

GINNASTICA RITMICA US ACLI PROGRAMMA E REGOLAMENTO DI GARA STAGIONE SPORTIVA 2017-2018



**CAMPIONATO
NAZIONALE
GINNASTICA RITMICA**



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

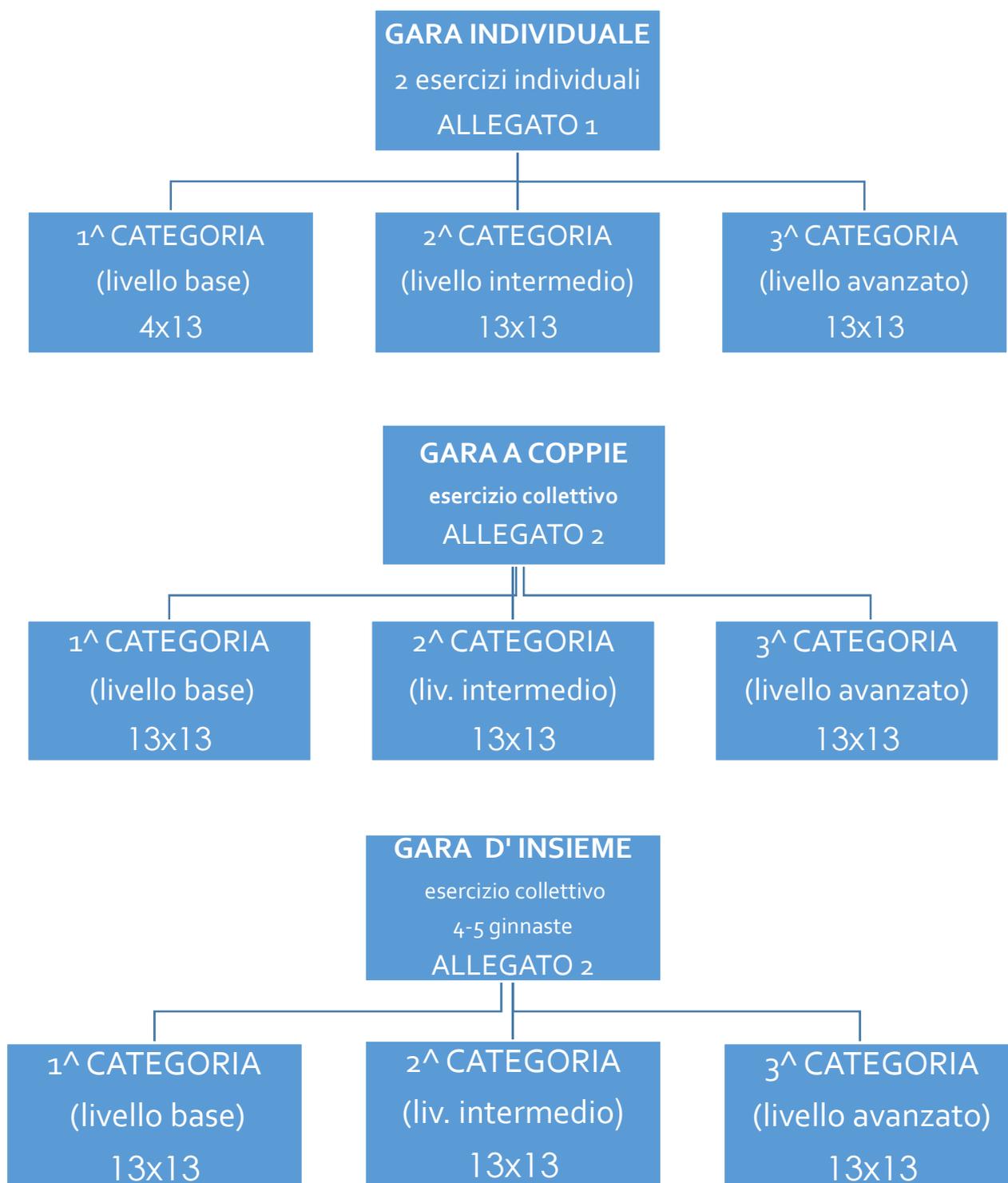
La manifestazione è inserita nel contesto del calendario delle
attività nazionali US Acli con la concessione del Patrocinio Nazionale

