



# CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS DI GINNASTICA RITMICA E RHYTHMIC CHOREOGRAPHY



## RIMINI (RN)

## 21-25 APRILE-2017

**Il Centro Nazionale Sportivo Libertas indice ed organizza il Campionato Nazionale Libertas di Ginnastica Ritmica con la collaborazione del Centro Provinciale Libertas Salerno e dell'ASD S.C.F.T. ITALIA,, manifestazione che si terrà a RIMINI (RN) dal 21 al 25 APRILE 2017 , riservata alle società affiliate per l'anno sportivo 2016/2017 alla LIBERTAS, alla FEDERAZIONE ed agli altri ENTI di PROMOZIONE (ecc.).Tutti i partecipanti alle gare, se non tesserati per una Federazione Sportiva Nazionale, dovranno essere in possesso di idoneo certificato medico per l'attività agonistica.**

Anche, quest'anno come novità è stata inserita all'interno del **CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA, LA FESTA NAZIONALE DELLA COREOGRAFIA DENOMINATA RHYTHMIC CHORE-GRAPHY** ( in allegato troverete il regolamento)

### CATEGORIE INTERESSATE

Il Campionato nazionale è riservato alle categorie **Mini Giovanissime**,(nate 2012 e successive ) **Giovanissime** (nate nel 2010-11), **Esordienti** (nate nel 2008-09), **Allieve 1<sup>a</sup> fascia** (nate nel 2007), **Allieve 2<sup>a</sup> fascia** (nate nel 2005-06), **Juniore 1<sup>a</sup> fascia** (nate nel 2003-04), **JUNIORES 2<sup>a</sup> fascia** (nate nel 2001-02), **Seniores** (nate nel 1998-1999-2000), **Master** (nate 1997 e precedenti).

P.S.: Qualora le iscritte alle **categorie ALLIEVE 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> FASCIA e JUNIORES 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> FASCIA** dovessero essere di numero inferiore a 5 iscritte le stesse verranno unite.

In allegato troverete il programma gare ed il regolamento della manifestazione.

**Per la partecipazione alle gare è obbligatoria la presentazione del cartellino assicurativo per l'anno sportivo 2016/2017, senza non si potrà prendere parte alle stesse.**

**Per le fasi provinciali, regionali e interregionali ogni atleta può gareggiare al massimo con tre esercizi. Per la fase nazionale il numero massimo di esercizi pro capite sarà definito in fase di organizzazione, garantendo comunque almeno due esercizi ad atleta.**

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

<b>Se nel campionato FGI hanno partecipato, partecipano o parteciperanno:</b>		<b>nel campionato LIBERTAS possono partecipare</b>
Gold, LD Silver, D Eccellenza	→	SERIE ELITE
LC Silver, Squadra Base , Squadra Up, D1 e D2	→	SERIE PREMIUM
LB e LA Silver e D3 e D4	→	SERIE A

Le ginnaste dovranno rispettare la categoria di appartenenza in considerazione della propria età. Tuttavia è consentito il passaggio da una categoria inferiore a una superiore, ma non viceversa, solo ed esclusivamente per supportare una COPPIA/TRIO o una SQUADRA.



---

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

- “AMATORIALE”
- “SERIE C”
- “SERIE B”
- “SERIE A”
- “PREMIUM”
- “ELITE ”

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

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

Per ogni categoria è stata prevista la possibilità di scegliere fra due attrezzi differenti; ogni ginnasta potrà gareggiare sia per un solo attrezzo sia per entrambi dal momento che le classifiche saranno per attrezzo.

**Tuttavia ogni ginnasta potrà partecipare per le fasi provinciali e regionali al MASSIMO con 3 esercizi, , per la fase nazionale ogni atleta può' partecipare , di sicuro, a due esercizi, oltre alla Festa della coreografia, per il terzo , l'organizzazione si riserverà' la decisione dopo aver verificato le iscrizioni .**

**Le combinazioni possibili sono :**

- 2 individuali e 1 coppia
- 2 individuali e 1 squadra
- 1 individuale, 1 coppia, 1 squadra
- 2 coppie e 1 squadra

**PER QUANTO RIGUARDA LA SCELTA DELLE DIFFICOLTÀ PER LE SERIE C, B, A e PREMIUM si deve far riferimento alla GRIGLIA SILVER GR 2017, in allegato al programma. Non sono ammessi eventuali errori rispetto alla scelta delle difficoltà.**  
A tale griglia vanno aggiunte:

	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>
<b>Difficoltà di rotazione</b> ♻	Tour (incrocio gamba e giro su due piedi) o giro camminato	Due chainée			
	Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura delle gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)	Giro Spirale con onda totale del corpo (tonneau) S			
	Capovolta in avanti o indietro				
<b>Difficoltà di equilibrio</b> T	Equilibrio in appoggio sul ginocchio gamba all'orizzonte avanti o laterale	Equilibrio in appoggio sul petto con le mani al suolo (pesciolino) con arresto	Risalita in ponte da sedute con appoggio di una mano		Bouclé senza aiuto su tutta pianta piegata o tesa ↙ ↘ T
	Passaggio in staccata sagittale/frontale da posizione seduta a prona o viceversa	Penché con appoggio delle mani al suolo di slancio	Penché con appoggio delle mani al suolo con arresto (min. 3 sec.)		Penché busto all'orizzonte su tutta pianta o a bouclé sempre su tutta pianta F↙ T
	Ponte con partenza dal suolo	Ponte con partenza da in piedi			
	Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio				
<b>Difficoltà di salto</b> ^	Salto Forbice flessa con ½ giro in volo				Salto Enjambée a bouclé L
					Salto Enjambée con flessione del busto D
					Salto Enjambée laterale (con stacco pari) (gambe 180° busto più basso)



					delle gambe)
				Salto Biche con flessione	Salto Biche a bouclé con flessione

Inoltre, nelle Serie B, A e PREMIUM sarà consentito utilizzare, come elementi coreografici, tutte le difficoltà da 0.10 e da 0.20 inserite nella griglia del nostro programma (quella nella pagina precedente) e quelle da 0.10 presenti nella griglia Silver in allegato. Queste difficoltà se dichiarate manterranno il loro valore, se non dichiarate non saranno considerate difficoltà in esubero e quindi non saranno soggette a penalità. (esempio: Se una ginnasta categoria Allieve serie B esegue una capovolta senza dichiararla sulla fiche, non sarà penalizzata come difficoltà in esubero. Se nella stessa serie un'altra Allieva esegue la capovolta dichiarandola 0.10 sarà regolarmente valutata.)

**QUESTO NON SARA' CONSENTITO NEL CAMPIONATO SERIE C e AMATORIALE.**

Le manifestazioni saranno giudicate da giudici qualificati. Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria in merito all'andamento della gara o al risultato finale della stessa (punteggi, designazioni giudici, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accetteranno ricorsi di alcun genere.

S'informa le istruttrici che laddove i giudici di gara ritengano che un'atleta sia stata iscritta alla gara in una serie più bassa delle sue reali potenzialità e capacità, oltre che bravura, la stessa verrà declassata all'ultimo posto.

S'invitano, pertanto, tutti i tecnici delle associazioni sportive a valutare correttamente e saggiamente la scelta delle serie di appartenenza delle atlete.

**N.B.: I dirigenti e le istruttrici delle associazioni sportive che aderiranno alle nostre manifestazioni devono rispettare i termini stabiliti sia per le iscrizioni sia per la consegna delle fiches. Chi non rispetterà il termine stabilito non sarà ammesso alle gare.**

## CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

---

Per le società, affiliate alla LIBERTAS per l'anno sportivo 2016/17, il contributo di partecipazione, per ogni singola atleta, se **TESSERATE CON LA LIBERTAS E' DI € 7,00, PER UN ESERCIZIO, € 8,00 PER DUE ESERCIZI (INDIVIDUALI E/O COPPIA E/O SQUADRA), € 9,00 PER TRE ESERCIZI (INDIVIDUALI E/O COPPIA E/O SQUADRE), SE TESSERATE CON LA FEDERAZIONE O CON ALTRI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA E' di € 9,00, PER UN ESERCIZIO, € 10,00 PER DUE ESERCIZI (INDIVIDUALI E/O COPPIA E/O SQUADRA) € 11,00 PER TRE ESERCIZI (INDIVIDUELI E/O COPPIA E/O SQUADRE).**

**P.S.: SI GARANTISCONO PER OGNI ATLETA DI SICURO DUE ESERCIZI,OLTRE ALLA FESTA DELLA COREOGRAFIA, IN FASE DI ORGANIZZAZIONE E DOPO LE AVVENUTE ISCRIZIONI SI COMUNICHERA' SE E' POSSIBILE PRESENTARE ANCHE UN TERZO ESERCIZIO.**

---

## OFFERTA SISTEMAZIONE ALBERGHIERA

---

La nostra organizzazione quest'anno ha stipulato una convenzione con gli alberghi di Rimini, strutture a 3 stelle sul mare, siti a RIMINI (RM), tutte vicine tra loro e distante dal Palazzetto massimo 4 Km. Le strutture sono in condizione di soddisfare anche le problematiche delle persone celiache o intolleranti.

