



CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA 2017-18



PRESIDENTE NAZIONALE

Antonino Viti

Alfonso Luigi Venosi - Coordinatore Nazionale

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: ritmica@acsi.it

PROGRAMMA ACSI

2017-18

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': partecipano tutte le ginnaste della sezione GOLD fgi e LD SILVER E SERIE D ECCELLENZA.

REGOLAMENTO

Il Codice di riferimento per la tecnica delle difficoltà di corpo, criteri per sequenze di passi di danza, maneggio degli attrezzi, Rischi 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

Per la scelta delle difficoltà e dei Rischi consultare la **GRIGLIA DELLE DIFFICOLTA' ACSI**.

PUNTEGGI:

TROFEO AMATORIALE, SERIE C SQUADRA, INDIVIDUALE, 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 finale **di 0.50**.

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

SPECIALITA' E CATEGORIA: il punteggio sarà ripartito secondo il codice federale.

D+E (D= BD + AD+sequenze di passi di danza+R+collaborazioni (per collettivi e squadre); E= (esecuzione + artistico - falli)

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).

RISCHI: 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 i Rischi sono evidenziati nella TABELLA DELLE DIFFICOLTA'. Sulla Scheda di Composizione si inserirà il valore in base Rischio scelto:

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

La musica deve rispettare le richieste del programma. Può essere scelta la musica con parole senza limiti di esercizi. 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 un numero superiore o pari a 15 ginnaste, in caso di numero inferiore accedono tutte. 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 che dovrà comunicare l'istruttrice alla segreteria.

PREMIAZIONE: Per la Categoria Giovanissime-Esordienti-A1-A2-A3 dove il numero delle ginnaste INDIVIDUALISTE partecipanti è pari o superiore a 15, la premiazione sarà suddivisa in Fascia Oro (dalla 1° alla 3° ginnasta classificata)

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

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

In caso contrario la classifica sarà data da 1°, 2° e 3° posto.

CRITERI DI VALUTAZIONE

DIFFICOLTA': una difficoltà per essere valida deve essere eseguita correttamente con il maneggio dell'attrezzo (no solo movimento); il maneggio se eseguito con falli esecutivi da 0,10, 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 i Rischi, 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:

OGNI GINNASTA PUO' PRENDERE PARTE AD UNA SOLA SQUADRA

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

Una volta iscritta una squadra al Campionato essa non può essere scorporata con la partecipazione come individualiste, ma è consentito l'uso di UNA ginnasta di riserva.

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. Solo in squadra si può iscrivere una ginnasta alla categoria superiore. Nel caso delle individualiste se 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 in caso di iscrizione di una ginnasta da una categoria superiore a inferiore.

Tutte le ginnaste devono essere regolarmente tesserate all'Acsci nella qualifica di Atleta. Un istruttore può partecipare al Campionato GRAN PRIX, 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 GRAN PRIX.

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 GOLD (escluso Trofeo Raffa o altri Trofei di carattere puramente regionale) negli anni 2016-17 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 senior.

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

FINALE NAZIONALE: DAL 29 APRILE AL 1 MAGGIO - Serie A –Serie B – Serie C-Amatoriale-Gran Prix

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.

CATEGORIE

LE SUDETTE CATEGORIE VALGONO PER I CAMPIONATI DI SERIE A, B, C E AMATORIALE.

INDIVIDUALE

GIOVANISSIME: 2014-13

ESORDIENTI: 2012-11

ALLIEVE 1: 2010

ALLIEVE 2: 2009-08

ALLIEVE 3: 2007-06

JUNIOR 1: 2005

JUNIOR 2: 2004-03

SENIOR: 2002 E PRECEDENTI

SQUADRE

SI RAGGRUPPANO LE SEGUENTI CATEGORIE

- 1) GIOVANISSIME-ESORDIENTI**
- 2) ALLIEVE1-ALLIEVE2**
- 3) ALLIEVE3**
- 4) JUNIOR-SENIOR**

NB: UNA GINNASTA DI ETA' INFERIORE PUO' SUPPORTARE UNA CATEGORIA SUPERIORE MA NON VICEVERSA.

