

Capovolta avanti/dietro/laterale a scelta

equilibrio passè tutta pianta

sforbiciata flessa (gatto)

tour oppure giro a passi (chainé)

3 collaborazioni

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (VT 2,00 punti)

Vedi Categoria Giovanissime.

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero da 3 a 6 ginnaste (VT 2,00 punti)

Capovolta avanti/dietro/laterale a scelta

equilibrio passè tutta pianta

sforbiciata flessa (gatto)

tour oppure giro a passi (chainé)

3 collaborazioni

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01-00)

Esercizio di Squadra con attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnaste (VT 2,00 punti)

Capovolta avanti/dietro/laterale a scelta

equilibrio passè tutta pianta

sforbiciata flessa $\frac{1}{2}$ giro in volo (gatto co $\frac{1}{2}$ giro)

pivot passé

3 collaborazioni

1 scambio per lancio minimo

Categoria Seniores (anno di nascita 1999-... e precedenti)

Vedi categoria Juniores

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 1,15 a 1,30 min.

Per Collaborazione s'intende la partecipazione attiva di tutte e due le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratta dall'Artistico

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 2009-08)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 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)

3 momenti di collaborazione

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 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)

3 momenti di collaborazione

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

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

Capovolta avanti o dietro

Tour oppure giro a passi (chainé)

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée su pianta

3 momenti di collaborazione

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01-00)

Esercizio con il Cerchio con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

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

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Equilibrio Gamba Tesa dietro bassa

3 momenti di collaborazione

Categoria Seniores (anno di nascita 1999- e precedenti)

Esercizio con il Nastro con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

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

Equilibrio cosacco

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

3 momenti di collaborazione

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 1,15 a 1,30 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 2009-08)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 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)

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 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)

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

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

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Tour oppure giro a passi (chainé)

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01-00)

Esercizio con il Cerchio con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

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

Capovolta avanti o dietro

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Equilibrio Gamba Tesa dietro bassa

Categoria Seniores (anno di nascita 1999- e precedenti)

Esercizio con il Nastro con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

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

Equilibrio cosacco

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

CAMPIONATO NAZIONALE DI SERIE C ACSI

SQUADRE da 3 a 6 ginnaste con elementi imposti

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

Classifica generale, passaggio alla fase nazionale, 50%+1

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)

Senza Scheda

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma è consentito **1 solo ROVESCIMENTO** (oltre le capovolte); 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 e due le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

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 2011-10-09-08)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero con Elementi Imposti da 3 a 6 ginnaste (PUNTI 3,00 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa ½ giro in volo (gatto ½ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

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

In caso contrario penalità di 0.50 per ogni mancanza, detratti dal totale di Artistico + Esecuzione

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero con Elementi Imposti da 3 a 6 ginnaste (PUNTI 3,50 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa $\frac{1}{2}$ giro in volo (gatto $\frac{1}{2}$ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

Esercizio di Squadra a Corpo Libero con Elementi Imposti da 3 a 6 ginnaste (PUNTI 3,50 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa $\frac{1}{2}$ giro in volo (gatto $\frac{1}{2}$ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01-00)

Esercizio di Squadra con Cerchi o Palle con Elementi Imposti da 3 a 6 ginnaste (PUNTI 3,50 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa ½ giro in volo (gatto ½ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

2 scambi di lancio

Categoria Seniores (anno di nascita 1999-... e precedenti)

Esercizio di Squadra con Cerchi o Palle con Elementi Imposti da 3 a 6 ginnaste (PUNTI 3,50 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa ½ giro in volo (gatto ½ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

2 scambi di lancio

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)

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma è consentito **1 solo ROVESCIAMENTO** (oltre le capovolte); inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 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 2011-10-09-08)

Esercizio di Coppia a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa ½ giro in volo (gatto ½ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

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

In caso contrario penalità di 0.50 per ogni mancanza, detratti dal totale di Artistico + Esecuzione

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

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

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa ½ giro in volo (gatto ½ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