USN NAZIONALE - AREA TECNICA- USN GINNASTICA www.usacli.org
VIA Marcora 18/20 – 00153 Roma tel.06.5840561 manifestazioni.usacli@aclit.it
USN GINNASTICA US ACLI –
RESPONSABILE TECNICA E REFERENTE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA: CHIARA CAMUFFO
chiaracamuffo@hotmail.it

PROGRAMMA TECNICO

GINNASTICA RITMICA US ACLI 2017-2018

1. TIPOLOGIA DI GARE E CATEGORIE



FASCE E ANNI DI NASCITA

Anno sportivo	BAMBINE Anno di nascita	RAGAZZE Anno di nascita	ALLIEVE Anno di nascita	JUNIOR Anno di nascita	SENIOR Anno di nascita
↓	↓	↓	↓	↓	↓
Anno sportivo 2017-2018→	2011-2010	2009-2008	2007- 2006	2005-2004-2003	2002 e precedenti

Anno sportivo	PERCORSI ESORDIENTI Anno di nascita
↓	↓
Anno sportivo 2017-2018→	2013-2012

Gara Individuale Percorsi motori Categoria Esordienti

Per Esordienti si intendono bambine alla prima esperienza nei corsi di avviamento alla ginnastica ritmica.
I principianti devono eseguire i due differenti percorsi motori a tempo
La gara per i principianti è organizzata solo a livello provinciale/regionale.

PERCORSO MOTORIO A TEMPO con valutazione a punteggio

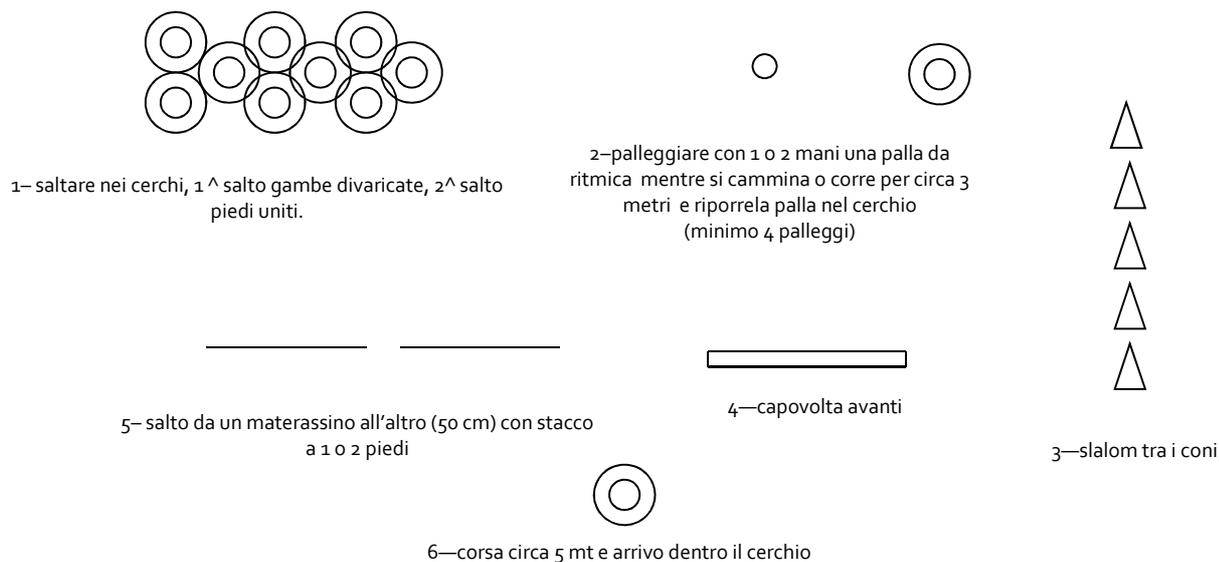
PENALITA' PERCORSO 1  **VELOCITA' E DESTREZZA**