---

### **1<sup>a</sup> PROPOSTA - SOGGIORNO 21-25 APRILE 2017 -**

**(dalla cena di Venerdì 21 al pranzo di Martedì 25, trattasi di 4 pensioni complete)**

- a) Camera doppia e matrimoniale, in trattamento di pensione completa, con acqua e vino, per un totale per l'intero soggiorno di **€ 165,00.**

**P.S.: nel costo è compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività che verranno organizzate**

- b) Camere triple e quaduple, per adulti e ragazzi da 12 anni compiuti in su, in trattamento di pensione completa, con acqua e vino, per un totale per l'intero soggiorno di **€ 165,00.**

**P.S.: nel costo è compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività che verranno organizzate**

- c) Camera singola in trattamento di pensione completa, con acqua e vino, per un totale di **€ 195,00.**

**P.S.: nel costo è compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività che verranno organizzate**

- d) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2014 (tre anni compiuti) al 20/04/2009 (8 anni non compiuti)** in camere con i genitori e parenti, triple e quaduple, in trattamento di pensione completa, acqua compresa, per un totale di **€ 100,00.**

**P.S.: nel costo è compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività che verranno organizzate**



- e) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2009 (8 anni compiuti) sino al 20/04/2005 (dodici anni non compiuti)**, in camere triple quaduple , trattamento di pensione completa, acqua compresa, per un totale di **€.135,00**.

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

- f) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2014 in giù'(0 3 anni non compiuti) gratuiti.**

**OGNI SOCIETA' HA DIRITTO AD UNA GRATUITA OGNI 25 PERSONE.**

-----  
**P.S. Nel costo non e' compresa la tassa di soggiorno che pagano solo le persone da 14 anni in su , la tassa e' di €. 1,50 al giorno che va versata direttamente in albergo.**  
-----

### **2^a PROPOSTA - SOGGIORNO 22-25 APRILE 2017 -**

**(dalla cena di Sabato 22 al pranzo di Martedì25, trattasi di 3 pensioni complete)**

- g) Camera doppia e matrimoniale , in trattamento di pensione completa, con acqua e vino per un totale per l'intero soggiorno di **€.125,00**.

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

- h) Camere triple e quaduple, per adulti e ragazzi da 12 anni compiuti in su, in trattamento di pensione completa, con acqua e vino, per un totale per l'intero soggiorno di **€.125,00**.

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

- i) Camera singola , in trattamento di pensione complete, con acqua e vino per un totale di **€.150,00**.

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

- j) **Ragazzi/e nati dal 2/04/2014(tre anni compiuti) al 20/04/2009 (8 anni non compiuti)** in camere con i genitori e parenti, triple e quaduple, in trattamento di pensione completa, con acqua, per un totale di **€. 75,00**.

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

k) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2009 (8 anni compiuti) sino al 20/04/2005(dodici anni non compiuti)**, in camere triple quadruple in trattamento di pensione completa, acqua e vino compreso, per un totale **di €.105,00.**

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

l) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2014 in giù'(0 3 anni non compiuti) gratis**

**OGNI SOCIETA' HA DIRITTO AD UNA GRATUITA OGNI 25 PERSONE.**

---

**P.S. Nel costo non e' compresa la tassa di soggiorno che pagano solo le persone da 14 anni in su , la tassa e' di €. 1,50 al giorno che va versata direttamente in albergo. .**

---

### **3<sup>a</sup> PROPOSTA - SOGGIORNO 23- 25 aprile 2016**

(dalla cena di domenica 23 al pranzo di martedì 25 ,trattasi di due pensioni complete)

a) Camera doppia e matrimoniale , comprende due pensioni complete, con acqua e vino, per un totale di **€.95,00.**

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

b) Camere triple e quadruple per adulti e ragazzi da 12anni compiuti in su, comprende due pensioni complete, con acqua e vino, per un totale **di €.95,00.**

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

c) Camera singola , per un totale di due giorni, in pensione completa con acqua e vino, per un totale di **€.110,00.**

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

d) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2014(tre anni compiuti) al 20/04/2009(8 anni non compiuti)**in camere con i genitori e parenti, triple e quadruple, con acqua , per un totale di **€.55,00.**

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

e) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2009 (8 anni compiuti) sino al 20/04/2005 (dodici anni non compiuti)**, in camere triple e quadruple, comprende due pensioni complete con acqua , per un totale di **€.72,00.**

**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate

f) **Ragazzi/e dal 21/04/2014 in giù' (tre anni non compiuti), gratuiti .**





**OGNI SOCIETA' HA DIRITTO AD UNA GRATUITA OGNI 25 PERSONE.**

---

**P.S. Nel costo non e' compresa la tassa di soggiorno che pagano solo le persone da 14 anni in su , la tassa e' di €. 1,50 al giorno che va versata direttamente in albergo. .**

---

**4<sup>a</sup> PROPOSTA - SOGGIORNO 24-25 aprile 2017**

**(dal pranzo di Lunedì 24 al pranzo di martedì' 25, trattasi di una pensione completa più un pranzo)**

- a) Camera doppia e matrimoniale ad **€.65,00** , comprende una pensione completa, più un pranzo con acqua e vino .  
**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate
- b) Camere triple e quadruple ad **€.65,00** , per adulti e ragazzi da 12 anni compiuti in su, comprende una pensione completa, più un pranzo con acqua e vino .  
**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate
- c) Camera singola **€.75,00**, al giorno, comprende una pensione completa più un pranzo con bibite ai pasti.  
**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate
- d) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2014 (tre anni compiuti) al 20/04/2009( 8 anni non compiuti)** in camere triple e quadruple ad **€.45,00** a persona, comprende una pensione completa più un pranzo con bibite ai pasti.  
**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate
- e) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2009 (8 anni compiuti) sino al 20/04/ 2005 (12 anni non compiuti)**, in camere triple e quadruple ad **€.52,00** a persona al giorno, comprende una pensione completa più un pranzo con bibite ai pasti.  
**P.S.:** nel costo è' compreso l'entrata al Palazzetto e la partecipazione a tutte le altre attività' che verranno organizzate
- f) **Ragazzi da 0 a 3 anni gratuiti (nati dopo il 21/4/2014).**

**OGNI SOCIETA' HA DIRITTO AD UNA GRATUITA OGNI 25 PERSONE.**

---

---

**P.S. Nel costo non e' compresa la tassa di soggiorno che pagano solo le persone da 14 anni in su , la tassa e' di €. 1,50 al giorno che va versata direttamente in albergo. .**

---

**5<sup>a</sup> PROPOSTA - SOGGIORNO 24-25 APRILE 2017-**

**(dalla cena di domenica 24 al pranzo di lunedì' 25, trattasi di una pensione completa)**

- a) Camera doppia e matrimoniale ad **€.50,00** a persona al giorno , comprende una pensione completa, con acqua e vino ai pasti.
- b) Camere triple e quadruple ad **€.50,00** a persona per adulti e ragazzi da 12 anni compiuti in su, comprende una pensione completa, con acqua e vino ai pasti.
- c) Camera singola **€.60,00**, al giorno, comprende una pensione completa con bibite ai pasti.
- d) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2014 (tre anni compiuti) al 20/04/2009 (8 anni non compiuti)** in camere triple e quadruple ad **€.30,00** a persona, comprende una pensione completa più un pranzo con bibite ai pasti.
- e) **Ragazzi/e nati dal 21/04/2009 ( 8 anni compiuti) sino al 20/04/2005 (12 anni non compiuti)**, in camere triple e quadruple ad **€.37,00** a persona al giorno, comprende una pensione completa più un pranzo con bibite ai pasti.
- f) **Ragazzi da 0 a 3 anni gratuiti (nati dopo il 21/04/2014)**  
**OGNI SOCIETA' HA DIRITTO AD UNA GRATUITA OGNI 25 PERSONE.**

---

**P.S. Nel costo non e' compresa la tassa di soggiorno che pagano solo le persone da 14 anni in su , la tassa e' di €. 1,50 al giorno che va versata direttamente in albergo. .**

---

Il servizio di pensione completa prevede:

- Colazione;
  - Pranzo (primo, secondo con contorno, dessert o frutta, ¼ di vino, ½ di acqua );
  - Cena (primo, secondo con contorno, dessert o frutta, ¼ di vino, ½ di acqua ).
- 

**6<sup>a</sup> PROPOSTA- SOLO PRANZO DI MARTEDI' 25 maggio 2017 -**

Per coloro che sono interessati a restare solo al pranzo di Martedì' è' stata stipulata una convenzione ad **€.18,00**, pranzo completo, compreso bibite e dolce.

Coloro che sono interessati devono prenotare alla nostra associazione entro il 20 aprile 2017.

