

# GINNASTICA RITMICA US ACLI 2011 -2014

## Programma e Regolamento di gara



CRITERIUM NAZIONALE  
GINNASTICA RITMICA



L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il TROFEO GINNASTICA RITMICA US ACLI  
La manifestazione è inserita ed organizzata nel contesto del calendario delle attività nazionali US Acli,  
con la concessione del Patrocinio Nazionale

# Indice

## **PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA RITMICA US ACLI 2011-2014**

- CATEGORIE E CLASSI	pg.2
- CLASSE BAMBINE CATEGORIA ESORDIENTI	pg.3-4
- CLASSE RAGAZZE R1 CATEGORIA ESORDIENTI	pg.5-6
- CLASSE RAGAZZE R2 CATEGORIA ESORDIENTI	pg.7-8
- CLASSE GIOVANI CATEGORIA ESORDIENTI	pg.9-10
- CLASSE BAMBINE CATEGORIA SUPER	pg.11-12
- CLASSE RAGAZZE R1 CATEGORIASUPER	pg.13-14
- CLASSE RAGAZZE R2 CATEGORIASUPER	pg.15-16
- CLASSE GIOVANI CATEGORIA SUPER	pg.17-18

## **REGOLAMENTO TECNICO GINNASTICA RITMICA US ACLI 2011-2014**

- NORME GENERALI	pg.20
- SCHEDE DI DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI E COLLETTIVO	pg.20
- OMOLOGAZIONE DELLE GARE	pg.20
- PREMIAZIONI	pg.20
- GIURIA	pg.21
- AMMISSIONI FINALI NAZIONALI	pg.21
- SPAZIO DI GARA	pg.21
- ATTREZZI	pg.21
- TENUTA GINNICA DELLE GINNASTE E DEGLI ALLENATORI	pg.21
- NOTE SULL' UTILIZZO DELLA MUSICA	pg.22
- NOTE SULLA COMPOSIZIONE DELL' ESERCIZIO	pg.22
- SICUREZZA E MEMORIA NELL' ESECUZIONE	pg.22
- NOTE SU ELEMENTI CORPOREI E TECNICI	pg.23
- VALORE PENALIZZAZIONI ELEMENTI OBBLIGATORI CORPO LIBERO	pg.25
- VALORE PENALIZZAZIONI ELEMENTI CORPOREI OBBLIGATORI ATTREZZI	pg.25
- PENALITA' ESECUZIONE CORPO LIBERO E ATTREZZI ESERCIZI INDIVIDUALI	pg.26
- PENALITA' COMPOSIZIONE ED ARTISTICITA' ESERCIZI INDIVIDUALI	pg.27
- NORME GENERALI PER ESERCIZI COLLETTIVI	pg.28
- SCAMBI D' ATTREZZO	pg.28
- COLLABORAZIONI E RELAZIONI	pg.28
- FORMAZIONI	pg.28
- ELEMENTI TECNICI OBBLIGATORI	pg.28
- TABELLA DIFFICOLTA' CORPOREE OBBLIGATORIE PER ESERCIZI COLLETTIVI	pg.29
- TABELLA PENALITA' PER IL COLLETTIVO	pg.30
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER ESERCIZI INDIVIDUALI CORPO LIBERO	pg.31
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER ESERCIZI INDIVIDUALI ATTREZZI	pg.32
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER ESERCIZI COLLETTIVI	pg.33
- SCHEDA MODULO DI ISCRIZIONE GARE RITMICA	pg.34

# PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA RITMICA US ACLI 2011-2014

## 1. CATEGORIE e CLASSI

### GARA INDIVIDUALE LIVELLO BASE : CATEGORIA ESORDIENTI

- **BAMBINE ESORDIENTI** bambine da 6 a 7 anni / 1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti
- **RAGAZZE R1ESORDIENTI** da 8 a 10 anni / 2° ciclo scuola primaria, 8 anni compiuti
- **RAGAZZE R2ESORDIENTI** da 11 a 13 anni/ scuola secondaria, 11 anni compiuti
- **GIOVANI ESORDIENTI** Dai 14 -18 anni/ scuola superiore, 14 anni compiuti

### GARA INDIVIDUALE LIVELLO AVANZATO : CATEGORIA SUPER

- **BAMBINE SUPER** bambine da 6 a 7 anni / 1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti
- **RAGAZZE R1SUPER** da 8 a 10 anni/ 2° ciclo scuola primaria, 8 anni compiuti
- **RAGAZZE R2SUPER** da 11 a 13 anni/ scuola secondaria, 11 anni compiuti
- **GIOVANI SUPER** Dai 14 anni/ scuola superiore, 14 anni compiuti

### GARA SQUADRA LIVELLO BASE : COLLETTIVO CAT. ESORDIENTI

- **BAMBINE E RAGAZZE R1 "ESORDIENTI MINI "** da 6 a 10 anni/ 1° e 2° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti
- **RAGAZZE R2 E GIOVANI "ESORDIENTI JUNIOR "** da 11 anni in poi / scuola secondaria e superiore, 11 anni compiuti

### GARA SQUADRA LIVELLO AVANZATO : COLLETTIVO CAT. SUPER

- **BAMBINE E RAGAZZE R1 "SUPER MINI"** da 6 a 10 anni / 1° e 2° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti
- **RAGAZZE R2 E GIOVANI "SUPER JUNIOR"** da 11 anni in poi, da 11 anni in poi scuola secondaria e superiore, 11 anni compiuti

## **CLASSE BAMBINE - CATEGORIA ESORDIENTI**

**Bambine da 6 a 7 anni /1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti**

*Si intendono atlete con esperienza di preparazione base nella ginnastica ritmica. Dovranno cimentarsi in due o tre prove, di cui due obbligatorie con gli attrezzi e una facoltativa al corpo libero.*

### **1° PROVA CAT. BAMBINE ESORDIENTI CORPO LIBERO**

Coreografia a scelta, con base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie, da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (4 per elementi e 1 per composizione ed artisticità)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: eq. 2" gamba tesa 30° avanti /lateralmente/dietro, sul relevè
2	1	Giri: giro a passi (minimo 4)
3	1	Salti: salto del gatto
4	1	Souplesse: onda in avanti o indietro
5	1	Composizione ed Artisticità

### **2° PROVA CAT. BAMBINE ESORDIENTI ATTREZZO: FUNE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di saltelli consecutivi dentro la fune
2	1	Maneggio: fune aperta, richiamo di un capo della fune
3	1	Giri: da in piedi con gambe divaricate sagittalmente, cambio di fronte (180°) sul relevè, durante giri della fune tenuta ad una mano sopra il capo (sul trasverso)
4	1	Salti: salto del gatto durante giri della fune, fune doppia tenuta ad una mano
5	1	Lanci: lancio della fune, fune doppia tenuta ad 1 mano con nodo

### **3° PROVA CAT. BAMBINE ESORDIENTI ATTREZZO: PALLA**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di palleggi a 1 mano
2	1	Maneggio: rotolamento al suolo della palla, spostamento libero della ginnasta e ripresa della palla ad 1 mano
3	1	Souplesse: affondo sagittale con gamba dietro tesa tenendo la palla a 2 mani con braccia in alto
4	1	Salti: salto del gatto tenendo la palla ad una mano
5	1	Lanci: lancio della palla e ripresa ad 1 mano

**4° PROVA CAT. BAMBINE ESORDIENTI ATTREZZO: CERCHIO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di giri del cerchio sulla mano
2	1	Maneggio: prillo a terra del cerchio e ripresa ad 1 mano
3	1	Souplesse: affondo sagittale con gamba dietro tesa tenendo il cerchio a 2 mani con braccia in alto
4	1	Salti: saltelli consecutivi dentro il cerchio
5	1	Lanci: lancio sagittale del cerchio e ripresa ad 1 mano

**5° PROVA CAT. BAMBINE ESORDIENTI ATTREZZO: NASTRO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di spirali con spostamento della ginnasta
2	1	Maneggio: serie di movimenti a 8
3	1	Giri: da in piedi con gambe divaricate sagittalmente, cambio di fronte (180°) sul relevè, durante circonduzione del nastro
4	1	Salti: salto del gatto durante superamento del nastro
5	1	Lanci: abbandono della bacchetta intorno ad una mano

**6° PROVA CAT. BAMBINE ESORDIENTI ATTREZZO: CLAVETTE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: giri delle clavette con spostamento della ginnasta
2	1	Maneggio: circonduzioni delle clavette con spostamento della ginnasta
3	1	Equilibri: gamba tesa 30° avanti /lateralmente/dietro durante battute delle clavette
4	1	Salti: salto del gatto durante circonduzione delle clavette
5	1	Lanci: lancio sagittale di una clavetta ( 1 rotazione completa)

## **CLASSE RAGAZZE R1 - CATEGORIA ESORDIENTI**

Ragazze da 8 a 10 anni/2° ciclo scuola primaria, 8 anni compiuti

*Si intendono atlet con esperienza di preparazione base nella ginnastica ritmica. Dovranno cimentarsi in due o tre prove, di cui due obbligatorie con gli attrezzi e una facoltativa al corpo libero.*

### **1° PROVA CAT. RAGAZZE R1 ESORDIENTI CORPO LIBERO**

Coreografia a scelta, con base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie, da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (4 per elementi e 1 per composizione ed artisticità)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: eq. 2" in passè, sul relevè
2	1	Giri: pivot 180° in passè
3	1	Salti: salto sforbiciata tesa
4	1	Souplesse: staccata sagittale o frontale
5	1	Composizione ed Artisticità

### **2° PROVA CAT. RAGAZZE R1 ESORDIENTI ATTREZZO: FUNE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di saltelli consecutivi dentro la fune, fune girante indietro
2	1	Maneggio: vela o controvela
3	1	Giri: pivot 180° gamba libera tesa a 30° con fune aperta tenuta a due mani
4	1	Salti: salto del gatto dentro la fune
5	1	Lanci: lancio della fune, fune doppia tenuta ad 1 mano senza nodo