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

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa ½ giro in volo (gatto ½ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01-00)

Esercizio di Coppia con 2 Cerchi con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa ½ giro in volo (gatto ½ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

2 scambi di lancio

Categoria Seniores (anno di nascita 1999-... e precedenti)

Esercizio di Coppia con Cerchio e Palla con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa $\frac{1}{2}$ giro in volo (gatto $\frac{1}{2}$ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

3 collaborazioni

2 scambi di lancio

CAMPIONATO DI SERIE C INDIVIDUALE

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

SENZA 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)

Oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le forme ma è consentito **1 solo ROVESCIAMENTO** (oltre le capovolte); inoltre non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste. PENALITA' 0,50.

Esercizio da 1,15 a 1,30 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 2009-08)

Esercizio a Corpo Libero con Elementi Imposti (PUNTI 3,00 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa ½ giro in volo (gatto ½ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

Esercizio a Corpo Libero oppure con la Palla con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa $\frac{1}{2}$ giro in volo (gatto $\frac{1}{2}$ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Sforbiciata flessa (gatto)

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

Esercizio a Corpo Libero o con il Cerchio con Elementi Imposti (PUNTI 3,50 VT)

Capovolta av dietro laterale a scelta

Sforbiciata flessa $\frac{1}{2}$ giro in volo (gatto $\frac{1}{2}$ giro)

Equilibrio passè tutta pianta

Biche

Pivot passè

Tour oppure giro a passi (chainé)

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01-00)

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

Salto Cosacco

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Equilibrio Cosacco

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

Categoria Seniores (anno di nascita 1999- e precedenti)

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

Salto Cosacco

Pivot Gamba Tesa dietro bassa

Pivot Passée

Salto Biche

Equilibrio Passée

Equilibrio Cosacco

1 sequenza obbligatoria di passi di danza (8 tempi)

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

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

Per Collaborazioni si intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Musica da 1,15 a 1,30 min.

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2009-08)

Esercizio a Corpo Libero

5 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

Esercizio a Corpo Libero

5 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

Esercizio a Corpo Libero

6 difficoltà da 0,10 a 0,20 (Min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01 -00)

Esercizio con i Cerchi

6 difficoltà da 0,10 a 0,30 (Min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

2 scambi

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 EDR (non obbligatorio)

Categoria Seniores (anno di nascita 1998-... e precedenti)

Esercizio con Palle e Cerchi

6 difficoltà da 0,10 a 0,30 (Min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

2 scambi

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 EDR (non obbligatorio)

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

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

Per Collaborazioni si intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Musica da 1,15 a 1,30 min.

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2009-08)

Esercizio a Corpo Libero

5 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

Esercizio a Corpo Libero

5 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

Esercizio a Corpo Libero

6 difficoltà da 0,10 a 0,20 (Min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01 -00)

Esercizio con 2 Cerchi

6 difficoltà da 0,10 a 0,30 (Min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

2 scambi

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 EDR (non obbligatorio)

Categoria Seniores (anno di nascita 1998-... e precedenti)

Esercizio con Nastro e Palla

6 difficoltà da 0,10 a 0,30 (Min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

2 scambi

3 formazioni

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30

Max 1 EDR (non obbligatorio)

CAMPIONATO 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

Per la Serie B l'EDR può essere effettuato anche con una sola rotazione, R1, valore 0,10

Musica da 1,15 a 1,30 min.

Categoria Giovanissime (anno di nascita 2009-08)

Esercizio a Corpo Libero

5 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min 1 Max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

Esercizio a Corpo Libero e/o con la Palla

5 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min 1 max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Max 1 EDR (non obbligatorio)

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

Esercizio a Corpo Libero e/o con il Cerchio

6 difficoltà da 0,10 a 0,20 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min 1 max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Max 1 EDR (non obbligatorio)

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01-00)

Esercizio con la Palla e/o con il Nastro min 5 metri

6 difficoltà da 0,10 a 0,30 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min 1 max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Max 1 EDR (non obbligatorio)

Categoria Seniores (anno di nascita 1999-... e precedenti)

Esercizio con le Clavette e/o con la Fune

6 difficoltà da 0,10 a 0,30 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min 1 max 2 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Max 1 EDR (non obbligatorio)

CAMPIONATO DI SERIE A

INDIVIDUALISTE

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

CON SCHEDA

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

Musica da 1,15 a 1,30 min.