---

## **NOTIZIE UTILE**

**LE SOCIETA' CHE VOGLIONO TROVARE LA SISTEMAZIONE ALBERGHIERA PER CONTO PROPRIO SONO LIBERE DI FARLO, SONO SOLE TENUTE A VERSARE CONTRIBUTO DI €.40,00 A PERSONA PER L'ENTRATA AL PALAZZETTO E LA PARTECIPAZIONE AD ALTRE ATTIVITA' EXTRA ORGANIZZATE. IL CONTRIBUTO VA VERSATO ENTRO IL 10**

---



**APRILE 2017, PER QUESTA DATA DOVRA' ESSERE COMUNICATO IL NUMERO PRECISO DELLE PERSONE IN MODO DA PREPARARE I TICKET D'ENTRATA, SENZA, I RESPONSABILI DEL PALAZZETTO NON CONSENTIRANNO L'ENTRATA NE' ALLE ATLETE NE' AGLI ACCOMPAGNATORI.**

---

### **PRENOTAZIONI ALBERGHIERE**

Le prenotazioni alberghiere saranno seguite dal Centro Provinciale Sportivo Libertas Salerno con n° tel /fax **089465424 – cell.3470948217 – e mail [libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it)**

Le società che sono interessate sono pregate di comunicare, prima possibile, una prima volontà a partecipare, per consentirci di confermare le opzioni con LE STRUTTURE, **con un numero approssimativo di partecipanti, che** deve pervenirci entro **il 20 marzo 2017**, con acconto di **€ 50,00** per ogni partecipanti, LE PRENOTAZIONI DEFINITIVE CON IL NUMERO PRECISO DEI PARTECIPANTI DEVE PERVENIRCI ENTRO **IL 10 APRILE 2017, accompagnato da un secondo acconto .**

Il saldo dovrà essere versato o prima dell'arrivo a **RIMINI o prima della sistemazione in albergo, senza il nulla-osta vistato dalla segreteria non si potrà accedere in albergo.**

**PER MOTIVI ORGANIZZATIVI E DI RESPONSABILITA', L'ORGANIZZAZIONE , NON CONSENTIRA' L'INGRESSO NELLE STRUTTURE A TUTTI COLORO CHE TROVERANNO SISTEMAZIONE PER PROPRIO CONTO, SENZA AVER VERSATO IL CONTRIBUTO STABILITO E SENZA ESSERE IN POSSESSO DEI TICKET D'INGRESSO.**

L'acconto dovrà essere versato sul seguente conto bancario:

**INTESTATARIO : CENTRO PROVINCIALE SPORTIVO LIBERTAS SALERNO**

**PRESSO : BANCA UNICREDIT, traversa Via Vittorio Veneto – 84013 CAVA DE' TIRRENI**

**IBAN: IT 34 0 02008 76171 000103040718**

**N.B.: PER COLORO CHE HANNO PRENOTANO E VERSATO L'ACCONTO, SE DOVESSE VERIFICARSI CHE ALL'ULTIMO MOMENTO NON POTRANNO PIU' PARTECIPARE ALLA MANIFESTAZIONE, VERRANNO RIMBORSATI, SOLO, SE LA COMUNICAZIONE ARRIVA ALMENO TRE GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DELLA STESSA**

---

### **ISCRIZIONI GARE**

Le iscrizioni alle gare devono essere effettuate entro il **10 aprile 2017**, il versamento dovrà essere effettuato prima o al massimo all'arrivo della delegazione a **RIMINI , PRESSO LA SEGRETERIA DELL'ORGANIZZAZIONE.**

---

Certi che l'iniziativa incontri la Vostra attenzione nel restare in attesa di gradite comunicazioni si ringrazia e s'inviano distinti saluti.

Il Presidente SCFTITALIA

Il presidente Comitato Libertas Salerno

Sig. Immacolata Barba

Sig.ra Maria Adinolfi

## CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS DI GINNASTICA RITMICA 21- 25 APRILE 2017

---

### PROGRAMMA

---

**VENERDI' 21 APRILE**      DALLE ORE 14,,00 ARRIVO PARTECIPANTI E SISTEMAZIONI  
ORE 15,30 INIZIO GARE (DIPENDE DALLE ADESIONI)  
ORE 19,30 – CENA  
ORE 21,00 –SERATA IN FESTA

---

**SABATO 22 APRILE**      ORE 8,30 INIZIO GARE  
ORE 13,00 PRANZO  
ORE 14,30 INIZIO GARE  
ORE 20,00 CENA  
ORE 21,00 CERIMONIA INAUGURALE CON SFILATA

---

**DOMENICA 23 APRILE**      ORE 8,30 INIZIO GARE  
ORE 13,00 PRANZO  
ORE 14,30 INIZIO GARE  
ORE 20,00 CENA  
ORE 21,00 LIBERTAS "SERATA ... IN FESTA"

---

**LUNEDI' 24 APRILE**      ORE 8,30 INIZIO GARE  
ORE 13,00 PRANZO  
ORE 14,30 INIZIO GARE  
ORE 20,00 CENA  
ORE 21,00 LIBERTAS "SERATA ... IN FESTA"

---



---

**MARTEDI' 25 APRILE -** ORE 8,30 INIZIO GARE  
ORE 12,00 PREMIAZIONI E SALUTI  
ORE 13,30 – 14,00 PRANZO  
ORE 15,30 PARTENZA

## CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA RIMINI 21-25 APRILE 2017

Società \_\_\_\_\_

### **scheda di adesione/prenotazione camere**

da inviare via fax al numero **089465424** o via e-mail all'indirizzo

[libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it) non oltre **il 20 marzo 2017** accompagnata da fotocopia di versamento **€ 50,00** per ogni persona prenotata

cognome e nome	Tel. o fax o Cellulare	N° persone	Tipologia camera

--	--	--	--

Riferimenti relativi alla sistemazione in camera (da riportare nella scheda)

<b>A</b> = matrimoniale	<b>S</b> = singola
<b>B</b> = Doppia	<b>E</b> = tripla
<b>C</b> = matrimoniale + 1 letto aggiunto (ragazzi 3-12 anni)	<b>F</b> = Quadrupla
<b>D</b> = matrimoniale + 2 letti aggiunti (ragazzi 3 - 12 anni)	

Per riferimenti, informazioni, prenotazioni tel/fax 089 465424, cell. 3470948217.

## CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA

RIMINI 21-25 APRILE 2017

Società \_\_\_\_\_

### modulo di prenotazione gare

da inviare via fax al numero **089465424** o via e-mail all'indirizzo

[libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it) non oltre il **10 APRILE 2017** .

Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	1° gara	2° gara	3° gara

Per riferimenti, informazioni, tel/fax 089 465424, cell. 3470948217 (CARMINE ADINOLFI);

**P.S. : PER IL 10 APRILE VANNO INVIATE ANCHE LE FICHES**



# REGOLAMENTO

DI

GINNASTICA RITMICA

2016/2017



***CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA  
(21-25 APRILE 2017- RIMINI)  
NORME GENERALI E  
PROGRAMMA TECNICO 2016/17***

***SPECIFICHE PROGRAMMA***

Il Codice di riferimento per i requisiti delle difficoltà corporee, le caratteristiche delle sequenze di passi di danza, maneggio degli attrezzi, prese di rischio (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).

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

**PANORAMICA DIFFICOLTÀ**

Una ginnasta deve includere nel proprio esercizio gli elementi che possa eseguire in modo sicuro. Gli elementi eseguiti molto male non saranno riconosciuti dalla giuria.

Un esercizio deve avere diverse componenti :

1. DIFFICOLTÀ CORPOREE (BD)
2. COMBINAZIONE PASSI DI DANZA (S)
3. ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R)
4. DIFFICOLTÀ D'ATTEZZO (AD) (non obbligatorie)

1. **SPECIFICA DIFFICOLTÀ**

Una difficoltà corporea è valida se eseguita:

- con minimo un elemento tecnico fondamentale e non specifico per ogni attrezzo;
- senza grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di movimenti corporei.

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

- Il tour lent non è autorizzato sul ginocchio, sulle braccia.





## 2. SPECIFICA PASSI DI DANZA

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

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

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

- trasmettendo il carattere della musica e la relazione emotiva ad essa attraverso il corpo ed il movimento dell'attrezzo;
- con spostamento parziale o completo;
- coordinate con il/i gruppi il/i tecnici fondamentale/i e gli altri gruppi dell'attrezzo (non lanci, stretto collegamento con l'attrezzo);
- con minimo 2 varietà differenti di movimento: modalità, ritmo, direzioni e livelli;
- collegati in modo logico e scorrevole, senza inutili soste o prolungati movimenti preparatori.

Durante la serie dei passi di danza è possibile eseguire:

- difficoltà corporee da 0.10;
- lanci piccoli, medi e grandi, se sono di supporto all'idea della danza e aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento;
- difficoltà d'attrezzo se non interrompono la continuità della danza.