### **3° PROVA CAT. RAGAZZE R1 ESORDIENTI ATTREZZO: PALLA**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di palleggi con due diverse parti del corpo
2	1	Maneggio: rotolamento sulle braccia tratto mani-sterno e sterno-mani
3	1	Souplesse: da sedute a gambe divaricate flessione del busto avanti coordinata a rotolamento al suolo della palla
4	1	Salti: salto del gatto durante palleggio
5	1	Lanci: due lanci consecutivi della palla ad una mano e ripresa del secondo lancio libera

**4° PROVA CAT. RAGAZZE R1 ESORDIENTI ATTREZZO: CERCHIO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: rotolamento a terra, spostamento della ginnasta e ripresa libera
2	1	Maneggio: serie di movimenti a 8 durante spostamento della ginnasta
3	1	Souplesse: da sedute a gambe divaricate flessione del busto avanti coordinata a trasmissione del cerchio da una mano all'altra intorno al busto
4	1	Salti: salto del gatto dentro il cerchio
5	1	Lanci: da saltello dentro il cerchio lancio ribaltato

**5° PROVA CAT. RAGAZZE R1 ESORDIENTI ATTREZZO: NASTRO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di serpentine da posizione a terra della ginnasta
2	1	Maneggio: serie di movimenti a 8 durante spostamento della ginnasta
3	1	Giri: pivot 180° gamba libera tesa a 30° durante spirali del nastro
4	1	Salti: salto del gatto durante circonduzione del nastro
5	1	Lanci: lancio echappè

**6° PROVA CAT. RAGAZZE R1 ESORDIENTI ATTREZZO: CLAVETTE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: giri asimmetrici delle clavette con spostamento della ginnasta
2	1	Maneggio: 2 circonduzioni opposte delle clavette con spostamento della ginnasta
3	1	Equilibri: eq. passè avanti/laterale durante battute delle clavette
4	1	Salti: salto del gatto durante farfalline delle clavette
5	1	Lanci: lancio sagittale alternato delle clavette (1 rotazione completa)

## **CLASSE RAGAZZE R2 - CATEGORIA ESORDIENTI**

Ragazze da 11 a 13 anni/scuola secondaria, 11 anni compiuti

*Si intendono atlete con esperienza di preparazione base nella ginnastica ritmica. Dovranno cimentarsi in due o tre prove, di cui due obbligatorie con gli attrezzi e una facoltativa al corpo libero.*

### **1° PROVA CAT. RAGAZZE R2 ESORDIENTI CORPO LIBERO**

Coreografia a scelta, con base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie, da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (4 per elementi e 1 per composizione ed artisticità)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: eq. 2" gamba tesa avanti a 45°, piedi d'appoggio in relevè
2	1	Giri: pivot 360° in passè
3	1	Salti: salto cosacco
4	1	Souplesse: iperestensione del busto, da in ginocchio, braccia in linea
5	1	Composizione ed Artisticità

### **2° PROVA CAT. RAGAZZE R2 ESORDIENTI ATTREZZO: FUNE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di saltelli con incrocio e non
2	1	Maneggio: da fune aperta tenuta a due mani al centro, serie di giri sagittali simultanei durante spostamento della ginnasta
3	1	Giri: pivot 360° in passè avanti o laterale durante giri della fune sopra il capo
4	1	Salti: salto groupè dentro la fune
5	1	Lanci: da saltelli lancio della fune e ripresa libera

### **3° PROVA CAT. RAGAZZE R2 ESORDIENTI ATTREZZO: PALLA**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: spirale ad 1 mano durante spostamento della ginnasta
2	1	Maneggio: rotolamento sulle braccia, braccia aperte in fuori
3	1	Souplesse: trasmissione della palla da una mano all'altra sotto a slancio della gamba
4	1	Salti: salto groupè durante palleggio
5	1	Lanci: lancio avanti e ripresa a due mani dietro al dorso della ginnasta

**4° PROVA CAT. RAGAZZE R2 ESORDIENTI ATTREZZO: CERCHIO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: prillo sulla mano
2	1	Maneggio: rotolamento ritornato, spostamento della ginnasta e ripresa libera
3	1	Souplesse: trasmissione del cerchio da una mano all'altra sotto a slancio della gamba
4	1	Salti: salto groupè dentro il cerchio
5	1	Lanci: lancio da giri del cerchio sulla mano

**5° PROVA CAT. RAGAZZE R2 ESORDIENTI ATTREZZO: NASTRO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: superamento con serie di balzi o passi durante oscillazioni al suolo
2	1	Maneggio: serpentine orizzontali ascendenti (verso avanti-alto)
3	1	Giri: pivot 360° in passè avanti o laterale durante serpentine del nastro
4	1	Salti: salto groupè durante circonduzione del nastro
5	1	Lanci: lancio del nastro, spostamento della ginnasta e ripresa

**6° PROVA CAT. RAGAZZE R2 ESORDIENTI ATTREZZO: CLAVETTE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di giri alternati da posizione al suolo
2	1	Maneggio: circonduzione successiva sul trasverso durante spostamento della ginnasta
3	1	Equilibri: eq. gamba libera tesa 45° avanti/laterale/dietro durante battute delle clavette
4	1	Salti: salto groupè durante giri delle clavette
5	1	Lanci: lancio sagittale simultaneo delle clavette (almeno 1 rotazione completa)

## **CLASSE GIOVANI - CATEGORIA ESORDIENTI**

Giovani dai 14 anni/ scuola superiore, 14 anni compiuti

*Si intendono atlete con esperienza di preparazione base nella ginnastica ritmica. Dovranno cimentarsi in due o tre prove, di cui due obbligatorie con gli attrezzi e una facoltativa al corpo libero.*

### **1° PROVA CAT. GIOVANI ESORDIENTI CORPO LIBERO**

Coreografia a scelta, con base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie, da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (4 per elementi e 1 per composizione ed artisticità)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: eq. 2" gamba tesa avanti a 45°, piede d'appoggio in relevé
2	1	Giri: 1chaîée + capovolta avanti
3	1	Salti: salto del gatto+salto sforbiciata tesa
4	1	Souplesse: ponte
5	1	Composizione ed Artisticità

### **2° PROVA CAT. GIOVANI ESORDIENTI ATTREZZO: FUNE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: fune doppia tenuta a 2 mani saltelli dentro la fune con rimbalzo
2	1	Maneggio: serie di giri sul traverso, fune lunga tenuta ad una estremità con 2 mani, durante spostamento della ginnasta
3	1	Giri: pivot 360° in arabesque durante avvolgimento della fune su una parte del corpo
4	1	Salti: salto cosacco dentro la fune
5	1	Lanci: lancio della fune aperta tenuta a 2 mani e ripresa entrando con salto nella fune

### **3° PROVA CAT. GIOVANI ESORDIENTI ATTREZZO: PALLA**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: rotolamento tratto nuca-dorso su affondo
2	1	Maneggio: da sedute rotolamento al suolo della palla con passaggio sotto le gambe tese ed unite
3	1	Souplesse: durante flessione dorsale in ginocchio trasmissione della palla da una mano all'altra
4	1	Salti: salto cosacco durante palleggio
5	1	Lanci: lancio e ripresa da posizione al suolo senza aiuto delle mani

**4° PROVA CAT. GIOVANI ESORDIENTI ATTREZZO: CERCHIO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: rotolamento del cerchio sulle braccia aperte
2	1	Maneggio: spirale sul trasverso
3	1	Souplesse: durante flessione dorsale in ginocchio trasmissione del cerchio da una mano all'altra
4	1	Salti: salto cosacco dentro il cerchio
5	1	Lanci: lancio e ripresa da posizione libera senza aiuto delle mani

**5° PROVA CAT. GIOVANI ESORDIENTI ATTREZZO: NASTRO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: superamento con serie di balzi o passi durante circonduzioni del nastro
2	1	Maneggio: circonduzione del nastro con spirali
3	1	Giri: pivot 360° in arabesque durante circonduzione del nastro
4	1	Salti: salto cosacco durante oscillazione del nastro
5	1	Lanci: lancio a boomerang e ripresa della bacchetta

**6° PROVA CAT. GIOVANI ESORDIENTI ATTREZZO: CLAVETTE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 5 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di moulinet
2	1	Maneggio: 2 circonduzioni asimmetriche simultanee delle clavette durante spostamento della ginnasta
3	1	Equilibri: da in ginocchio eq. gamba libera tesa avanti/laterale/dietro durante battute delle clavette
4	1	Salti: salto cosacco durante circonduzione delle clavette
5	1	Lanci: lancio sagittale con una mano di entrambe le clavette (almeno 1 rotazione completa) e ripresa libera

## **CLASSE BAMBINE - CATEGORIA SUPER**

**Bambine da 6 a 7 anni /1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti**

*Si intendono atlete con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica ritmica. Dovranno cimentarsi in due prove, di cui una con un attrezzo e una al corpo libero.*

### **1° PROVA CAT. BAMBINE SUPER CORPO LIBERO**

Coreografia a scelta, con base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie, da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 7 per elementi e 1 per combinazione ed esecuzione)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: eq. 2" passè avanti o laterale, sul relevè
2	1	Giri: pivot 360° gamba tesa avanti a 45°
3	1	Salti: salto del gatto
4	1	Souplesse: onda avanti o indietro
5	1	Souplesse: staccata frontale o sagittale
6	1	Preacrobatica: 2 capovolte avanti e arrivo in piedi
7	1	Andatura ritmica: 4 chassè alternati con movimenti liberi delle braccia
8	1	Composizione ed Artisticità

### **2° PROVA CAT. BAMBINE SUPER ATTREZZO: FUNE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di saltelli dentro la fune con incrocio e non
2	1	Giri: pivot 360° in passè durante avvolgimento della fune su una parte del corpo
3	1	Giri: giro sul bacino (da sedute o prona) rotazione 90° coordinata a maneggio della fune
4	1	Salti: salto verticale con gamba sollevata in passè, coordinato a maneggio della fune
5	1	Salti: salto groupè dentro la fune
6	1	Souplesse: discesa sulle punte con arrivo in ginocchio al suolo, coordinata a maneggio della fune
7	1	Lanci: echapper sul piano sagittale o trasverso e ripresa in equilibrio a piedi uniti e relevè
8	1	Lanci o Riprese: lancio o ripresa della fune durante salto del gatto