- stazione 1: cerchio calpestato, ogni volta 5"
- stazione 2: meno di 4 palleggi 5"
- stazione 2: non riporre la palla nel cerchio 5"
- stazione 3: cono toccato, ogni volta 5"
- stazione 5: saltare fuori dal tappetino 5"
- esercizio non eseguito o non completato, ogni volta 10"

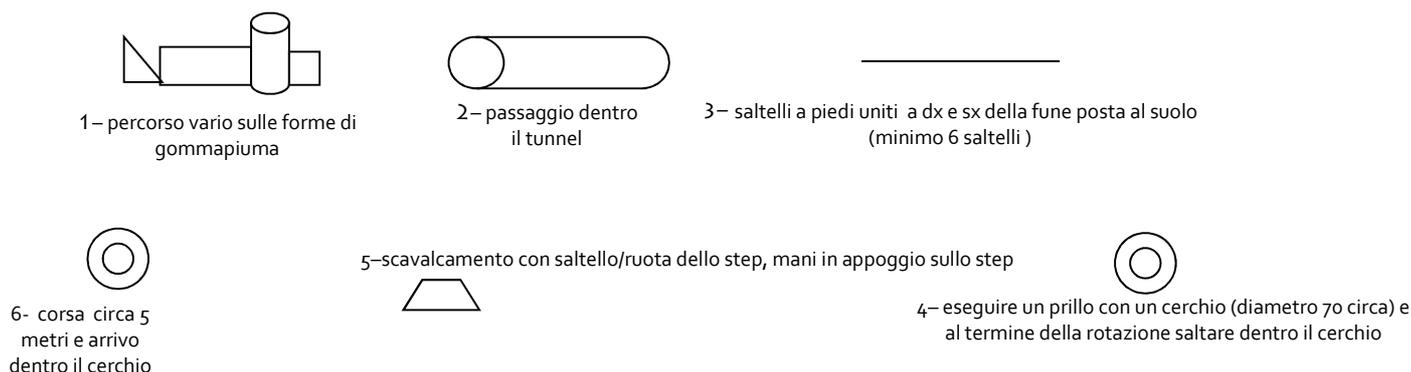
PENALITA' PERCORSO 2:  **EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO**

- stazione 1: piede a terra, ogni volta 5"
- stazione 3: meno di 6 saltelli, ogni saltello in meno 5"
- stazione 4: toccare il cerchio durante il salto 5"
- esercizio non eseguito o non completato, ogni volta 10"

PERCORSO N° 1: VELOCITA' E DESTREZZA



PERCORSO N° 2: EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO



Gara Individuale 1^ Categoria

Le ginnaste appartenenti alla 1^ Categoria sono atlete con esperienza e preparazione di livello base nella ginnastica ritmica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico US Acli per ammissioni ed esclusioni).