Non è possibile eseguire i passi di danza completamente al suolo e non si possono eseguire elementi dinamici di rotazione (R).

VANNO INSERITI, DOVE RICHIESTI DAL PROGRAMMA, NELLA FICHES.  
DOVE NON RICHIESTI DAL PROGRAMMA POSSONO ESSERE INSERITI MA NON DOVRANNO ESSERE SCRITTI NELLA SCHEDA TECNICA E NON SARANNO CONTEGGIATI.

## 3. ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R)

Nonostante il codice imponga minimo due rotazioni per ogni lancio, per mantenere quello che è lo spirito promozionale dell'intero campionato sarà valida anche una sola rotazione purché mantenga i criteri del codice. Tuttavia come prevede il codice NON SARA' POSSIBILE RIPETERE LA



STESSA TIPOLOGIA DI ROTAZIONE sotto i lanci, se non in serie, ad esempio: in un esercizio è possibile eseguire lancio e due capovolte di seguito ma nello stesso non potrà essere eseguito lancio chainè e capovolta.

Requisiti di base

- Minimo 1 rotazioni del corpo di 360° intorno a un qualsiasi asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo (ogni rotazione ha valore di 0,10)
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione
- Ripresa dell'attrezzo durante o alla fine della(e) rotazione(i).
- Tipo di ripresa durante o alla fine dell'ultima rotazione

I rischi devono essere differenti fra loro indipendentemente dal numero di rotazioni.  
Per le altre specifiche consultare il codice FGI.

### **ELEMENTI PRE-ACROBATICI**

Le specifiche degli elementi pre-acrobatici sono :

- Lo stesso elemento pre acrobatico può essere eseguito isolato o in una serie di due o più elementi come parte del rischio e/o come parte di una collaborazione dell'esercizio di squadra.
- Tutti gli elementi pre acrobatici devono essere eseguiti senza arresto nella posizione o con un brevissimo arresto durante la ripresa dell'attrezzo.
- Il "Sout plonge": salto con tronco flessione avanti seguito direttamente da una capovolta vale come una sola rotazione (0.10)
- Per le altre specifiche consultare il codice dei punteggi F.G.I.

PER ROVESCIAIMENTI S'INTENDE:

1. ROVESCIAIA IN AVANTI E INDIETRO
2. EQUILIBRIO DINAMICO CON ROTAZIONE in appoggio su una parte del corpo (gomiti, petto, etc.) COMPLETA O NON, SIA IN AVANTI O INDIETRO (ROVESCIAIA SUI GOMITI) CON PARTENZA SIA DALL'ALTO CHE DAL BASSO,
3. EQUILIBRIO DINAMICO SUI GOMITI CON APPOGGIO ANCHE DI UNA SOLA GAMBA AVANTI (KABAEVA SUI GOMITI CON APPOGGIO DI UN PIEDE E RITORNO INDIETRO SULLE GINOCCHIA).
4. PESCIOLINO CON APPOGGIO DEI PIEDI AL SUOLO.

### **ESERCIZIO di SQUADRA**

Per il campionato a squadra serie C e settore A-B-Premium sono previste anche le collaborazioni che dovranno essere inserite nella SCHEDA TECNICA con il simbolo C.

Il valore per le collaborazioni per la serie C non deve superare lo 0.10. Nel campionato a Squadra A- B – Premium invece deve essere compreso fra 0.10 a 0.30

- **COLLABORAZIONI SEMPLICI, CON SUPERAMENTI, PASSAGGI SOTTO O**



#### ATTRAVERSAMENTI 0.10

- SUPERAMENTO CON ROVESCIMENTO 0.20
- COLLABORAZIONI CON SALTO E ROVESCIMENTO 0.30

#### Nell'esercizio a squadra con gli attrezzi:

- senza lancio, passaggio sopra o sotto o attraverso i movimenti dell'attrezzo e delle compagne 0.10
- Lancio di due o più attrezzi simultaneamente 0.20
- Con Lancio + Rischio + Perdita contatto visivo durante il volo 0.30

#### DIFFICOLTÀ DI SCAMBIO (per i campionati a SQUADRA B - A - PREMIUM e per la SQUADRA SERIE C)

Negli esercizi di squadra dovranno essere presenti le difficoltà di scambio.

Per la SERIE C sarà obbligatorio un solo scambio che avrà il valore di 0,20; per il campionato a squadra B - A - PREMIUM saranno obbligatori 2 scambi che avranno il valore di 0.20 ognuno.

Gli scambi possono essere dello stesso livello per tutte le ginnaste o di livello differente.

Lo scambio di base è valido solo se tutte le ginnaste partecipano alle due azioni di uno scambio:

- lanciare o rotolare il proprio attrezzo

- ricevere un attrezzo della compagna.

Possono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione, con o senza spostamento e da tutte le ginnaste insieme o in sottogruppi.

Nella fiche saranno dichiarati in ordine cronologico con il valore di 0,20 scrivendo SCAMBIO nella casella per la descrizione della difficoltà (nessun simbolo).

Se uno o più attrezzi cadono o collidono durante uno scambio e se una o più ginnaste riprendono l'attrezzo con una grande alterazione della tecnica di base lo scambio non è valido (ma conta ugualmente nelle richieste del programma).

#### MUSICA

La durata dell'esercizio è :

CAMPIONATO AMATORIALE INDIVIDUALE da 0,59 sec. a 1.04 min.

CAMPIONATO AMATORIALE COPPIA-TRIO E SQUADRE da 0.59 sec. a 1.30 min.

Per tutte le altre serie da 0.59 sec. ad un max di 1 min. e 30 sec. per gli esercizi individuali e per gli esercizi a coppia e a tre, mentre per le squadre composte da 4 a 10 ginnaste la durata della musica va da 1 min. e 30' sec. a 2 min. e 30 sec. Il cronometro è attivato dalla messa in movimento della ginnasta o della prima ginnasta della squadra ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta o dell'ultima ginnasta della squadra. Ogni secondo in più sarà penalizzato con **0,05** come da codice.

Tutti gli esercizi, nella loro totalità, devono essere eseguiti con accompagnamento musicale. Sono tollerati brevi arresti volontari, motivati dalla composizione.

La musica deve rispettare le richieste del programma. Può essere scelta musica con parole.



Ogni ginnasta potrà eseguire solo 2 esercizi con una musica accompagnata da parole (penalità di 1 punto).

Sulla scheda tecnica va scritto nell'apposita casella se la musica utilizzata è con la voce o senza.

Accanto alla dicitura **MUSICA CON PAROLE** va scritto **SI** (se è cantata) o **NO** (se non è cantata).

Un esercizio eseguito volontariamente o involontariamente per una lunga parte o nella sua totalità senza accompagnamento musicale non sarà valutato, nel caso in cui l'interruzione sia dovuta ad un errore degli organizzatori la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio.

La musica può essere interpretata da uno o più strumenti, inclusa la voce utilizzata come uno strumento (senza parole). Tutti gli strumenti sono autorizzati a condizione che esprimano una musica con le caratteristiche necessarie per accompagnare un esercizio di ginnastica ritmica: chiara e ben definita nella sua struttura.

La musica non tipica della ginnastica ritmica è totalmente vietata (sirene, motori, etc.).

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

Condizioni richieste per la registrazione:

- è permesso registrare un segnale sonoro all'inizio della registrazione, ma il nome della ginnasta, o dell'attrezzo utilizzato non devono essere menzionati;
- per ciascun esercizio sarà utilizzato un CD differente; sul CD devono figurare il nome della ginnasta, simbolo dell'attrezzo utilizzato e il nome della società di appartenenza.

Ogni società dovrà consegnare, presso la postazione microfonicata, un cd con il brano musicale dell'esercizio. **Ogni esercizio dovrà avere un proprio cd.**

- Le registrazioni dovranno essere in formato audio **e NON MP3.**

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

È richiesta un'armonia molto stretta tra il carattere ed il ritmo della musica, come quello tra il carattere ed il ritmo dell'esercizio e dei suoi movimenti. L'armonia tra la musica e il movimento deve essere enfatizzata per tutta la durata dell'esercizio; se è presente solo all'inizio e alla fine dell'esercizio la musica è considerata "musica di sottofondo".

Non è permessa la sconnessa successione di differenti frammenti musicali.

### **Norme per gli attrezzi ed il costume delle ginnaste**

- Si possono utilizzare attrezzi di qualsiasi colore compreso oro, argento e bronzo.
- Costume da ginnasta corretto e non trasparente, di conseguenza, i costumi che dovessero avere una parte in pizzo dovranno essere foderati (zona del tronco fino al petto).
- La scollatura sul davanti e sul dorso del costume non deve essere oltre la metà dello sterno e non oltre la base delle scapole.
- I costumi possono essere con o senza maniche; i costumi di danza con fini bretelle non sono autorizzati.
- La sgambatura del costume all'altezza della gamba non deve superare la piega dell'anca.
- Colore del costume a scelta.
- E' tollerato portare:
  - un collant sopra il costume, lungo fino alle caviglie e ricoprente entrambe le gambe;
  - un costume intero lungo, a condizione che sia aderente al corpo ed alle gambe;
  - sul costume: un gonnellino aderente alle anche che non cada più in basso del bacino;



sul collant o sul costume lungo intero: un gonnellino aderente alle anche che non cada più in basso sul bacino.