### **3° PROVA CAT. BAMBINE SUPER ATTREZZO: PALLA**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di palleggi con 2 parti diverse del corpo
2	1	Souplesse: da in piedi con gambe divaricate, iperestensione del busto indietro e trasmissione (passaggio da mano a mano) della palla
3	1	Souplesse: discesa sulle punte con arrivo in ginocchio al suolo, coordinata a maneggio della palla
4	1	Salti: salto groupè coordinato a maneggio della palla
5	1	Salti: rotolamento a terra della palla e salto cosacco
6		Giri: giro sul bacino (da sedute o prona) rotazione 90° coordinata a maneggio della palla
7	1	Lanci: lancio della palla e ripresa a 1 mano da in ginocchio
8	1	Lanci o Riprese: lancio o ripresa della palla durante salto del gatto

**4° PROVA CAT. BAMBINE SUPER ATTREZZO: CERCHIO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: prillo a terra del cerchio, corsa intorno all'attrezzo e ripresa ad 1 mano del cerchio
2	1	Souplesse: da in piedi con gambe divaricate, iperestensione del busto indietro e trasmissione (passaggio da mano a mano) del cerchio
3	1	Giri: pivot 360° in passè durante maneggio del cerchio
4	1	Salti: salto groupè coordinato a maneggio del cerchio
5	1	Equilibri: equilibrio in passè sul relevè durante maneggio del cerchio
6	1	Souplesse: discesa sulle punte con arrivo in ginocchio al suolo, coordinata a maneggio del cerchio
7	1	Lanci: lancio piatto e ripresa da in ginocchio
8	1	Lanci o Riprese: lancio o ripresa del cerchio durante salto del gatto

**5° PROVA CAT. BAMBINE SUPER ATTREZZO: NASTRO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di circonduzioni del nastro durante spostamento libero della ginnasta
2	1	Giri: giro a passi (minimo a 4) durante serpentine del nastro
3	1	Giri: pivot 360° in passè durante maneggio del nastro
4	1	Salti: salto verticale con gamba sollevata in passè, coordinato a maneggio del nastro
5	1	Salti: salto groupè coordinato a maneggio del nastro
6	1	Equilibri: equilibrio passè sul relevè coordinato a maneggio del nastro
7	1	Lanci: abbandono della bacchetta intorno ad una mano
8	1	Lanci o Riprese lancio o ripresa del nastro durante salto del gatto

**6° PROVA CAT. BAMBINE SUPER ATTREZZO: CLAVETTE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: circonduzione opposta delle clavette durante spostamento libero della ginnasta
2	1	Equilibri: equilibrio passè sul relevè coordinato a maneggio delle clavette
3	1	Equilibri: equilibrio gamba tesa 45° sul relevè coordinata a maneggio delle clavette
4	1	Salti: salto verticale con gamba sollevata in passè, coordinato a maneggio delle clavette
5	1	Salti: salto groupè coordinato a maneggio delle clavette
6	1	Giri: giro sul bacino (da sedute o prone) rotazione 90° coordinata a maneggio delle clavette
7	1	Lanci: lancio di una clavetta e ripresa da in ginocchio
8	1	Lanci o Riprese: lancio o ripresa di una clavetta durante salto del gatto

## **CLASSE RAGAZZE R1 - CATEGORIA SUPER**

Ragazze da 8 a 10 anni/2° ciclo scuola primaria, 8 anni compiuti

*Si intendono atlete con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica ritmica. Dovranno cimentarsi in due o tre prove, di cui due obbligatorie con gli attrezzi e una facoltativa al corpo libero.*

### **1° PROVA CAT. RAGAZZE R1 SUPER CORPO LIBERO**

Coreografia a scelta, con base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie, da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (6 per elementi e 1 per composizione ed artisticità)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: eq. 2" pencheè sul relevè, mani a terra o grand ecart laterale sul relevè
2	1	Giri: pivot 360° in attitude o arabesque
3	1	Salti: salto cosacco
4	1	Souplesse: pesce
5	1	Souplesse: onda totale scendendo in ginocchio sulle punte
6	1	Preacrobatica: ruota (sulle mani o gomiti o petto)
7	1	1 chainée + capovolta avanti
8	1	Composizione ed Artisticità

### **2° PROVA CAT. RAGAZZE R1 SUPER ATTREZZO: FUNE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di saltelli dentro la fune con incrocio e non, fune girante indietro
2	1	Giri: pivot 360°, gamba libera a 45°, durante avvolgimento della fune su una parte del corpo
3	1	Giri: giro sul bacino (da sedute o prone) rotazione 180° coordinata a maneggio della fune
4	1	Salti: salto sforbiciata tesa coordinato a maneggio della fune
5	1	Salti: salto cosacco dentro la fune
6	1	Souplesse: Ronde, da gamba tesa avanti 90° a posizione di arabesque coordinato a maneggio della fune
7	1	Rischio: lancio della fune sul piano sagittale, fune doppia tenuta a 1 mano <i>con nodo</i> , capovolta e ripresa libera
8	1	Lanci o Riprese: lancio o ripresa della fune durante salto biche

### **3° PROVA CAT. RAGAZZE R1 SUPER ATTREZZO: PALLA**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: rotolamento lunghezza braccia in fuori durante spostamento della ginnasta
2	1	Souplesse: da prone, rotolamento al suolo della palla sotto il petto durante flessione dorsale
3	1	Souplesse: discesa al suolo in staccata sagittale o frontale, coordinata a maneggio della palla
4	1	Salti: salto sforbiciata tesa coordinato a maneggio della palla
5	1	Salti: rotolamento a terra della palla e salto cosacco
6	1	Giri: pivot 360°, gamba libera a 45°, coordinato a maneggio della palla
7	1	Rischio: lancio della palla, capovolta e ripresa libera
8	1	Lanci o Riprese lancio o ripresa della palla durante salto biche

**4° PROVA CAT. RAGAZZE R1 SUPER ATTREZZO: CERCHIO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 ( di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di saltelli nel cerchio girante indietro con cambio di fronte
2	1	Souplesse: da in piedi con gambe divaricate, iperestensione del busto indietro e trasmissione (passaggio da mano a mano) del cerchio
3	1	Giri: pivot 360°, gamba libera a 45°, durante maneggio del cerchio
4	1	Salti: salto groupè dentro il cerchio
5	1	Equilibri: equilibrio gamba libera 45° dietro sul relevè durante maneggio del cerchio
6	1	Souplesse: Ronde, da gamba tesa avanti 90° a posizione di arabesque coordinato a maneggio del cerchio
7	1	Rischio: lancio ribaltato o piatto, capovolta e ripresa libera
8	1	Lanci o Riprese: lancio o ripresa del cerchio durante salto biche

**5° PROVA CAT. RAGAZZE R1 SUPER ATTREZZO: NASTRO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 ( di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: serie di circonduzioni sagittali a otto e superamento laterale
2	1	Giri: giro a passi ( minimo a 4) durante serpentine del nastro
3	1	Giri: pivot 360°, gamba libera a 45°, durante maneggio del nastro
4	1	Salti: salto cosacco coordinato a maneggio del nastro
5	1	Salti: salto biche coordinato a maneggio del nastro
6	1	Equilibri: : equilibrio gamba libera 45° dietro sul relevè durante maneggio del nastro
7	1	Lanci: echappè
8	1	Rischio: lancio del nastro, capovolta e ripresa libera

**6° PROVA CAT. RAGAZZE R1 SUPER ATTREZZO: CLAVETTE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 ( di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Maneggio: 2 diversi moulinet durante spostamento della ginnasta
2	1	Equilibri: equilibrio gamba libera 45° dietro sul relevè durante maneggio delle clavette
3	1	Equilibri: da in ginocchio arto sollevato avanti o laterale 45° durante maneggio delle clavette
4	1	Salti: salto sforbiciata tesa coordinato a maneggio delle clavette
5	1	Salti: salto cosacco coordinato a maneggio delle clavette
6	1	Giri: : pivot 360°, gamba libera a 45°, coordinato a maneggio delle clavette
7	1	Rischio: lancio di una clavetta, capovolta e ripresa libera
8	1	Lanci o Riprese: lancio o ripresa di una clavetta durante salto biche

## **CLASSE RAGAZZE R2 - CATEGORIA SUPER**

Ragazze da 11 a 13 anni/scuola secondaria, 11 anni compiuti

*Si intendono atlete con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica ritmica. Dovranno cimentarsi in due o tre prove, di cui due obbligatorie con gli attrezzi e una facoltativa al corpo libero.*

### **1° PROVA CAT. RAGAZZE R2 SUPER CORPO LIBERO**

Coreografia a scelta, con base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie, da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (8 per elementi e 1 per composizione ed artisticità)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: eq. 2": cosacco con arto libero teso (av/lat) parallelo a terra sul relevè o grand ecart laterale con aiuto sul relevè
2	1	Giri: pivot 540° in passè o 2 chainèe
3	1	Salti: salto biche
4	1	Souplesse: couchè
5	1	Souplesse: da affondo sagittale con mani a terra, flessione del busto indietro
6	1	Preacrobatica: tour plongè (infilata) o sgambata
7	1	2 Ruote consecutive di cui la seconda da eseguirsi sugli avambracci
8	1	Composizione ed Artisticità

### **2° PROVA CAT. RAGAZZE R2 SUPER ATTREZZO: FUNE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Giri: pivot 360° in attitute coordinato a maneggio della fune
2	1	Giri: 2 chainèe durante avvolgimento della fune su una parte del corpo
3	1	Salti: salto enjambèe coordinato a maneggio della fune
4	1	Salti: salto biche a boucle dentro la fune
5	1	Souplesse: grand ecart con aiuto sulla pianta con tour lent di 180° coordinato amaneggio della fune
6	1	Equilibri: attitute sul relevè coordinato a maneggio della fune
7	1	Rischio: lancio della fune sul piano sagittale, fune doppia tenuta a 1 mano <i>senza nodo</i> , ruota e ripresa libera
8	1	Lanci: lancio della fune lunga durante salto groupè