- Dovranno effettuare due prove obbligatorie: una al Corpo libero ed una con un Attrezzo obbligatorio. La classifica è data dalla somma dei punteggi delle due prove effettuate.
 - Fasce d'età: Bambine, Ragazze, Allieve, Junior e Senior.
 - Spazio di gara: striscia 4x13 metri
 - Durata esercizio corpo libero e attrezzo: tra 40" - 60" **Pen p.o,50 per tempo <40" o >60"**.
 - Musica: L'accompagnamento musicale è richiesto solo per l'esercizio al corpo libero. La musica può essere sia cantata che una base solo strumentale.
 - Le Difficoltà per la composizione degli esercizi devono essere scelte dalla griglia dell'**Allegato 1**.
 - Per tutte le Fasce scegliere difficoltà corporee di minimo 3 gruppi strutturali differenti (minimo 1 difficoltà di salto, 1 equilibrio, 1 rotazione/ pivot).
 - Nell'esercizio con l'attrezzo (da eseguirsi senza musica) inserire oltre ai 3 gruppi strutturali corporei anche un elemento appartenente al gruppo strutturale 4: lanci/EDR.
 - Nell'esercizio con l'Attrezzo la difficoltà corporea deve essere sempre in collegamento con un movimento dell'attrezzo. Per il maneggio dell'attrezzo non si seguono strettamente le regole specifiche della Maestria del CdP FIG, ma è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo (gruppi fondamentali o altri gruppi) affinché non venga applicata la penalità di "attrezzo statico".
 - Negli esercizi a Corpo libero gli equilibri devono essere abbinati ad un movimento ampio di uno o entrambi gli arti superiori. Per il pesce muovere una o entrambe le gambe.
 - Nell'esercizio a Corpo libero inserire 1 serie di passi di danza S (minimo 6 secondi in accordo con ritmo e tempo della musica, trasmettendo il carattere della musica).
- Nell'esercizio con l'attrezzo di 1^ Categoria non inserire la serie di passi di danza S.

1^ CATEGORIA	
Tempo	40" - 60"
Spazio	4 x 13 metri
Difficoltà Totali	5 D+ 1 S 6"
Valore Difficoltà	Vedi allegato 1
Bambine	Corpo libero e Palla
Ragazze	Corpo libero e Cerchio
Allieve	Corpo libero e Fune
Junior	Corpo libero e Palla
Senior	Corpo libero e Cerchio

Gara Individuale 2^a Categoria

Le ginnaste appartenenti alla 2^a Categoria sono atlete con esperienza e preparazione di livello intermedio nella ginnastica ritmica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico US Acli per ammissioni ed esclusioni).

- Dovranno effettuare due prove: una al Corpo libero ed una con un Attrezzo obbligatorio a seconda della Fascia d'età. La classifica è data dalla somma dei punteggi delle due prove effettuate.
- Fascia d'età: Bambine, Ragazze, Allieve, Junior e Senior.
- Spazio di gara: striscia 13x13 metri.
- Durata esercizio corpo libero e attrezzo: tra 50" - 90" **Pen p.o,50 per tempo <50" o >90"**.
- Musica: L'accompagnamento musicale è richiesto sia per l'esercizio al corpo libero che per l'esercizio con l'attrezzo. La musica può essere sia cantata che una base solo strumentale. La stessa ginnasta può avere anche 2 brani cantati.
- Le Difficoltà per la composizione degli esercizi devono essere scelte dalla griglia dell'**Allegato 1**.
- Per tutte le Fasce scegliere difficoltà corporee di minimo 3 gruppi strutturali differenti (minimo 1 difficoltà di salto, 1 equilibrio, 1 rotazione/ pivot).
- Nell'esercizio con l'attrezzo inserire oltre ai 3 gruppi strutturali corporei anche un elemento appartenente al gruppo strutturale 4: lanci/EDR.
- Nell'esercizio con l'Attrezzo la difficoltà corporea deve essere sempre in collegamento con un movimento dell'attrezzo. Per il maneggio dell'attrezzo non si seguono strettamente le regole specifiche della Maestria del CdP FIG, ma è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo (gruppi fondamentali o altri gruppi) affinché non venga applicata la penalità di "attrezzo statico".
- Negli esercizi a Corpo libero gli equilibri devono essere abbinati ad un movimento ampio di uno o entrambi gli arti superiori. Per il pesce muovere una o entrambe le gambe.
- Nell'esercizio a Corpo libero e con l'attrezzo inserire 1 serie di passi di danza S (minimo 8 secondi in accordo con ritmo e tempo della musica, trasmettendo il carattere della musica).