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

## **DISCIPLINA DELLE GINNASTE, DELLE ALLENATRICI E DEL PUBBLICO**

- Tutte le ginnaste, una volta entrate nella sede di gara (palestra, spogliatoi, bagni), dovranno tenere un contegno civile.
- Le ginnaste che hanno terminato la propria gara dovranno mantenere un comportamento rispettoso nei confronti di tutte le altre ginnaste che devono ancora esibirsi, quindi non dovranno ad esempio cimentarsi in prove con attrezzi o altri giochi che disturbano l'andamento della gara.
- Alle ginnaste è vietato avvicinarsi al tavolo della giuria se non autorizzate dai giudici.
- Alle ginnaste è vietato consultare i punteggi finali di gara.
- Le allenatrici dovranno avere un contegno civile prima, durante e dopo lo svolgimento della gara. Questo, anche, per dare un esempio, in qualità di educatrici, alle proprie ginnaste.
- Soltanto le allenatrici potranno consultare le classifiche finali e chiedere, non al di fuori della gara, al solo PRESIDENTE DI GIURIA, eventualmente chiarificazioni tecniche. Le suddette chiarificazioni che servono per "migliorare", dovranno essere richieste tenendo sempre presenti quelle che sono le norme del buon vivere, del rispetto e dell'educazione.
- Le allenatrici non possono avvicinarsi al tavolo della GIURIA e comunicare con i giudici **durante** lo svolgimento della gara.
- Il pubblico, per la maggior parte costituito da genitori, dovrà mantenere un contegno esemplare sia durante che dopo la manifestazione, tutto ciò al fine di consentire uno svolgimento più sereno dell'intera competizione, in caso dell'avverarsi di situazioni poco piacevoli la società interessata non verrà più invitata a partecipare.
- Tutti i parenti delle ginnaste non sono autorizzati ad avvicinarsi al tavolo della GIURIA né alle giudici; come non possono chiedere alcuna spiegazione, né consultare le classifiche alla fine della gara.
- Tutti gli spettatori (bambini compresi) non sono autorizzati ad accedere nel parterre durante lo svolgimento delle gare e delle premiazioni.

### **Provvedimenti Disciplinari**

#### ***Ginnaste:***

L'infrazione di una delle norme sopra menzionate comporterà l'allontanamento della/e ginnasta/e dalla sede di gara e la squalifica dal Campionato.

#### ***Allenatrici e pubblico:***

L'infrazione di una delle norme su menzionate comporterà la squalifica della società dal Campionato.

## **SCHEMA VT (FICHES)**

Viste le esigenze di giuria è stato deciso che per TUTTE LE CATEGORIE E LE SERIE (dalla Serie



Amatoriale alla Serie Premium ed Elitè) è obbligatorio presentare la SCHEDA VT.

Sulla Scheda VT (il cui esempio troverete allegato al programma) dovranno essere presenti

- Nome e Cognome della ginnasta
- Associazione di appartenenza, categoria
- Serie a cui partecipa
- Sequenza CRONOLOGICA delle difficoltà [anche Serie di passi di danza (valore 0,30) e rischi] con relativo simbolo e valore
- Somma totale
- SI o NO nell'apposita casella per indicare se la musica è cantata o meno.

Per le squadre e per le COPPIE/TRIO è necessario inserire la sequenza delle difficoltà, le quali devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le ginnaste o in rapidissima successione, con il loro simbolo, valore e somma totale.

**LE DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO RICHIESTE NON DOVRANNO ESSERE INSERITE ALL'INTERNO DELLA SCHEDA TECNICA e non hanno valore.**

Sulla scheda tecnica va scritto, nell'apposita casella, se la musica utilizzata è con la voce o senza.

Accanto alla dicitura **MUSICA CON PAROLE** va scritto **SI** (se è cantata) o **NO** (se non è cantata)

- Il valore massimo è 0.50 , quindi ai Pivot che superano tale valore bisognerà assegnare il valore di 0.50

- Per l'AMATORIALE, sulla scheda tecnica, SARÀ SUFFICIENTE scrivere, per le difficoltà obbligatorie richieste dal programma, solo la descrizione con parole e il valore di 0,10 nell'apposita casella ed eventuali passi di danza (valore 0,30) e rischi. Non sono concesse altre difficoltà, di nessun valore, neanche quelle da 0.10.

**-Per la Serie Elitè sarà obbligatorio compilare la scheda tecnica presentata dal nostro programma con le difficoltà in ordine cronologico, comprese le serie dei passi di danza, le difficoltà d'attrezzo e i rischi , senza precisare eventuali specifiche d'attrezzo ma solo il valore finale (es: nel caso di un Rischio con 3 rotazioni e cambio di livello bisognerà scrivere R3 nella casella del simbolo, e nella casella del valore 0.40 )**

- I rischi e i passi di danza vanno inseriti, in ordine cronologico, sulla fiche, dove richiesti dal programma. Ciò significa che nel campionato amatoriale, dove non vi è richiesto dal programma, **NON VANNO INSERITI NELLA SCHEDA TECNICA**. Dove richiesti invece i passi di danza valgono sempre 0.30.

**-Le collaborazioni dovranno essere inserite solo ed esclusivamente per la serie C e per il campionato a squadra A-B-PREMIUM. Il simbolo da utilizzare è C. Il valore per le collaborazioni**



**in serie C è di 0.10, per la serie A-B-Gold è da 0.10 a 0.30 in relazione al tipo di collaborazione che si esegue, ma il simbolo resta comunque C.**

Le schede devono essere inviate **OBBLIGATORIAMENTE** 5 giorni prima per e-mail all'indirizzo [scftitalia@virgilio.it](mailto:scftitalia@virgilio.it) o per fax al numero 089465424 oppure in duplice copia in sede.

La mancata consegna della scheda non consente alla ginnasta di prendere parte alle gare.

**Penalità:**

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

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

Le schede potranno essere scritte anche a mano.

### Fac-simile SCHEDE TECNICA

	<b>Ginnasta</b> Rossi Maria	<b>Società</b> Ritmica Pallino	<b>Categoria</b> Junior 2002	<b>Attrezzo</b> Cerchio	<b>Serie</b> B
	<b>Difficoltà</b>	<b>Simbolo</b>	<b>Valore</b>	<b>Giudice</b>	<b>Penalità</b>
1	Salto forbice flessa (gatto)		0.10		

2	Pivot passè	⌘	0.20		
3	Elemento dinamico di rotazione	R2	0.20		
4	Eq. Busto flesso avanti	⌘	0.10		
5	Serie passi danza	S	0.30		
6	Cabriole avanti	⌘	0.20		
7	Capovolta avanti		0.10		
8	Equilibrio Passè	⌘	0.20		
9	Eq. Laterale sul ginocchio	⌘	0.10		
10	Elemento dinamico di rotazione	R1	0.10		
11	Flessione del busto indietro da in ginocchio		0.10		
12	Serie passi danza	S	0.30		
13	Salto biche	⌘	0.20		
14					
15					
	<b>Musica con parole : SI</b>	<b>TOTALE Tecnico</b>	2.20	<b>TOTALE Giudice</b>	

### SCHEMA TECNICA

	<b>Ginnasta</b>	<b>Società</b>	<b>Categoria</b>	<b>Attrezzo</b>	<b>Serie</b>
	<b>Difficoltà</b>	<b>Simbolo</b>	<b>Valore</b>	<b>Giudice</b>	<b>Penalità</b>
1					
2					





3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
	<b>Musica con parole :</b>	<b>TOTALE Tecnico</b>		<b>TOTALE Giudice</b>	

## PROGRAMMA TECNICO ANNO SPORTIVO 2016/17

### SETTORE AMATORIALE

Nel Settore Amatoriale, sia individuale che a squadra, per mantenere lo spirito promozionale della Competizione, sono previste delle difficoltà obbligatorie che le ginnaste devono eseguire necessariamente. Per ogni elemento obbligatorio sono state inserite diverse scelte, le ginnaste possono eseguirne uno solo come tutti (ad esempio, Capovolta avanti o indietro, la ginnasta può eseguire o la capovolta avanti o la capovolta indietro o entrambi gli elementi).

NON SARÀ POSSIBILE INSERIRE ALTRE DIFFICOLTÀ. LA GINNASTA PUÒ INSERIRE SOLO LE DIFFICOLTÀ RISCHIESTE .



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

Ogni categoria avrà un limite massimo per il valore tecnico, il superamento di tale limite incorrerà in una penalità di 0.50.