### **3° PROVA CAT. RAGAZZE R2 SUPER ATTREZZO: PALLA**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi nel seguente ordine:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Souplesse: grand ecart con aiuto sulla pianta con tour lent di 180° coordinato amaneggio della palla
2	1	Souplesse: penchè coordinato a maneggio della palla
3	1	Salti: salto enjambèe coordinato a maneggio della palla
4	1	Salti: rotolamento a terra della palla e salto biche a boucle
5	1	Giri: pivot 360° in attitute coordinato a maneggio della palla
6	1	Equilibri: attitute sul relevè coordinato a maneggio della palla
7	1	Rischio: lancio della palla, ruota e ripresa libera
8	1	Lanci o Riprese: lancio/ripresa a 1 mano della palla durante salto cosacco

**4° PROVA CAT. RAGAZZE R2 SUPER ATTREZZO: CERCHIO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 ( di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Souplesse: grand ecart con aiuto sulla pianta con tour lent di 180° coordinato a maneggio del cerchio
2	1	Giri: 2 chainée coordinati a maneggio del cerchio
3	1	Giri: pivot 360° in attitude coordinato a maneggio del cerchio
4	1	Salti: salto biche boucle durante giri sagittali
5	1	Equilibri: equilibrio cosacco durante maneggio del cerchio
6	1	Equilibri: equilibrio in attitude sul relevè coordinato a maneggio del cerchio
7	1	Rischio: lancio, ruota e ripresa libera
8	1	Lanci o Riprese: lancio/ripresa a 1 mano del cerchio durante salto enjambée

**5° PROVA CAT. RAGAZZE R2 SUPER ATTREZZO: NASTRO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 ( di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Giri: 2 chainée durante maneggio del nastro
2	1	Giri: pivot 360° in attitude durante maneggio del nastro
3	1	Salti: salto enjambée coordinato a maneggio del nastro
4	1	Salti: salto biche a boucle coordinato a maneggio del nastro
5	1	Souplesse: grand ecart con aiuto sulla pianta con tour lent di 180° coordinato a maneggio del nastro
6	1	Equilibri: equilibrio in attitude sul relevè coordinato a maneggio del nastro
7	1	Lanci: a boomerang e ripresa della bacchetta con 1 mano
8	1	Rischio: lancio del nastro, ruota e ripresa libera

**6° PROVA CAT. RAGAZZE R2 SUPER ATTREZZO: CLAVETTE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 ( di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: grand ecart avanti o laterale durante maneggio delle clavette
2	1	Equilibri: equilibrio cosacco durante maneggio delle clavette
3	1	Salti: salto enjambée coordinato a maneggio delle clavette
4	1	Salti: salto biche a boucle coordinato a maneggio delle clavette
5	1	Giri: pivot 360° in attitude durante maneggio delle clavette
6	1	Souplesse: penchè coordinato a maneggio delle clavette
7	1	Rischio: lancio di una clavetta, ruota e ripresa libera
8	1	Lanci o Riprese: lancio/ripresa di una clavetta durante salto cosacco

## **CLASSE GIOVANI - CATEGORIA SUPER**

Giovani dai 14 anni/scuola superiore, 14 anni compiuti

*Si intendono atlete con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica ritmica. Dovranno cimentarsi in due o tre prove, di cui due obbligatorie con gli attrezzi e una facoltativa al corpo libero.*

### **1° PROVA CAT. GIOVANI SUPER CORPO LIBERO**

Coreografia a scelta, con base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie, da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (7 per elementi e 1 per composizione ed artisticità)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: eq. 2" pencheè sulla pianta, senza appoggio delle mani o grand ecart avanti/laterale/dietro con aiuto sul relevè
2	1	Equilibri con cambio di forma: equilibrio attitude sul relevè+ equilibrio passè sul relevè, da eseguirsi consecutivamente senza appoggio del tallone
3	1	Giri: pivot 720° in passè o 2 chainèe
4	1	Salti: salto biche+ salto biche boucle
5	1	Souplesse: onda dal suolo a in piedi con o senza flessione del tronco indietro o in appoggio sulle avambracci a movimento delle gambe sul piano orizzontale o verticale
6	1	Souplesse: staccata sagittale o frontale, busto flesso avanti e rotolamento laterale 360°, con ritorno in staccata
7	1	Preacrobatica: rovesciata avanti/indietro o salto di mano
8	1	Composizione ed Artisticità

### **2° PROVA CAT. GIOVANI SUPER ATTREZZO: FUNE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Giri: pivot 720° in passè coordinato a maneggio della fune
2	1	Giri: pivot 360° cosacco coordinato a maneggio della fune
3	1	Salti: salto biche + salto enjambèe coordinato a maneggio della fune
4	1	Salti: salto biche a boucle dentro la fune, fune girante indietro
5	1	Souplesse: pesce coordinato a maneggio della fune
6	1	Equilibri: échappe durante equilibrio con cambio di forma: equilibrio attitude sul relevè+ equilibrio passè sul relevè, da eseguirsi consecutivamente senza appoggio del tallone
7	1	Lanci: lancio della fune sul piano sagittale, fune doppia tenuta a 1 mano <i>senza nodo</i> , tour plongè o rovesciata e ripresa libera
8	1	Lanci: da saltelli lancio della fune, 1 chainèe e ripresa libera

### **3° PROVA CAT. GIOVANI SUPER ATTREZZO: PALLA**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 (di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Souplesse: grand ecart con aiuto sulla pianta con tour lent di 360° coordinato a maneggio della palla
2	1	Souplesse: couchè coordinato a maneggio della palla
3	1	Salti: salto biche + salto enjambèe coordinato a maneggio della palla
4	1	Salti: salto biche a boucle durante palleggio
5	1	Giri: pivot 720° in passè coordinato a maneggio della palla
6	1	Equilibrio: Equilibri con cambio di forma durante rovescio della palla: equilibrio attitude sul relevè+ equilibrio passè sul relevè, da eseguirsi consecutivamente senza appoggio del tallone
7	1	Rischio: lancio della palla, tour plongè o rovesciata e ripresa libera
8	1	Lanci: lancio della palla 1 chainèe e ripresa della palla da posizione al suolo

**4° PROVA CAT. GIOVANI SUPER ATTREZZO: CERCHIO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 ( di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Souplesse: pesce coordinato a maneggio del cerchio
2	1	Souplesse: grand ecart con aiuto sulla pianta con tour lent di 360° coordinato a maneggio del cerchio
3	1	Giri: pivot 720° in passé coordinato a maneggio del cerchio
4	1	Salti: salto biche boucle durante attraversamento del cerchio
5	1	Equilibri: equilibri con cambio di forma durante attraversamento parziale del cerchio: equilibrio attitude sul relevè+ equilibrio passé sul relevè, da eseguirsi consecutivamente senza appoggio del tallone
6	1	Equilibrio: planche frontale coordinata a giri del cerchio
7	1	Rischio: lancio, tour plongè o rovesciata e ripresa libera
8	1	Lanci: da saltelli dentro il cerchio, lancio ribaltato 1 chainée e ripresa libera

**5° PROVA CAT. GIOVANI SUPER ATTREZZO: NASTRO**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 ( di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Giri: pivot 720° in passé durante maneggio del nastro
2	1	Giri: pivot 360° cosacco durante maneggio del nastro
3	1	Salti: salto biche +salto enjambée coordinato a maneggio del nastro
4	1	Salti: salto biche a boucle coordinato a circonduzione del nastro
5	1	Souplesse: grand ecart con aiuto sulla pianta con tour lent di 360° coordinato a spirali o serpentine del nastro
6	1	Equilibrio: equilibri con cambio di forma: equilibrio attitude sul relevè+ equilibrio passé sul relevè, da eseguirsi consecutivamente senza appoggio del tallone disegnando circonduzione frontale con spirali
7	1	Rischio: a boomerang, 1 chainée e ripresa libera
8	1	Lanci: lancio del nastro, tour plongè o rovesciata e ripresa libera

**6° PROVA CAT. GIOVANI SUPER ATTREZZO: CLAVETTE**

Coreografia a scelta, senza base musicale, della durata massima di 1', contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero:

PUNTI 10 ( di cui 8 per elementi)

NUMERO ELEMENTI	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Equilibri: planche frontale durante maneggio delle clavette
2	1	Equilibri: : equilibri con cambio di forma: equilibrio attitude sul relevè+ equilibrio passé sul relevè, da eseguirsi consecutivamente senza appoggio del tallone durante maneggio delle clavette
3	1	Salti: salto biche + salto enjambée coordinato a maneggio delle clavette
4	1	Salti: salto biche a boucle coordinato a battute delle clavette
5	1	Giri: pivot 720° in passé coordinato a maneggio delle clavette
6	1	Souplesse: grand ecart con aiuto sulla pianta con tour lent di 360° coordinato a maneggio delle clavette
7	1	Rischio: lancio di una clavetta, tour plongè o rovesciata e ripresa libera
8	1	Lanci: lancio delle 2 clavette, 1 chainée e ripresa libera

# REGOLAMENTO TECNICO 2011 - 2014

## GARE GINNASTICA RITMICA US. ACLI

*L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il TROFEO GINNASTICA RITMICA US ACLI*

*La manifestazione è inserita ed organizzata nel contesto del calendario delle attività nazionali US Acli, con la concessione del Patrocinio Nazionale.*

La gara individuale e di squadra è aperta ad atlete della categoria bambine, ragazze e giovani iscritte all' US Acli di tutte le province d'Italia.

Le atlete potranno gareggiare esclusivamente nella categoria appartenente alla propria fascia d'età o a quella immediatamente superiore, scegliendo tra il programma di livello base (ESORDIENTI) o quello di livello avanzato (SUPER) individuale o di squadra.

Chi partecipa alla gara individuale non può partecipare a quella di squadra e viceversa.