2 ^a CATEGORIA	
Tempo	50" - 90"
Spazio	13x 13 metri
Difficoltà Totali	6 D + 1 S 8"
Valore Difficoltà	Vedi allegato 1
Bambine	Corpo libero e Palla
Ragazze	Corpo libero e Cerchio
Allieve	Corpo libero e Palla
Junior	Corpo libero e Cerchio
Senior	Corpo libero e Nastro

Gara Individuale 3[^] Categoria

Le ginnaste appartenenti alla 3[^] Categoria sono atlete con esperienza e preparazione di livello avanzato nella ginnastica ritmica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico Us Acli per ammissioni ed esclusioni).

- Dovranno effettuare due prove.
- Fascia d'età: Bambine, Ragazze, Allieve, Junior e Senior.
- Spazio di gara: striscia 13x13 metri.
- Durata esercizio corpo libero e attrezzo: tra 50" - 90" **Pen p.o,50 per tempo <50" o >90"**.
- Musica: L'accompagnamento musicale è richiesto per entrambi gli esercizi. La musica può essere sia cantata che una base solo strumentale. La stessa ginnasta può avere anche 2 brani cantati.
- Le Difficoltà per la composizione degli esercizi devono essere scelte dalla griglia dell'**Allegato 1**.
- Per tutte le Fasce scegliere difficoltà corporee di minimo 3 gruppi strutturali differenti (minimo 1 difficoltà di salto, 1 equilibrio, 1 rotazione/ pivot).
 - Nell'esercizio con l'attrezzo inserire oltre ai 3 gruppi strutturali corporei anche un elemento appartenente al gruppo strutturale 4: lanci/EDR.
 - Nell'esercizio con l'Attrezzo la difficoltà corporea deve essere sempre in collegamento con un movimento dell'attrezzo. Per il maneggio dell'attrezzo non si seguono strettamente le regole specifiche della Maestria del CdP FIG, ma è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo (gruppi fondamentali o altri gruppi) affinché non venga applicata la penalità di "attrezzo statico".
- Negli esercizi a Corpo libero gli equilibri devono essere abbinati ad un movimento ampio di uno entrambi gli arti superiori. Per il pesce muovere una o entrambe le gambe.
- Nell'esercizio a Corpo libero e con l'Attrezzo inserire 1 serie di passi di danza S (minimo 8 secondi in accordo con ritmo e tempo della musica, trasmettendo il carattere della musica).

3 [^] CATEGORIA	
Tempo	50" - 90"
Spazio	13x 13 metri
Difficoltà Totali	7 D + 1 S 8"
Valore Difficoltà	Vedi allegato 1
Bambine	Corpo libero e Palla
Ragazze	Corpo libero e Cerchio
Allieve	Cerchio e Palla
Junior	Cerchio e Fune
Senior	Nastro e Clavette