**Nel campionato Amatoriale, inoltre, per tutte le categorie sia individuali sia a coppia/trio sia a squadra oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le loro forme ma sono PROIBITI tutti gli altri ROVESCIAMENTI, PENALITÀ 0,50 (VEDI SPECIFICA ELEMENTI PREACROBATICI NELLE SPECIFICHE DEL PROGRAMMA).**

**La MUSICA per il campionato amatoriale dovrà seguire i seguenti limiti :**

- **INDIVIDUALE DA 0.59 A 1.04**
- **COPPIA/TRIO E SQUADRE DA 0.59 A 1.30**

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

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

### ***PROVA INDIVIDUALE***

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2012 e succ.**

**Esercizio a corpo libero con elementi imposti: VALORE TECNICO MAX 0.40:**

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

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

**Esercizio a corpo libero con elementi imposti, VALORE TECNICO MAX 0.50:**

- Salto Forbice Flessa (gatto)



- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 - 2008**

**Esercizio a corpo libero e/o pallacon elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.70**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo oppure
- Ponte con partenza dal suolo
- Serie (min. 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio)
- Rotolamento della palla al suolo

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006 -2005:**

**Esercizio a corpo libero e/o palla con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.80**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Iperestensione dorsale del busto in piedi o in ginocchio
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- Passaggio o staccata sagittale o frontale con arresto minimo di 1 secondo
- Ponte con partenza dal suolo
- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio)
- Rotolamento della palla al suolo

- **CATEGORIA JUNIORES1° fascia nate 2004 - 2003 e JUNIOR 2° fascia nate**



**2002- 2001**

**Esercizio con la palla e/o con il cerchio con elementi imposti VALORE TECNICO  
MAX 1.20**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Pivot Gamba tesa dietro bassa senza flessione del busto
- Equilibrio Passé su pianta
- Salto raccolta
- Equilibrio Laterale e/o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte )
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- Serie (min . 3 ) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA
- Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo CERCHIO
- Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo CERCHIO

**- CATEGORIA SENIORES nate 1997 – 1998 – 1999- 2000**

**Esercizio con la Palla e/o con il Nastro con elementi imposti VALORE TECNICO  
MAX 1.30**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Pivot Gamba tesa dietro bassa senza flessione del busto
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte )
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- Serie (min . 3 ) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA
- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro NASTRO
- Spirali (4-5 anelli), serrate, e della stessa altezza, in volo o al suolo NASTRO

**- CATEGORIA MASTER nate 1996 e prec.**

**Esercizio con la Palla e/o con il Nastro con elementi imposti:**

**VEDI ELEMENTI RICHIESTI PER LE SENIOR.**

**SETTORE AMATORIALE (A COPPIA O A 3 GINNASTE)**



### **Le Collaborazioni non vanno inserite in Fiche**

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2012 e succ.**

#### **Esercizio a corpo libero con elementi imposti: VALORE TECNICO MAX 0.40:**

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

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

#### **Esercizio a corpo libero con elementi imposti , VALORE TECNICO MAX 0.50:**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- 2 momenti di collaborazione
- 2 formazioni

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 - 2008**

#### **Esercizio a corpo libero con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.70**

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



**- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2004 - 2003:**

**Esercizio a corpo libero con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.80**

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

**- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004 – 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002 2001**

**Esercizio con le palle con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.20**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Pivot Gamba tesa dietro bassa (senza flessione del busto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Salto raccolta
- Equilibrio Laterale e/o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte )
- Tour(incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- 3 momenti di collaborazioni,
- 3 formazioni
- 2 scambi

**- CATEGORIA SENIORES nate 1997 – 1998 – 1999 - 2000**

**Esercizio con i cerchi con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.30**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Pivot Gamba tesa dietro bassa (senza flessione del busto)
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte )



- Tour(incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- 3 momenti di collaborazione,
- 3 formazione
- 2 scambi

- **CATEGORIA MASTER nate 1996 e prec.**

**Esercizio con i cerchi con elementi imposti:**

**VEDI ELEMENTI RICHIESTI PER LE SENIOR.**

**SETTORE AMATORIALE A SQUADRE (Da 4 a 10 ginnaste)**

**Le Collaborazioni non vanno inserite in Fiche**

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2012 e succ.**

**Esercizio a corpo libero con elementi imposti: VALORE TECNICO MAX 0.40:**

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

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

**Esercizio a corpo libero con elementi imposti, VALORE TECNICO MAX 0.50:**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti o indietro
- Ventaglio laterale (da posizione in ginocchio braccia fuori passaggio mediante appoggio della spalla per terra schiena al suolo con apertura della gambe frontale in aria e ritorno nella posizione in ginocchio sul lato opposto)
- 3 momenti di collaborazioni
- 3 formazioni

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 - 2008**



### **Esercizio a corpo libero con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.70**

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

#### **- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2004- 2003**

### **Esercizio a corpo libero con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 0.80**

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

#### **- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004 - 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002 - 2001**

### **Esercizio con le palle con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.20**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Pivot Gamba tesa dietro bassa (senza flessione del busto )
- Equilibrio Passé su pianta
- Salto raccolta
- Equilibrio Laterale e/o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte )
- Tour (incrocio gamba e giro su due piedi)





- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- 3 momenti di collaborazioni
- 2 scambi
- 3 formazioni

- **CATEGORIA SENIORES nate 1997 – 1998 – 1999 - 2000**

**Esercizio con i cerchi con elementi imposti VALORE TECNICO MAX 1.30**

- Salto Forbice Flessa (gatto)
- Equilibrio Passé su pianta
- Pivot Gamba tesa dietro bassa (senza flessione del busto )
- Salto Forbice Flessa ½ giro in volo (Gatto ½ giro)
- Equilibrio Laterale o Avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte )
- Tour(incrocio gamba e giro su due piedi)
- Capovolta in avanti e/o indietro e/o ruota
- MAX una serie di passi di danza di minimo 8 secondi
- 3 momenti di collaborazioni, 3 formazioni
- 2 scambi

**SETTORE "SERIE C"**

Nel settore "SERIE C" INDIVIDUALE sono previste MIN 4 MAX 9 difficoltà il cui valore deve essere di 0,10. Di queste 9 MAX 3 possono avere un valore di 0.20 e MAX 1 per ogni gruppo corporeo (un salto, un equilibrio, una rotazione).

Nel settore "SERIE C" COPPIA/TRIO e SQUADRA sono previste MIN 4 MAX 7 difficoltà il cui valore deve essere di 0,10 . Di queste 9 MAX 3 possono avere un valore di 0.20 e MAX 1 per ogni gruppo corporeo (un salto, un equilibrio, una rotazione).

È possibile inserire:

PER TUTTE LE CATEGORIE max 1 Serie di Passi di danza.

PER TUTTE LE CATEGORIE max 1 rovesciamento (vedi specifica dei rovesciamenti) (nessun valore).

PER LE ESORDIENTI E LE ALLIEVE max 1 rischio con una sola rotazione (valore 0, 10).

PER LE JUNIORES, SENIORES E MASTER max 2 rischi con una sola rotazione (valore 0,10) o max 1 rischio con 2 rotazioni (valore 0.20).

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

***PROVA INDIVIDUALE***

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2012 e succ.**



### **Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

### **Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 - 2008**

### **Esercizio a corpo libero e /o con la palla**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- Serie (min 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006 - 2005**

### **Esercizio a corpo libero e /o con la palla**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- Serie (min. 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004 - 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002- 2001**

### **Esercizio con il nastro o con la palla**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- Serie (min . 3 ) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche 1 solo segmento) PALLA
- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro NASTRO
- Spirali (4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo NASTRO

- **CATEGORIA SENIORES nate 1998 -1999 -2000**

### **Esercizio con il cerchio o con la palla**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- Rotazione della/e mano/i intorno alla palla PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (min 2 segmenti ) PALLA
- Rotazione libera del cerchio intorno ad una parte del corpo (min. 1) CERCHIO
- Rotolamento del cerchio al suolo CERCHIO



- **CATEGORIA MASTER nate 1997e prec.**

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

**VEDI ELEMENTI IMPOSTI PER LE SENIORES.**

**SETTORE "SERIE C A COPPIA O A 3 GINNASTE**

**Le Collaborazioni e gli scambi non vanno inserite in Fiche**

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2012 e succ.**

**Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C. .

- 2 momenti di collaborazioni
- 2 formazioni

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

**Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- 2 momenti di collaborazioni
- 2 formazioni

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 - 2008**

**Esercizio a corpo libero VALORE TECNICO MAX 1.50**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- 2 momenti di collaborazioni
- 2 formazioni

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006 - 2005**

**Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- 2 momenti di collaborazioni
- 2 formazioni

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004 – 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002 -2001**



### **Esercizio con i cerchi**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- 3 momenti di collaborazioni
- 3 formazioni
- 2 scambi

- **CATEGORIA SENIORES/MASTER nate 2000 e prec.**

### **Esercizio combinato cerchio e palla**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- 2 scambi
- 3 formazioni
- 3 momenti di collaborazioni

### **CAMPIONATO A SQUADRA "SERIE C" (Da 4 a 10 ginnaste)**

**LE COLLABORAZIONI HANNO VALORE 0.10 vanno inserite in Fiche con simbolo C**

**Gli scambi hanno valore di 0.20 e vanno inseriti in Fiche senza simbolo ma solo con la descrizione ed il valore.**

- **CATEGORIA MINI GIOVANISSIME nate 2012 e succ.**

### **Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C

- 2 momenti di collaborazioni VALORE 0.10
- 2 formazioni

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

### **Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C

- 2 momenti di collaborazioni VALORE 0.10
- 2 formazioni

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 - 2008**

### **Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C



- 2 momenti di collaborazioni VALORE 0.10
- 2 formazioni

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006 – 2005**

### **Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C

- 2 momenti di collaborazioni VALORE 0.10
- 2 formazioni

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004- 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002- 2001**

### **Esercizio con le palle**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- 3 momenti di collaborazioni VALORE 0.10
- 3 formazioni
- 1 scambio VALORE 0.20

- **CATEGORIA SENIORES/MASTER nate 2000 e prec.**

### **Esercizio combinato i cerchi**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 di cui MAX 3 da 0.20 una per ogni G.C.