Per la gara individuale tutte le ginnaste dovranno cimentarsi in due o tre prove, di cui due obbligatorie con gli attrezzi e una facoltativa al corpo libero. La prova con gli attrezzi è a scelta tra: palla, fune, cerchio, nastro e clavette, per ogni categoria e classe.

Ogni esercizio deve contenere tutte le difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero.

Gli esercizi con gli attrezzi, della durata massima di 1', saranno eseguiti senza base musicale.

L'esercizio al corpo libero, della durata massima di 1', sarà con accompagnamento musicale strumentale o musica cantata per tutte le classi.

Per la gara di squadra il numero dei componenti può variare da 3 a 5 ginnaste appartenenti alla categoria esordienti o super, per la fascia di età mini o junior.

La durata del collettivo non deve superare i 90". L'esercizio deve essere accompagnato da base musicale, solo strumentale o anche cantata.

L'esercizio è di libera composizione con elementi obbligatori imposti da scegliere tra le griglie riportate (5 elementi A per le categorie Esordienti e 5 elementi B per la categorie Super).

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

La composizione dell'esercizio deve inoltre includere obbligatoriamente 4 formazioni, 2 collaborazioni e 1-2 -3 scambi a seconda della categoria.

Nella gara di squadra il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio del collettivo con il punteggio delle quattro prove individuali eseguite da *ciascun* ginnasta della squadra in 4 differenti attrezzi (escluso il corpo libero).

Nel caso di squadre con 3 ginnaste, una soltanto eseguirà al massimo due prove individuali.

Nel caso di squadre con 4 ginnaste, ogni atleta dovrà eseguire una prova individuale.

Nel caso di squadre con 5 ginnaste, una sola non eseguirà la prova individuale.

## Art1. Norme generali

L'organizzazione respinge ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Per quanto non contemplato vigono le norme e consuetudini US ACLI.

Tutti i partecipanti, su responsabilità della Società di appartenenza, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti, e coperti di assicurazione.

## Art 2. Schede di dichiarazione esercizi individuali e collettivo

Ogni istruttore accompagnatore deve presentarsi alla giuria con la scheda di dichiarazione di ciascun esercizio per i propri ginnasti. Una scheda per ciascuna classe e categoria. Ogni scheda contiene al massimo 15 nominativi.

Per la gara di squadra, ogni istruttore accompagnatore deve presentarsi alla giuria con la scheda di dichiarazione di ciascun esercizio della ginnasta e con la scheda del collettivo.

Ogni scheda deve essere debitamente compilata nei campi previsti con scrittura leggibile.

## Art 3. Omologazione delle gare

Ogni gara provinciale, regionale e nazionale sarà omologata ufficialmente.

I risultati e i documenti di gara saranno archiviati e dovrà essere redatta una classifica ufficiale e un verbale da inviare al Responsabile Nazionale di Settore entro una settimana dalla gara.

Le sedi provinciali o regionali dovranno inoltre divulgare alle società interessate i risultati finali di ogni gara provinciale e/o regionale.

## Art 4. Premiazioni

Saranno premiati tutti gli atleti e il 1°, 2°, 3° classificato di ogni categoria e classe, sia per il livello base (ESORDIENTI) che per l'avanzato (SUPER).

*Nella gara individuale* il punteggio finale è dato dalla somma delle due prove con gli attrezzi eseguite da ciascun ginnasta.

Il corpo libero avrà una classifica unica a seconda della categoria e classe.

Nei casi di parimerito verrà avvantaggiato l'atleta più giovane.

*Nella gara di squadra* il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio del collettivo con il punteggio delle quattro prove individuali eseguite in 4 differenti attrezzi.

Nella gara di squadra nei casi di parimerito verrà avvantaggiata la squadra con l'atleta più giovane. Se sussiste ancora parimerito vincerà la squadra che avrà nel collettivo il punteggio dell'esecuzione migliore.

## Art 5. Giuria

La giuria sarà composta da giudici competenti e qualificati designati dall' Unione Sportiva Acli e dalla Direzione Tecnica Nazionale/ Regionale/ Provinciale.

Un Presidente di Giuria avrà il compito di controllare il corretto svolgimento della gara.

Il giorno della gara ogni giudice deve presentarsi alla riunione della giuria almeno 30' prima dell'inizio della competizione.

Il giudice, durante lo svolgimento del proprio compito può rivolgersi per dubbi e chiarimenti solo al presidente di giuria; Il giudice durante la gara non è tenuto a dare spiegazioni di punteggi o altro ad allenatori, atleti e genitori.

## Art 6. Ammissioni finali nazionali

Le ginnaste si qualificano alla finale nazionale partecipando ai campionati provinciali.

Il numero delle atlete ammesse per ogni categoria è stabilito annualmente dal Consiglio Direttivo Nazionale.

Il numero dei partecipanti totali per ogni provincia sarà reso noto tramite comunicato ufficiale.

Se una o più ginnaste non potranno prendere parte alla finale nazionale, queste potranno essere sostituite con le ginnaste immediatamente a ridosso della classifica provinciale.

I risultati della gara provinciale e regionale dovranno pervenire, firmati dal presidente di giuria, alla Direzione Tecnica Nazionale entro una settimana dalla gara e comunque non oltre il 30 aprile.

Ogni ginnasta qualificata per la finale nazionale dovrà gareggiare con i medesimi attrezzi e nella medesima categoria e livello della gara provinciale/regionale.

Le iscrizioni alla finale nazionale devono tassativamente pervenire entro la data e le modalità stabilite dal Consiglio Direttivo Nazionale, pena l'esclusione dalla competizione.

## Art 7. Spazio di gara

Per la prova individuale al corpo libero verranno allestite delle corsie lunghe 14m x 2m.

Per le prove individuali con gli attrezzi verranno allestite delle corsie lunghe 14m x 2m.

Per l'esercizio collettivo verranno allestite delle corsie lunghe 14m x 8m.

## Art 8. Attrezzi

Palla: peso minimo gr. 280 solo per classe Bambine di categoria Esordienti o Super

Palla: peso minimo gr. 400 per classe Ragazze R1, R2 e Giovani di categoria Esordienti o Super

Cerchio: diametro minimo cm 70 per classe Bambine e Ragazze R1 di categoria Esordienti o Super

Cerchio: diametro minimo cm 80 per classe Ragazze R2 e Giovani di categoria Esordienti o Super

Nastro: lunghezza minimo m 4,00 per classe Bambine e Ragazze R1 di categoria Esordienti o Super

Nastro: lunghezza minimo m 5,00 per classe Ragazze R2 e Giovani di categoria Esordienti o Super

## Art 9. Tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori

Le ginnaste devono indossare il body societario, con o senza gonnellino, con o senza fuseaux o calza.

Non è obbligatorio avere lo scudetto della società sul body.

Le ginnaste possono gareggiare scalze o con le scarpette mezzepunte.

Gli allenatori devono presentarsi alla gara in tenuta ginnica, con scarpe da ginnastica.

Al momento delle premiazioni gli atleti devono indossare esclusivamente il body o la tuta della propria società, così da rendere chiaro anche al pubblico la classifica finale di gara.

## **Art 10. Note sull'utilizzo della musica**

La musica deve essere utilizzata esclusivamente per l'esercizio al corpo libero individuale e per il collettivo.

La musica deve essere registrata solo su CD. Sulla custodia indicare il nome della società, della/e ginnasta/e e il numero della traccia. Inserire solo 1 traccia per CD.

L'inizio della musica può coincidere con quello della musica o posticiparlo leggermente, mentre la conclusione dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica altrimenti verrà assegnata la penalità di p. 0,10.

## **Art 11. Note sulla composizione dell'esercizio**

La scelta degli elementi e delle parti coreografiche deve avere un senso nel contesto dell'intera composizione dell'esercizio e deve corrispondere alle reali capacità delle allieve. L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti non esime la giuria dal penalizzarli.

-La durata massima dell'esercizio individuale con gli attrezzi è di 1'. Oltre tale tempo verrà assegnata la penalità di p. 0,10.

-La durata massima dell'esercizio individuale al corpo libero è di 1'. Oltre tale tempo verrà assegnata la penalità di p. 0,10.

-La durata massimo dell'esercizio collettivo è di 90". Oltre tale tempo verrà assegnata la penalità di p. 0,10.

## **Art 12. Sicurezza e memoria nell'esecuzione**

L'allenatore o chi per lui, non può suggerire gli elementi di un esercizio. Qualora un ginnasta si dimentichi di uno o più elementi e venga aiutato nella prosecuzione dell'esercizio verrà penalizzato p. 0,30 ogni volta.

Gli elementi obbligatori possono essere eseguiti in ordine libero.

Se viene omissa un elemento verrà assegnata la penalità di p. 1,00.

## Art 13. Note su elementi corporei e tecnici

◇ Quando non specificato nel regolamento, piani, direzioni, traiettorie, posizioni, livelli di altezza e spostamenti nello spazio del corpo e dell'attrezzo si intendono liberi.

◇ Tutte le riprese, se non diversamente specificato, si intendono libere, quindi con qualunque parte del corpo e anche con 2 mani. La ripresa deve essere in ogni caso corretta nel senso che l'attrezzo deve essere accompagnato e non deve sbattere contro il corpo della ginnasta.

◇ I lanci, se non diversamente specificato, si intendono liberi nel livello di altezza e nella traiettoria. Devono essere in ogni caso essere sopra alla testa della ginnasta e permettere all'attrezzo almeno una rotazione completa ( per cerchio, fune, clavette).

◇ Maneggio dell'attrezzo: la difficoltà corporea deve essere in collegamento con un movimento dell'attrezzo, ovvero un maneggio tecnico\*.

L'attrezzo non deve essere tenuto saldamente tra le mani o con una mano, cioè deve essere in movimento, *in equilibrio instabile*.