PROGRAMMI



TROFEO AMATORIALE

(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

MUSICA DA 45 SEC A 1 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

P: 1,40 - 1,20	DIFFICOLTA' 0,10	PASSI DI DANZA 0,40	EDR 0,10	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	
CL	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	2 SEQUENZE 6-8 SEC	----	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AVANTI O DIETRO	
●	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO		
○	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO		
∪	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO		

PROGRAMMA DI SQUADRA

P: 2,40 2,80	DIFFICOLTA' 0,10	PASSI DI DANZA 0,40	COLLABORAZIO NI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATO RI 0,10	SCAMBI 0,40	EDR 0,10
CL GIOV-ESORD A1-A2 A3 3-8 GINNASTE	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	2 SEQUENZE 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAMENTO, SEMPLICI)	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AVANTI O DIETRO		
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI	MAX 1 NON OBBL.

SERIE C

(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50. **PER LE DIFFICOLTA' DA 0,10 VEDERE PROGRAMMA AMATORIALE.**

MUSICA DA 45 SEC A 1 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

P: 1,70 - 1,60	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,20	PASSI DI DANZA 0,40	EDR DA 0,10 A 0,20	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30
CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	---	RUOTA OPPURE ROVESCIAATA AVANTI
●	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	
○	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	
∪	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	

PROGRAMMA DI SQUADRA

P: 2,90 3,10	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,20	PASSI DI DANZA 0,40	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40	EDR 0,10 A 0,20
CL GIOV-ESORD A1-A2 A3 3-6 GINNASTE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AVANTI O DIETRO		
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI	MAX 1 NON OBBL.



SERIE B

(totale max esercizi per ginnasta: 3 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50. **PER LE DIFFICOLTA' DA 0,10 VEDERE PROGRAMMA AMATORIALE.**

MUSICA DA 45 SEC A 1 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

P: 2,30 - 2,40	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,30	PASSI DI DANZA 0,40	EDR DA 0,10 A 0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30
CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	----	ROVESCIAATA AVANTI O RUOTA SUI GOMITI
●	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	
○	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	
∪	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	
∪	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	
⊗	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	

PROGRAMMA DI SQUADRA

P: 3,20 3,60	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,30	PASSI DI DANZA 0,40	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40	EDR 0,10 A 0,30
CL GIOV-ESORD A1-A2 A3 3-6 GINNASTE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)	ROVESCIAATA AVANTI O RUOTA SUI GOMITI		
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI	MAX 1 NON OBBL.



SERIE A2

(totale max esercizi per ginnasta: 3 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50. **PER LE DIFFICOLTA' DA 0,10 VEDERE PROGRAMMA AMATORIALE.**

MUSICA DA 0,45 A 1,00 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

P: 2,70 - 2,80	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,40	PASSI DI DANZA 0,40	EDR DA 0,10 A 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI
CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	----	0,30 ROVESCIAATA AVANTI O DIETRO + RUOTA SUI GOMITI DALL'ALTO
●	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	
○	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	
⓪	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	
∪	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	
∩	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	

PROGRAMMA DI SQUADRA

P: 3,50 4,40	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,40	PASSI DI DANZA 0,40	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40	EDR 0,10 A 0,40
CL GIOV-ESORD A1-A2 A3 3-6 GINNASTE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)	ROVESCIAATA AVANTI O DIETRO + RUOTA SUI GOMITI DALL'ALTO		
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI	MAX 1 NON OBL.



SERIE A1

(totale max esercizi per ginnasta: 3 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50. **PER LE DIFFICOLTA' DA 0,10 VEDERE PROGRAMMA AMATORIALE.**

MUSICA DA 0,45 A 1,00 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

P: 3,10 - 3,20	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,50 (D)	PASSI DI DANZA 0,40	EDR DA 0,10 A 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI
CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	----	0,30 ROVESCIAATA AVANTI O DIETRO + RUOTA SUI GOMITI DALL'ALTO
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	

PROGRAMMA DI SQUADRA

P: 3,80 4,80	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,50 (D)	PASSI DI DANZA 0,40	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40	EDR 0,10 A 0,40
CL GIOV-ESORD A1-A2 A3 3-6 GINNASTE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)	ROVESCIAATA AVANTI O DIETRO + RUOTA SUI GOMITI DALL'ALTO		
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI	MAX 1 NON OBBL.

CAMPIONATO GRAND PRIX DI

SPECIALITA'

INDIVIDUALI E A SQUADRE

RISERVATO ALLE GINNASTE DELLA CATEGORIA GOLD SEZIONE RITMICA FGI E SILVER LD E SERIE D ECCELLENZA.

MAX 2 ESERCIZI A SCELTA TRA I PROGRAMMI DELLA FEDERAZIONE SPECIALITA' E LD PER LE JUNIOR E SENIOR E GOLD ALLIEVE ED LD 1^ DIVISIONE PER TUTTE LE CATEGORIE ALLIEVE.