- 3 momenti di collaborazioni VALORE 0.10
- 3 formazioni
- 2 scambi VALORE 0.20

## **SETTORE "SERIE B"**

Nel settore "SERIE B" INDIVIDUALE sono previste MIN 4 MAX 9 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0.20 . Di queste 9 MAX 1 può avere un valore di 0.30 di qualsivoglia gruppo Corporeo .

Nel settore "SERIE B" COPPIA/TRIO e SQUADRE sono previste MIN 4 MAX 7 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0.20 . Di queste 7 MAX 1 può avere un valore di 0.30 di qualsivoglia gruppo Corporeo .

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

### **SARÀ OBBLIGATORIO INSERIRE:**

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



### ***PROVA INDIVIDUALE***

#### **- CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

##### **Esercizio a corpo libero e/o palla:**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento al suolo PALLA

#### **- CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 -2008**

##### **Esercizio a corpo libero e/o palla:**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (anche un solo segmento) PALLA

#### **- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006- 2005**

##### **Esercizio a corpo libero e/o palla:**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

- Serie (min . 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA
- Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo PALLA

#### **- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004 – 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002- 2001**

##### **Esercizio con il nastro e/o palla**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia PALLA
- Respinta, spinta dell'attrezzo con differenti parti del corpo PALLA
- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro NASTRO
- Echappé NASTRO



- **CATEGORIA SENIORES nate 1998 -1999 -2000**

**Esercizio con il cerchio e/o clavette**

MIN 4 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

- Rotazione libera del cerchio intorno ad una parte del corpo (min 1) CERCHIO
- Figure ad otto CERCHIO
- Moulinet CLAVETTE
- Movimenti asimmetrici delle 2 CLAVETTE

- **CATEGORIA MASTER nate 1997 e prec.**

Vedi SENIORES

**SETTORE COPPIE TRIO B**

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

**Esercizio corpo libero :**

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

3 momenti di collaborazione;  
3 formazioni.

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 -2008**

**Esercizio corpo libero:**

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

3 momenti di collaborazioni;  
3 formazioni;

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006 – 2005**

**Esercizio con le palle:**

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

3 momenti di collaborazioni;  
2 scambi;  
3 formazioni.



- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004 – 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002 - 2001**

**Esercizio combinato con i cerchi :**

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

3 momenti di collaborazioni e 3 formazioni

2 scambi

**CATEGORIA SENIORES e MASTER nate 1997- 1998 -1999 -2000 e precedenti**  
**Esercizio combinato nastro (min 5 metri) e palla:**

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,20 di cui MAX 1 da 0.30

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

3 momenti di collaborazioni e 3 formazioni;

2 scambi;

**SETTORE “SERIE A”**

Nel settore “**SERIE A**” sono previste MIN 6 MAX 9 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0.30 . Di queste 9 :

MAX 1 può avere un valore di 0.40

MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20

**SARÀ OBBLIGATORIO INSERIRE:**

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

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

***PROVA INDIVIDUALE***

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 -2008**

**Esercizio a Corpo Libero e/o palla:**

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui MAX 1 da 0.40 e MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20

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

- Serie (min . 3 ) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) PALLA





- Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo PALLA

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006 - 2005:**

**Esercizio a Corpo libero e/o con la Palla:**

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui MAX 1 da 0.40 e MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20

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

- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia PALLA
- Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo PALLA

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004-2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002-2001**

**Esercizio con il palla e/o con il nastro (min 5 metri):**

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui MAX 1 da 0.40 e MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20

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

- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (min. 2 segmenti ) PALLA
- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro NASTRO
- Boomerang NASTRO

- **CATEGORIA SENIORES nate 1998 -1999 -2000**

**Esercizio con la palla e/o con la fune**

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui MAX 1 da 0.40 e MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.20

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

- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia PALLA
- Rotolamento su una parte del corpo (mini. 2 segmenti ) PALLA
- Passaggio attraverso con serie di min. 3 saltelli FUNE
- Echappé: abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione FUNE

- **CATEGORIA MASTER nate 1997 e prec.**

Vedi Seniores

**SETTORE "PREMIUM"**



Nel settore “**SERIE PREMIUM**” sono previste MIN 6 MAX 9 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0,40. Di queste 9 :

MAX 1 può avere un valore di 0,50

**MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0,10 a 0,30**

**SARÀ OBBLIGATORIO INSERIRE:**

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

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

### ***PROVA INDIVIDUALE***

#### **- CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 -2008**

**Esercizio a Corpo Libero e/o cerchio :**

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,40 di cui MAX 1 da 0,50 **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0,10 a 0,30**

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

- Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo CERCHIO
- Rotazione del cerchio intorno alla mano CERCHIO

#### **- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006 - 2005:**

**Esercizio a cerchio e/o con la Palla:**

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,40 di cui MAX 1 da 0,50 **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0,10 a 0,30**

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

- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia PALLA
- Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una qualsiasi parte del corpo PALLA
- Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo CERCHIO
- Rotazione del cerchio intorno alla mano CERCHIO

#### **- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004 - 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002- 2001**

**Esercizio con la palla e/o con le clavette:**

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,40 di cui MAX 1 da 0,50 **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0,10 a 0,30**

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



- Moulinet CLAVETTE
- Movimenti asimmetrici delle 2 clavette CLAVETTE
- Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia PALLA
- Rotolamento della palla su minimo due grandi segmenti corporei PALLA

- **CATEGORIA SENIORES e MASTER nate 2000-1999 - 1998 -1997 e precedenti**

**Esercizio con il cerchio e/o con la fune**

MIN 6 MAX 9 difficoltà da 0,10 a 0,40 di cui MAX 1 da 0.50 **MIN 2 devono aver un valore compreso fra 0.10 a 0.30**

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

- Rotazione libera del cerchio intorno ad una parte del corpo (min 1) CERCHIO
- Figure ad otto CERCHIO
- Passaggio attraverso con serie di min 3 saltelli FUNE
- Echappé: abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione FUNE

**SETTORE A SQUADRA (Da 4 a 10 ginnaste)**

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

Nel settore "A SQUADRA" sono previste MIN 4 MAX 7 difficoltà il cui valore deve essere compreso fra 0,10 a 0.30 . **Di queste 7 MAX 1 possono avere un valore di 0.40 .**

Saranno obbligatori 3 momenti di collaborazione del valore compreso fra 0.10 a 0.20 e per gli esercizi con gli attrezzi minimo 2 SCAMBI valore 0.20

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

**SARA' OBBLIGATORIO INSERIRE:**

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

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

- **CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

**Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40**

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

3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30

3 formazioni.

- **CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 -2008**



### **Esercizio a corpo libero**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40**

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

3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30

3 formazioni.

- **CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006 - 2005**

### **Esercizio con la Palla**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40**

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

3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30

3 formazioni

2 scambi VALORE 0.20

- **CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004 - 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002- 2001**

### **Esercizio con i cerchi :**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40**

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

3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30

3 formazioni

2 scambi VALORE 0.20

- **CATEGORIA SENIORES e MASTER nate 1997- 1998 -1999-2000 e precedenti**

### **Esercizio combinato nastri e palle:**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40**

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

3 momenti di collaborazione VALORE DA 0.10 a 0.30

3 formazioni

2 scambi VALORE 0.20

## **SETTORE COPPIE TRIO A-PREMIUM**

**Riservato alle ginnaste che partecipano ai settori di Serie A e PREMIUM**

**CATEGORIA GIOVANISSIME nate 2011 - 2010**

**Esercizio corpo libero :**



MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

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

3 momenti di collaborazione

3 formazioni.

**- CATEGORIA ESORDIENTI nate 2009 -2008**

**Esercizio con le palle:**

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

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

3 momenti di collaborazioni;

3 formazioni;

2 scambi

**- CATEGORIA ALLIEVE 1° fascia nate 2007 e ALLIEVE 2° fascia 2006 -2005**

**Esercizio con la palla:**

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

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

3 momenti di collaborazioni

2 scambi

3 formazioni.