In caso di attrezzo statico verrà assegnata una penalità di 0,50

◇ Per la Categoria Super la scelta del maneggio tecnico dell'attrezzo deve essere variata quanto più possibile

\* Maneggio tecnico: giri, oscillazioni, circonduzioni, palleggi a terra o sul corpo, spirali, movimenti a otto, movimenti asimmetrici, serpentine, echappé, moulinet, battute, trasmissioni, prilli, rotolamenti al suolo e sul corpo, vele e controvele, respinte, piccoli lanci e giochini...

Penalità di p.0,30 per maneggio tecnico poco variato

### ◇ Collegamenti elementi

Deve esserci una sensazione di continuità dinamica e di ritmo senza rallentamenti o fermate fra i vari elementi tecnici e all'interno dello stesso elemento.

Per interruzione del movimento dell'attrezzo durante un elemento, penalità di p. 0,10.

Per pausa di concentrazione (Più di 3 secondi) causata da mancanza di sicurezza e memoria nell'esecuzione, penalità di p. 0,10.

### ◇ Giri:

Devono essere eseguiti sul relevè.

Avere fissato e ben definito la posizione del giro dall'inizio alla fine.

Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera ( il giro è considerato terminato). Piccoli saltelli durante il giro interrompono la rotazione.

Tutti i giri devono essere completati esattamente nei loro gradi di rotazione; Questo è considerato valido se non vi sarà una differenza in difetto > di 90°, altrimenti la penalizzazione sarà di p. 0,30.

I giri eseguiti con maggior grado di rotazione rispetto a quanto richiesto dal programma non incorrono in alcuna penalizzazione.

E' tollerato al termine del giro un piccolo passo avanti per effettuare la riunita, purchè non sia determinato da perdita di equilibrio.

### ◇ Equilibri:

Tutti gli equilibri sono sul relevè (avampiede) almeno che non sia specificato diversamente nel programma.

Devono essere mantenuti nettamente 2" ed avere una forma ben definita e fissata. E' tollerata solamente una differenza di 15° rispetto alla posizione corretta; oltre a tale angolo di apertura si incorre in penalizzazione.

### ◇ Salti:

La rincorsa che precede il salto è libera. Il salto può essere esguito con stacco a 1 o 2 piedi.

Tutti i salti devono avere una forma ben definita e fissata. L'elevazione del salto deve essere tale da permettere alla ginnasta di eseguirlo correttamente. E' tollerata solamente una differenza di 15° rispetto all'ampiezza corretta; oltre a tale angolo di apertura si incorre in penalizzazione.

### ◇ **Souplesse:**

Devono avere una forma ben definita ed ampia. La souplesse può essere eseguita sulla pianta del/i piede/i, non deve essere mantenuta staticamente, deve essere un movimento fluido.  
E' tollerata solamente una differenza di 15° rispetto all'ampiezza corretta; oltre a tale angolo di apertura si incorre in penalizzazione.

### ◇ **Tour lent:**

il tour lent deve essere eseguito solo dopo che la posizione di equilibrio di partenza è stata fissata e rispettivamente con un massimo di 3 impulsi per rotazioni di 180° e di 6 impulsi per rotazioni di 360°

### ◇ **Staccate al suolo, Salto enjambèe/biche, equilibri in grand ecart**

Divaricata delle gambe insufficiente o posizione scorretta delle gambe:

Divaricata insufficiente

Vedi pg 25

Nelle staccate si possono tenere le mani al suolo

### ◇ **Salto Cosacco**

La coscia della gamba flessa deve essere parallela al terreno, il piede della gamba flessa deve essere vicino al bacino. La gamba tesa deve essere parallela al terreno

### ◇ **Salto Groupè**

Va eseguito con le ginocchia unite o leggermente separate

### ◇ **Ruota**

Può essere eseguita con appoggio delle mani, degli avambracci o del petto

### ◇ **Rovesciata avanti/indietro**

Partenza e arrivo liberi. Non serve partire o arrivare con gamba sollevata.  
Si possono eseguire anche con una mano.

### ◇ **Couchè**

La posizione delle braccia è libera

### ◇ **Serie di saltelli/palleggi/ oscillazioni/circonduzioni...**

Si intendono minimo 3 movimenti dell'attrezzo

### ◇ **Saltelli/palleggi/oscillazioni/circonduzioni...**

Si intendono minimo 2 movimenti dell'attrezzo

### ◇ **Spirali e serpentine**

Si intendono almeno 4-5 cerchi serrati o 4-5 onde della stessa altezza e ampiezza

### ◇ **Moulinet**

E' composto da minimo 4 cerchi delle clavette in décalage

### ◇ **Movimenti asimmetrici delle clavette**

I movimenti asimmetrici delle clavette devono essere diversi per la loro forma o ampiezza e per i loro piani di lavoro o di direzione

### ◇ **Eèchappe**

E' un abbandono e una ripresa di un capo della fune, dopo un'estensione parziale della fune durante il movimento

## Art 14. Valore Penalizzazioni Elementi Obbligatori Es. al Corpo Libero

Per tutti gli elementi tecnici che richiedono una determinata apertura o chiusura degli angoli di lavoro, la tolleranza massima ammessa è di 45° in difetto con penalizzazione fino a p.0,30. Oltre i 45° l'elemento viene ugualmente riconosciuto ma penalizzato di p.0,50.

- La posizione è soddisfatta qualora l'angolo di apertura sia in difetto raggiunga un'inclinazione massima fino a 15°. In tal caso l'elemento non sarà penalizzato.
- Da 16° a 30° verrà assegnata una penalità di p. 0,10
- Da 31° a 45° verrà assegnata una penalità di p. 0,20
- Da 46° a 90° verrà assegnata una penalità di p. 0,30
- Oltre a 90° verrà assegnata una penalità di p. 0,50

- p. 0,05 per errore lieve. Lieve deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.
- p. 0,10 per errore piccolo. Piccola deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.
- p. 0,20 per errore medio. Media deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.
- p. 0,30 per errore grande deviazione. Grande deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0,50 per caduta ginnasta
- p.0,10 per uscita di pedana della ginnasta

◇ **Ogni elemento tecnico delle griglie può essere penalizzato da:**  
da p. 0,05 fino ad un punteggio massimo di p. 0,30 + eventuali p. 0,50 per caduta al suolo della ginnasta + eventuali p.0,10 per uscita di pedana della ginnasta

◇ **Ogni elemento delle griglie dimenticato sarà penalizzato di p. 1,00**

## Art 15. Valore Penalizzazioni Elementi Obbligatori con Attrezzi

- p. 0,10 per caduta dell'attrezzo e ripresa senza spostamento o con 1 passo
- p. 0,20 per caduta dell'attrezzo e ripresa con 2 passi
- p. 0,30 per caduta dell'attrezzo e ripresa con 3 o più passi
- p. 0,05 per errore lieve. Lieve deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.
- p. 0,10 per errore piccolo. Piccola deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.
- p. 0,20 per errore medio. Media deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.
- p. 0,30 per errore grande deviazione. Grande deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0,10 per terminare l'esercizio senza contatto con l'attrezzo ( detratto in Composizione)
- p. 0,50 per caduta ginnasta
- p. 0,10 per uscita di pedana dell' attrezzo
- p. 0,10 per uscita di pedana della ginnasta

◇ **Ogni elemento tecnico delle griglie può essere penalizzato da:**  
- da p. 0,05 a p. 0,30 per falli di esecuzione del corpo  
- da p. 0,05 a p. 0,30 per falli di esecuzione del corpo di conduzione/maneggio dell'attrezzo  
- da p. 0,10 a p. 0,30 per caduta attrezzo  
- p. 0,10 per terminare l'esercizio senza contatto con l'attrezzo ( detratto in Composizione)  
- p. 0,50 per caduta ginnasta  
- p. 0,10 per uscita di pedana dell' attrezzo  
- p.0,10 per uscita di pedana della ginnasta

◇ **Attrezzo statico** L'attrezzo non deve essere tenuto saldamente tra le mani o con una mano, cioè deve essere in movimento, in equilibrio instabile causato da un movimento tecnico (maneggio) dell'attrezzo. In caso di attrezzo statico verrà assegnata una penalità di 0,50