Categoria Esordienti (anno di nascita 2007-06-05)

Esercizio a Corpo Libero e/o con il Cerchio

5 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui max 2 Diff. da 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min 1 max 3 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Max 1 EDR (non obbligatorio)

Categoria Allieve (anno di nascita 2004-03)

Esercizio a Corpo Libero e/o con la Palla

6 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui max 2 Diff. da 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min 1 max 3 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Max 1 EDR (non obbligatorio)

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01-00)

Esercizio con il Nastro e/o con le Clavette

6 difficoltà da 0,10 a 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min 1 max 3 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Min 1 Max 2 EDR (non obbligatorio)

Categoria Seniores (anno di nascita 1999-...e precedenti)

Esercizio con la Fune e/o con il Cerchio

6 difficoltà da 0,10 a 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

Min 1 max 3 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 (da dichiarare su scheda)

Min 1Max 2 EDR (non obbligatorio)

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

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

Per Collaborazioni si intende la partecipazione attiva di tutte le ginnaste: pena 0.50 per ogni collaborazione mancante o non valida, detratte dall'Artistico

Musica da 1,15 a 1,30 min.

Categoria UNICA Esordienti/Allieve (anno di nascita 2007-06-05-04-03)

Esercizio a Corpo Libero

6 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui max 2 Diff. da 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 formazioni

Min. 1 max 3 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30

Musica da 2,15 a 2,30 min.

Categoria UNICA Juniores/Seniores (anno di nascita 2002-e precedenti)

Esercizio con Cerchi e Nastri

6 difficoltà da 0,10 a 0,40 (min 1 Max 2 per G. C.)

3 momenti di collaborazione

3 scambi

4 formazioni

Min. 2 max 3 sequenze di passi ritmici VALORE 0,30 ognuna

Max 1 EDR (non obbligatorio)

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 2014 e 2015**

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

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

**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**

**OGNI GINNASTA PUO' PARTECIPARE CON UN MAX DI 2 ESERCIZI A SCELTA TRA
TUTTI GLI ATTREZZI.**

PER LE ALLIEVE I E II FASCIA E' COMPRESO ANCHE IL CORPO LIBERO

INDIVIDUALI

Categoria Allieve I Fascia (anno di nascita 2007-06-05)

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

Categoria Allieve II Fascia (anno di nascita 2004-03)

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

Categoria Juniores (anno di nascita 2002-01-00)

**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

Categoria Seniores (anno di nascita 1999-...e precedenti)

**Fune
Cerchio
Palla
Clavette
Nastro**

6-9 DIFFICOLTA' (MIN 2 MAX 4 PER G.C.) DA 0,10 A 1,00

MIN 1 MAX 3 ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE

MIN 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

SQUADRE

**ALLIEVE I E II FASCIA_(CATEGORIA UNICA)
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**

MUSICA DA 1,15 A 1,30;

**JUNIOR E SENIOR_(CATEGORIA UNICA)
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**

**DISTANZA MINIMA PER GLI SCAMBI RICHIESTI: 4 METRI
PER GLI ALTRI CRITERI O ESIGENZE, VEDI CDP 2013-16**

ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO: MAX. 1

MIN N. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA

**MINIMO N.4 ELEMENTI DI COLLABORAZIONE: VEDI COLLAB. C.D.P.
2013-2016**

MUSICA DA 2,15-2,30

**NB: PER LE DIFFICOLTA' CON SCAMBIO E PER TUTTO CIO' CHE
RIGUARDA LA SQUADRA VEDERE C. D. P. 2013-16**