**- CATEGORIA JUNIORES 1° fascia nate 2004 - 2003 e JUNIOR 2° fascia nate 2002- 2001**

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

MIN 4 MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

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

3 momenti di collaborazioni e 3 formazioni

2 scambi

**- CATEGORIA SENIORES e MASTER nate 1997-1998 -1999 -2000 e precedenti**

**Esercizio combinato fune e cerchio :**

MIN 4MAX 7 difficoltà da 0,10 a 0,30 di cui **MAX 1 da 0.40 una per ogni G.C.**

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

3 momenti di collaborazioni e 3 formazioni

2 scambi.



## **SETTORE “ELITE”**

### **Vedi programmi tecnici FGI**

**Riservato alle ginnaste che hanno partecipato alle gare federali nei Campionati Gold, LD Silver, D Eccellenza (fare riferimento ai programmi tecnici della FGI ed eventuali HELP DESK).**

Per il campionato Élite bisognerà presentare la scheda Difficoltà come richiesto dal nostro programma (pag 12/13). In questa bisognerà inserire, in ordine cronologico, solo ed esclusivamente le difficoltà corporee, le serie dei passi di danza e gli elementi dinamici di rotazione (non bisogna specificare maneggio, criteri, ecc.)

#### **ALLIEVE 1 (2008 – 2009)**

2 prove a scelta tra: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro  
6 difficoltà da 0.10 a 0.20 di cui max 2 difficoltà fino a 0.40 (a cui viene attribuito il valore 0.20)

#### **ALLIEVE 2 (2007)**

2 prove a scelta tra: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro  
6 difficoltà da 0.10 a 0.30 di cui max 2 difficoltà fino a 0.50 (a cui viene attribuito il valore 0.30)

#### **ALLIEVE 3 (2006)**

2 prove a scelta tra: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro  
6 difficoltà da 0.10 a 0.40 di cui max 2 difficoltà fino a 0.60 (a cui viene attribuito il valore 0.40)

#### **ALLIEVE 4 (2005)**

2 prove a scelta tra: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro  
6 difficoltà da 0.10 a 0.50 di cui max 2 difficoltà fino a 0.80 (a cui viene attribuito il valore 0.50)

#### **JUNIOR 1 (2004)**

2 prove a scelta tra : fune, cerchio, palla, clavette e nastro  
Min 3 max 7 da 0.10 a 0.80

#### **JUNIOR 2 (2003)**

2 prove a scelta tra : fune, cerchio, palla, clavette e nastro  
Min 3 max 7 da 0.10 a 1.00 (max1 livello superiore a 1.00)

#### **JUNIOR 3 (2002)**

2 prove a scelta tra : fune, cerchio, palla, clavette e nastro  
Min 3 max 7 da 0.10 e oltre senza limiti

#### **SENIOR 1 (2001- 2000)**

2 prove a scelta tra: fune, cerchio, palla, clavette e nastro  
Min 3 max 9 da 0.10 e oltre senza limiti

#### **SENIOR 2 (1999 e precedenti)**



2 prove a scelta tra: fune, cerchio, palla, clavette e nastro  
Min 3 max 9 da 0.10 e oltre senza limiti

## SQUADRA

### Allieve 5 funi

3 difficoltà corporee da 0.10 a 0.50 + 3 difficoltà di scambio di un valore max di 0.50  
+ minimo 4 collaborazioni + max 1 rischio + min 2 S (passi di danza )

### GIOVANILI (5 paia di clavette )

3 difficoltà corporee da 0.10 e oltre senza limiti + 3 difficoltà di scambio (+ una difficoltà a scelta fra BD o ED) + minimo 4 collaborazioni + max 1 rischio + min 2 S (passi di danza)

### OPEN (2 funi e 3 palle )

4 difficoltà corporee da 0.10 e o oltre senza limiti + 4 difficoltà di scambio (+ una difficoltà a scelta fra BD o ED) + minimo 4 collaborazioni + max 1 rischio + min 1 S (passi di danza)

**Per tutte le specifiche bisogna fare riferimento ai programmi tecnici GOLD FGI 2017.**

Le tecniche all'atto dell'iscrizione dovranno specificare a quale campionato Gold hanno preso parte le ginnaste (es. se una junior ha partecipato al campionato di categoria o di specialità ) per poter consentire la divisione in due gruppi di livello differente.

Una ginnasta di specialità può eventualmente gareggiare con il gruppo di livello superiore ma non viceversa.

---

## PREMIAZIONI

Al campionato nazionale, verranno premiate tutte le atlete partecipanti alle gare

---

Il Presidente ASD SCFTITALIA  
Immacolata Barba

Il Presidente provinciale LIBERTAS  
Sig.ra Maria Adinolfi

**Per informazioni e, chiarimenti potrete contattare:**

**RESPONSABILE GENERALE ED ORGANIZZATIVO**

CARMINE ADINOLFI: cell. 3470948217

e mail: [scftitalia@virgilio.it](mailto:scftitalia@virgilio.it), [libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it)

**RESPONSABILI TECNICI SETTORE GINNASTICA RITMICA**

TERESA DE MARTINO cell. 3281917066 e-mail: [scftitaliagritmica@virgilio.it](mailto:scftitaliagritmica@virgilio.it)

SONIA PANZA cell. 3292091992 e mail: [scftitaliagritmica@virgilio.it](mailto:scftitaliagritmica@virgilio.it)

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



**CAMPIONATO NAZIONALE  
DI GINNASTICA RITMICA**  
**MODULO D'ISCRIZIONE GARA.....**

Società \_\_\_\_\_

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

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

**INDIVIDUALE**

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo 1	Attrezzo 2
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						





23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

### COPPIE e TRIO \*

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

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					



### SQUADRE\*

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

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

	Cognome e nome	Data di nascita	Categoria	Serie	Attrezzo
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

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



9					
---	--	--	--	--	--

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

**IL PRESIDENTE**








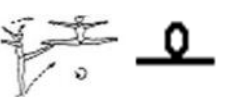



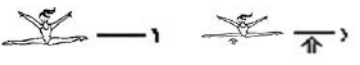



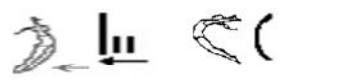



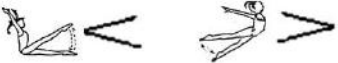



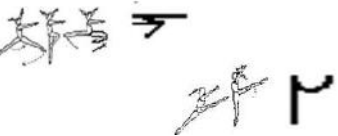
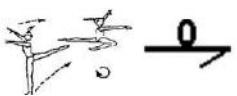
-----

## SCHEDA TECNICA































































	<b>Ginnasta</b>	<b>Società</b>	<b>Categoria</b>	<b>Attrezzo</b>	<b>Serie</b>
	<b>Difficoltà</b>	<b>Simbolo</b>	<b>Valore</b>	<b>Giudice</b>	<b>Penalità</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
	<b>Musica con parole :</b>	<b>TOTALE Tecnico</b>		<b>TOTALE Giudice</b>	

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

## Tavola Difficoltà di salto ( ^ )

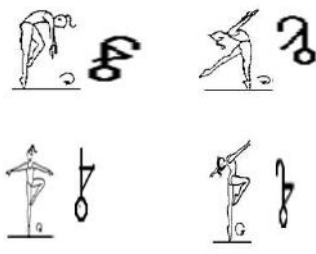
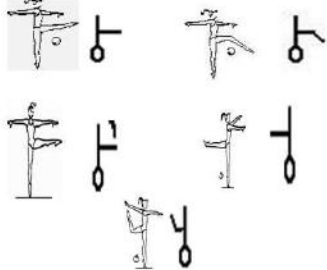
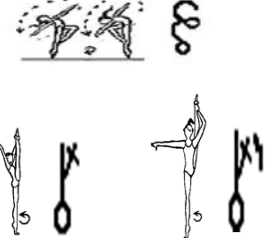
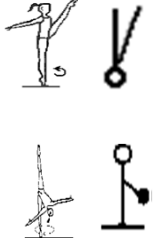


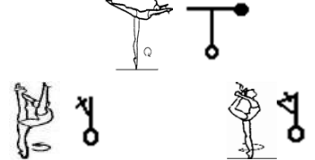

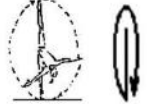

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1			360° 			
						
2			180° 			
						
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx			(tutto il piede più alto della testa) 		
	Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte					
4	Sforbiciata flessa (Gatto)					
						

# Tavola Difficoltà di Equilibrio ( T )

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

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

## Tavola Difficoltà di Rotazione ( )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro					
2	Uno chainée (non Lancio)					
3	Salto di mano (180° o più) partenza sedute, arrivo in ginocchio con appoggio su mano, posizione gambe a biche					
4	Capovolta laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)					
6		