◇ **Ogni elemento delle griglie dimenticato sarà penalizzato di p. 1,00**

## Art 15. Penalità esecuzione Corpo Libero e Attrezzi per esercizi individuali

<b>Falli d'esecuzione <i>generali</i> del corpo durante ciascun elemento:</b>	<b>Penalità 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30</b>
- Braccia piegate o gambe flesse o punte non tese	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Gambe o ginocchia divaricate durante l'elemento	Ogni volta 0,05
- Insufficiente altezza/ampiezza /rotazione	Ogni volta 0,10 - 0,20 - 0,30- 0,50
- Divaricata insufficiente	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30- 0,50
- Arrivo stentato pesante nei salti/saltelli	Ogni volta 0,10
- Deviazione della linea di direzione per ruota/capovolta/rovesciata/salto artistico	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Oscillazione supplementare delle braccia e/o movimenti supplementari del busto o delle gambe per squilibrio	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Appoggio di 1 o 2 mani sulla corsia per caduta	Ogni volta p. 0,50
- Uscita di pedana della ginnasta	Ogni volta 0,10
<b>Falli d'esecuzione <i>generali</i> dell' attrezzo durante ciascun elemento:</b>	<b>Penalità 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30</b>
Caduta dell'attrezzo e ripresa senza spostamento o con 1 passo	Ogni volta 0,10
Caduta dell'attrezzo e ripresa con 2 passi	Ogni volta 0,20
Caduta dell'attrezzo e ripresa con 3 o più passi	Ogni volta 0,30
Piano (sagittale-trasverso-frontale) di lavoro scorretto	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
Toccare involontariamente il suolo con attrezzo	Ogni volta 0,05 - 0,10
Ripresa scorretta dell'attrezzo	Ogni volta 0,10 - 0,20 - 0,30
Altezza insufficiente del lancio	Ogni volta 0,10
Interruzione del movimento dell'attrezzo durante un elemento	Ogni volta 0,20
<b>Attrezzo statico</b>	<b>Ogni volta 0,50</b>
<b>Maneggio tecnico dell'attrezzo poco variato</b>	<b>0,30</b>
Uscita di pedana dell'attrezzo	Ogni volta 0,10
<b>Falli d'esecuzione <i>specifici</i> dell'attrezzo durante ciascun elemento:</b>	<b>Penalità 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30</b>
<b>FUNE</b> inciampo nella fune/ avvolgimento involontario sul corpo	Ogni volta 0,20
<b>FUNE</b> nodo della fune	Ogni volta 0,30
<b>FUNE</b> sfiorare o sbattere involontariamente la fune al suolo	Ogni volta 0,05 - 0,10
<b>PALLA</b> deviazione della linea del rotolamento	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
<b>PALLA</b> rotolamento scorretto con rimbalzo	Ogni volta 0,20
<b>PALLA</b> rotolamento interrotto	Ogni volta 0,20
<b>CERCHIO</b> inciampo nel cerchio	Ogni volta 0,20
<b>CERCHIO</b> vibrazione del cerchio/rimbalzo	Ogni volta 0,10
<b>CERCHIO</b> deviazione della linea del rotolamento	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
<b>CERCHIO</b> scivolamento sul braccio durante rotazioni	Ogni volta 0,30
<b>NASTRO</b> nodo del nastro	Ogni volta 0,30
<b>NASTRO</b> disegno irregolare (spiralì , serpentine, circonduz...)	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
<b>NASTRO</b> inciampo nel nastro	Ogni volta 0,20
<b>NASTRO</b> attorcigliamento del nastro su una parte del corpo	Ogni volta 0,20-0,30
<b>NASTRO</b> coda del nastro al suolo per gran parte dell'esercizio	p. 0,20
<b>CLAVETTE</b> alterazione del sincronismo della rotazione delle clavette durante il lancio	Ogni volta 0,10
<b>CLAVETTE</b> alterazione del sincronismo della rotazione delle clavette durante i giri	Ogni volta 0,10
<b>CLAVETTE</b> braccia troppo aperte durante moulinets	Ogni volta 0,10 - 0,20 - 0,30
<b>CLAVETTE</b> battuta involontaria per alterazione piano	Ogni volta 0,20

## Art 15. Penalità Composizione Corpo Libero per esercizi individuali

◇ il punto per la "COMPOSIZIONE fluida ed uniforme ed ARTISTICITA' " può essere penalizzato fino ad un punteggio massimo di p. 1,00

<b>Falli <i>generali di</i> Combinazione Esecuzione e Artisticità durante tutto l'esercizio:</b>	<b>Penalità 0,10 - 0,20 - 0,30</b>
- Non esiste relazione fra la musica e la fine dell'esercizio	0,20
- Assenza generale di concordanza tra musica e movimento	0,10/ 0,30
- Sicurezza e memoria nell'esecuzione	0,30
- Mancanza di artisticità ed espressività della ginnasta	0,10
- Esercizio troppo lungo (> di 1') per es. al corpo libero	0,10

# ESERCIZI COLLETTIVI

## Art 18. Norme generali per esercizio collettivo

- La durata del collettivo non deve superare i 90".
- La musica può essere strumentale o cantata.
- Il numero dei componenti della squadra può variare da 3 a 5 ginnaste.
- L'esercizio è di libera composizione con elementi obbligatori imposti da scegliere tra le griglie sotto riportate. Vedi art.22 ( 5 A per le categoria Esordienti e 5B per la categoria Super).
- Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.
- Per la categoria Esordienti ( mini e junior) durante le difficoltà corporee obbligatorie è possibile mantenere l'attrezzo statico, purchè a contatto con la ginnasta.
- Per la categoria Super ( mini e junior) durante le difficoltà corporee obbligatorie non è possibile mantenere l'attrezzo statico, ma ci deve essere un maneggio tecnico dell'attrezzo.
  
- Nel collettivo devono essere presenti:
  - almeno 4 diverse formazioni
  - almeno 2 collaborazioni/relazioni ( almeno di coppia)
  - 1 o 2 o 3 scambi di attrezzo obbligatori a seconda della categoria ( vedi art.19)
- Attrezzo per la categoria ESORDIENTI MINI: Palla (Da 3 a 5 palle a seconda del numero di ginnaste)
- Attrezzo per la categoria ESORDIENTI JUNIOR: Fune (Da 3 a 5 funi a seconda del numero di ginnaste)
- Attrezzo per la categoria SUPER MINI: Cerchio (Da 3 a 5 cerchi a seconda del numero di ginnaste)
- Attrezzo per la categoria SUPER JUNIORi: Nastro (Da 3 a 5 nastri a seconda del numero di ginnaste)

## Art 19. Scambi di attrezzo

- Per scambi di attrezzo si intendono i lanci e i passaggi tramite palleggio, rotolamento, consegna..  
Lo scambio deve avvenire in contemporanea tra tutte le ginnaste.
- Per la categoria ESORDIENTI MINI è obbligatorio 1 scambio di attrezzo
  - Per la categoria ESORDIENTI JUNIOR sono obbligatori 2 scambi di attrezzi di cui 1 tramite lancio
  - Per la categoria SUPER MINI sono obbligatori 2 scambi di attrezzi di cui 1 tramite lancio
  - Per la categoria SUPER JUNIOR sono obbligatori 3 scambi di attrezzi di cui 2 tramite lancio
- L'altezza del lancio è libera. La distanza tra le ginnaste durante il lancio è libera. Tutte le riprese sono libere.

## Art 20. Collaborazioni o relazioni

Sono collaborazioni o relazioni attraversamenti, legamenti, superamenti , sottopassi, assistenza di una ginnasta durante un movimento tecnico di un'altra ginnasta..

## Art 21. Formazioni

Per formazione si intende il disegno formato dalla posizione delle ginnaste sulla pedana.  
Le formazioni devono essere almeno 4 e differenti tra loro e non con lo stesso disegno variato solo nelle proporzioni (es.diagonale ampia o serrata , cerchio piccolo o grande)

## Art 22. Difficoltà corporee obbligatorie

Ogni esercizio collettivo deve contenere:

- 1 salto a scelta tra quelli proposti a seconda della categoria di appartenenza
- 1 giro a scelta tra quelli proposti a seconda della categoria di appartenenza
- 1 equilibrio a scelta tra quelli proposti a seconda della categoria di appartenenza
- 1 souplesse a scelta tra quelli proposti a seconda della categoria di appartenenza
- 1 elemento di preacrobatica a scelta tra quelli proposto a seconda della categoria di appartenenza

<b>Art 23. Tabella Difficoltà Corporee Obbligatorie ESERCIZIO COLLETTIVO</b>	
<b>ELEMENTI A categoria esordienti</b>	<b>ELEMENTI B categoria super</b>
<b>SALTI</b>	
salto del gatto	salto biche
salto raccolto (groupè)	salto cosacco
salto verticale (pennello)	salto enjambée
salto sforbiciata tesa	salto enjambée laterale
salto verticale con gamba sollevata in passè	salto entrallacè
<b>GIRI</b>	
giro in passè, 360° di rotazione	Giro cosacco 360° di rotazione
giro gamba libera av/lat/ind a 45°, 180° di rotazione	giro attitude o arabesque, 360° di rotazione
giro sauté 360°	giro gamba libera av/lat/ind a 90°, 180° di rotazione
giro gamba libera av/lat/ind a 30°, 360° di rotazione	giro gamba libera av/lat/ind a 45°, 360° di rotazione
giro a passi (minimo 4)	passo chainèe (minimo 2)
<b>EQUILIBRI</b>	
eq. in passè sulla pianta	eq. cosacco sul relevè
eq. gamba libera av/lat/ind a 45° sulla pianta	eq. gamba libera av/lat/ind a 90° sul relevè
eq. Planche frontale sulla pianta	eq. Panchèe, mani in appoggio, sul relevè
eq. da in ginocchio gamba libera av/lat/ind a 30°	eq. Grand ecart av/lat/ind con aiuto, sul relevè
<b>SOUPLESSE</b>	
staccata sagittale o frontale	couchè
ponte	da gambe divaricate passaggio per staccata frontale e arrivo prono
onda avanti o indietro	infilata (tour plongè) o sgambata
arco dorsale dalla stazione eretta, braccia in linea con il busto	ponte sui gomiti e rovesciamento indietro libero
<b>PREACROBATICA</b>	
capovolta avanti	ruota sui gomiti o petto
capovolta indietro	impennata o pesce
capovolta laterale	rovesciata avanti o indietro
ruota sulle mani	salto di mano

**- Per la categoria Esordienti (mini e junior) durante le difficoltà corporee obbligatorie è possibile mantenere l'attrezzo statico, purchè a contatto con la ginnasta.**

**- Per la categoria Super (mini e junior) durante le difficoltà corporee obbligatorie non è possibile mantenere l'attrezzo statico, ma ci deve essere un maneggio tecnico dell'attrezzo**

**◇ Attrezzo statico L'attrezzo non deve essere tenuto saldamente tra le mani o con una mano, cioè deve essere in movimento, in equilibrio instabile causato da un movimento tecnico (maneggio) dell'attrezzo. In caso di attrezzo statico verrà assegnata una penalità di 0,50**

## Art 24. Tabella Penalità per il Collettivo

<b>VALUTAZIONE GIURIA VALORE ARTISTICO</b>		
<b>ESIGENZA OBBLIGATORIA</b>	<b>PUNTEGGIO</b>	<b>VALORE PENALITA'</b>
- 4 formazioni obbligatorie tra le ginnaste	P.2,00	0,50 per ogni formazione mancante
- PER CAT ESORDIENTI MINI E JUNIOR : 1 o 2 scambi di attrezzo obbligatorio tra le ginnaste	P.1,00	0,50 per scambio mancante
- PER CAT SUPER MINI e JUNIOR : 2 o 3 scambi di attrezzo obbligatori tra le ginnaste	P.1,00	0,50 per ogni scambio mancante
- 2 collaborazioni obbligatorie tra le ginnaste	P.1,00	0,50 per ogni collaborazione mancante
- Spazio utilizzato ( avanti, indietro, destra, sinistra e centro della pedana)	P.2,50	0,50 per ogni zona mancante
- Livelli di spazio utilizzati ( al suolo, fase di volo, stazione eretta)	P.1,50	0,50 per ogni livello mancante
- Musica ( movimenti adatti alla musica scelta)	P.1,00	0,10 - 0,20 - 0,30
	- Non esiste relazione fra la musica e la fine dell'esercizio	0,10
	- Durata superiore 90"	0,10
- Dinamismo per variazione ritmo e tempo dell'esecuzione delle ginnaste	P.1,00	0,10 - 0,20 - 0,30
<b>TOTALE GIURIA ARTISTICO</b>	<b>P. 10,00</b>	
<b>VALUTAZIONE GIURIA ESECUZIONE</b>		
<b>ESIGENZA OBBLIGATORIA</b>	<b>PUNTEGGIO</b>	<b>VALORE PENALITA'</b>
- Precisione e controllo nella conduzione dell'attrezzo	P.1,00	0,10 - 0,20 - 0,30
- Tenuta del corpo delle ginnaste	P.1,00	0,10 - 0,20 - 0,30
- Sincronia tra le ginnaste	P.1,00	0,10 - 0,20 - 0,30
- 1 giro a scelta da eseguirsi contemporaneamente tra tutte le ginnaste	P.1,00	0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
-1 equilibrio a scelta da eseguirsi contemporaneamente tra tutte le ginnaste	P.1,00	0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
-1 souplesse a scelta da eseguirsi contemporaneamente tra tutte le ginnaste	P.1,00	0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- 1 salto a testa da eseguirsi contemporaneamente tra tutte le ginnaste	P.1,00	0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- 1 preacrobatica a scelta da eseguirsi contemporaneamente tra tutte le ginnaste	P.1,00	0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
	Difficoltà corporea non eseguita in contemporanea	Ogni volta 0,10 - 0,30
	Difficoltà corporea obbligatoria non eseguita	Ogni volta 0,50 per ciascuna ginnasta
	- Caduta dell'attrezzo e ripresa con o senza spostamento	Ogni volta 0,10 - 0,20 - 0,30 per ciascuna ginnasta
	- Uscita di pedana ginnasta e/o attrezzo	Ogni volta 0,10 per ciascuna ginnasta e/o attrezzo
	- Terminare l'esercizio senza contatto con l'attrezzo	0,10 per ciascuna ginnasta
<b>TOTALE GIURIA ESECUZIONE</b>	<b>P. 10, 00</b>	

VALUTAZIONE ESERCIZIO COLLETTIVO:  
GIURIA ARTISTICO PUNTI 10,00 + GIURIA ESECUZIONE PUNTI 10,00 = PUNTI 20,00



## Art 25. Scheda di dichiarazione Esercizi Individuali CORPO LIBERO

*Scheda nominativa per ciascuna società, per ogni classe e categoria da compilare a cura dell'allenatore:*

**NOME SOCIETA':** \_\_\_\_\_

**REGIONE DI PROVENIENZA:** \_\_\_\_\_

**DATA GARA:** \_\_\_\_\_

*Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:*

**CATEGORIA:** ESORDIENTI SUPER

**CLASSE:** BAMBINE RAGAZZE R1 RAGAZZE R2 GIOVANI

**PROVA:** CORPO LIBERO

**VALORE TECNICO** della prova, punti: 10

<b>COGNOME e NOME GINNASTA</b> <i>da compilare a cura dell'allenatore:</i>	<b>DATA DI NASCITA</b> <i>da compilare a cura dell'allenatore</i>	<b>Giudice 1</b> <i>da compilare a cura della giuria</i>	<b>Giudice 2</b> <i>da compilare a cura della giuria</i>	<b>MEDIA PENALITA'</b> <b>Giudice 1 e 2</b> <i>da compilare a cura della giuria:</i>
1-		10 -	10 -	10 -
2-		10 -	10 -	10 -
3-		10 -	10 -	10 -
4-		10 -	10 -	10 -
5-		10 -	10 -	10 -
6-		10 -	10 -	10 -
7-		10 -	10 -	10 -
8-		10 -	10 -	10 -
9-		10 -	10 -	10 -
10-		10 -	10 -	10 -
11-		10 -	10 -	10 -
12-		10 -	10 -	10 -
13-		10 -	10 -	10 -
14-		10 -	10 -	10 -
15-		10 -	10 -	10 -

*Firma della giuria:* \_\_\_\_\_



## Art 26. Scheda di dichiarazione Esercizi Individuali ATTREZZI

*Scheda nominativa per ciascuna società, per ogni classe e categoria da compilare a cura dell'allenatore:*

**NOME SOCIETA':** \_\_\_\_\_

**REGIONE DI PROVENIENZA:** \_\_\_\_\_

**DATA GARA:** \_\_\_\_\_

*Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:*

**CATEGORIA:** ESORDIENTI SUPER

**CLASSE:** BAMBINE RAGAZZE R1 RAGAZZE R2 GIOVANI

**PROVA:** FUNE PALLA CERCHIO NASTRO CLAVETTE

**VALORE TECNICO** della prova, punti: 10

<b>COGNOME e NOME GINNASTA</b> <i>da compilare a cura dell'allenatore:</i>	<b>DATA DI NASCITA</b> <i>da compilare a cura dell'allenatore</i>	<b>Giudice 1</b> <i>da compilare a cura della giuria</i>	<b>Giudice 2</b> <i>da compilare a cura della giuria</i>	<b>MEDIA PENALITA'</b> <b>Giudice 1 e 2</b> <i>da compilare a cura della giuria:</i>
1-		10 -	10 -	10 -
2-		10 -	10 -	10 -
3-		10 -	10 -	10 -
4-		10 -	10 -	10 -
5-		10 -	10 -	10 -
6-		10 -	10 -	10 -
7-		10 -	10 -	10 -
8-		10 -	10 -	10 -
9-		10 -	10 -	10 -
10-		10 -	10 -	10 -
11-		10 -	10 -	10 -
12-		10 -	10 -	10 -
13-		10 -	10 -	10 -
14-		10 -	10 -	10 -
15-		10 -	10 -	10 -

*Firma della giuria:* \_\_\_\_\_

## Art 27. Scheda di dichiarazione Esercizi Collettivi



*Scheda nominativa per ciascuna squadra, da compilare a cura dell'allenatore:*

**COGNOME NOME GINNASTE (min 4 max 6 ginnaste) : 1-**

2- \_\_\_\_\_ 3- \_\_\_\_\_ 4- \_\_\_\_\_

5- \_\_\_\_\_ 6- \_\_\_\_\_

**DATA DI NASCITA DELLA PIU' GIOVANE:** \_\_\_\_\_

**NOME SOCIETA':** \_\_\_\_\_

**REGIONE DI PROVENIENZA:** \_\_\_\_\_

**DATA GARA:** \_\_\_\_\_

*Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:*

**CATEGORIA:** \_\_\_\_\_ ESORDIENTI MINI (PALLA) \_\_\_\_\_ EDORDIENTI JUNIOR (FUNE) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ SUPER MINI (CERCHIO) \_\_\_\_\_ SUPER JUNIOR (NASTRO) \_\_\_\_\_

**SQUADRA (se sono in gara più squadre della stessa categoria e società) :** A B C D \_\_\_\_\_

*Per la giuria:*

VALORE ARTISTICO	+	ESUCUZIONE	=	VALORE DI PARTENZA
10 PUNTI		10 PUNTI		20 PUNTI

COMP. e ART. - PENALITA'	+	VAL. TEC. - PENALITA'	=	PUNTEGGIO FINALE
10 - (        ) =		10 - (        ) =		

*Firma della giuria:*

G. ART. \_\_\_\_\_ G. ESECUZ. \_\_\_\_\_

*Data e sede gara:* \_\_\_\_\_



*Per l'allenatore:*

**SOCIETA':** \_\_\_\_\_

**ATTREZZO:** \_\_\_\_\_ **CATEGORIA:** \_\_\_\_\_

VAL.TEC - PENALITA'	+	COMP. e ART. - PENALITA'	=	PUNTEGGIO FINALE
10 - (        ) =		10 - (        ) =		

*Firma della giuria:* \_\_\_\_\_

## Art 28. MODULO DI ISCRIZIONE GARA RITMICA



SOCIETA': \_\_\_\_\_

INDIRIZZO SOCIETA': \_\_\_\_\_

REGIONE DI PROVENIENZA: \_\_\_\_\_

PRESIDENTE SOCIETA': \_\_\_\_\_

TECNICO ACCOMPAGNATORE: \_\_\_\_\_

RECAPITO TELEFONICO DI RIFERIMENTO: \_\_\_\_\_

INDIRIZZO MAIL : \_\_\_\_\_

DATA GARA: \_\_\_\_\_

Firma : \_\_\_\_\_

**GARA INDIVIDUALE** Compilare indicando nelle caselle il numero di partecipanti

classe/categoria	corpo libero	palla	fune	nastro	cerchio	clavette
Bambini Esordienti						
Ragazze R1 Esordienti						
Ragazze R2 Esordienti						
Giovani G Esordienti						

classe/categoria	corpo libero	palla	fune	nastro	cerchio	clavette
Bambini Super						
Ragazze R1 Super						
Ragazze R2 Super						
Giovani G Super						

**GARA DI SQUADRA** Compilare indicando nelle caselle il numero delle ginnaste per squadra e la scelta dell'attrezzo per l'esercizio individuale.

### SQUADRA A

classe/categoria	n° ginnaste	palla	fune	nastro	cerchio	clavette
Esordienti Mini palle						
Esordienti Junior funi						
Super Mini cerchi						
Super Junior nastri						

### SQUADRA B

classe/categoria	n° ginnaste	palla	fune	nastro	cerchio	clavette
Esordienti Mini palle						
Esordienti Junior funi						
Super Mini cerchi						
Super Junior nastri						

### SQUADRA C

classe/categoria	n° ginnaste	palla	fune	nastro	cerchio	clavette
Esordienti Mini palle						
Esordienti Junior funi						
Super Mini cerchi						
Super Junior nastri						