ALLEGATO 1 - GRIGLIA DIFFICOLTA' GARA INDIVIDUALE CORPO LIBERO E ATTREZZI

1- SALTI	A	B	C	D	E	F	
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
1	- 3 CHASSE'	- GROUPE'	- BICHE CON DIVARICATA SAGITTALE 160°	- BICHE	- BICHE BOUCLE	- BICHE EN TOURNANT CON DIVARICATA 160°	
2	- 3 GALOPPI LATERALI	- GATTO	- CABRIOLE AV/LAT/D	- SALTO DELGATTO 360°	- ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 160°	- ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 180°	
3	- SALTO VERTICALE CON GAMBA SOLLEVATA IN PASSE'	- SALTO VERTICALE CON 1 GAMBA SOLLEVATA TESA A 90°	- SALTO BOUCLE	- COSACCO	- FOUETTE'	- ENTRELACES	
4	- SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI	- SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 180°	- SFORBICIATA TESA ALL'ORIZZONTALE	- SALTO VERTICALE PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 360°	- SFORBICIATA TESA OLTRE L'ORIZZONTALE	- SALTO DIVARICATO CARPIATO	
2- EQUILIBRI	A	B	C	D	E	F	
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
	1	- GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SULLA PIANTA	- GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SUL RELEVÉ'	- ONDA AVANTI/INDIETRO	- COUCHE'	- GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SULLA PIANTA	- GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SUL RELEVÉ'
	2	- PASSE' SULLA PIANTA	- SULLA PIANTA GAMBA LIBERA FLESSA SOTTO L'ORIZZONTALE E BUSTO FLESSO AVANTI	- PASSE' SUL RELEVÉ'	- SUL RELEVÉ' GAMBA LIBERA FLESSA SOTTO L'ORIZZONTALE E BUSTO FLESSO AVANTI	- ARABESQUE/ ATTITUDE SULLA PIANTA	- ARABESQUE/ ATTITUDE SUL RELEVÉ'
	3	- IN GINOCCHIO GAMBA LIBERA AV/LAT A 45°	- IN GINOCCHIO GAMBA LIBERA AV/LAT A 90°	- ONDA LATERALE	- COSACCO SUL RELEVÉ'	- IN APPOGGIO SUGLI AVAMBR. CON O SENZA MOVIMENTO DELLE GAMBE	- GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SULLA PIANTA
	4	- DISCESA IN GINOCCHIO AL SUOLO SULLE PUNTE	- SQUADRA SUL BACINO A GAMBE UNITE	- RIALZATA IN ONDA DA SEDUTI ANCHE CON L'APPOGGIO DI UNA MANO	- ONDA TOTALE SCENDENDO IN GINOCCHIO AL SUOLO	- RIALZATA IN ONDA SENZA AIUTO CON PARTENZA DA IN GINOCCHIO	- GRAND ECART DORSALE IND O A BOUCLE CON AIUTO SULLA PIANTA
5	- DA SEDUTE A GAMBE DIVARICATE, FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI (pancia a terra)	- STACCATA FRONTALE/SAGITTALE	- DA IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO INDIETRO	- PESCE CON BRACCIA AL SUOLO	- PESCE CON SPALLE E BRACCIA SOLLEVATE	- PLANCHE SULLA PIANTA	
3- ROTAZIONI E PIVOT	A	B	C	D	E	F	
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
	1	- GIRO A PASSI	- PIVOT GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SUL RELEVÉ'	- 2 CHAINEE	- PIVOT 180° ARABESQUE	- 1 TOUR PLONGE' AVANTI	- PIVOT 360° ARABESQUE
	2	- ½ GIRO SUL BACINO (180° SUI GLUTEI)	- PIVOT 180° PASSE'	- 1/2 GIRO SULA SCHIENA (RALENKOVAI)	- PIVOT 360° PASSE'	- PIVOT 360° BUSTO FLESSO AVANTI	- PIVOT 720° PASSE'
	3	- 1 ROTOLAMENTO AL SUOLO (360°)	- 1 GIRO SUL BACINO (360° SUI GLUTEI)	- PIVOT 180° COSACCO	- PIVOT 180° ATTITUDE	- PIVOT 360° COSACCO	- PIVOT 360° ATTITUDE
	4	- CAPOVOLTA LATERALE A GAMBE DIVARICATE	- RUOTA	- RUOTA SULLE AVAMBRACCIA	- PIVOT 180° GAMBA LIBERA AV/LAT 90°	- STACCATA AL SUOLO, BUSTO FLESSO AVANTI E ROTAZIONE LAT 360°	- PIVOT 360° GAMBA LIBERA AV/LAT 90°
5	- CAPOVOLTA AVANTI/IND	- 2 CAP AVANTI/ INDIETRO CONSECUTIVE	- SOUT PLONGE'	- IMPENNATA	- ROTOLINO SUL PETTO AVANTI/INDIETRO	- ROVESCIAIA AVANTI/INDIETRO	
4- LANCIE E EDR	A	B	C	D	E	F	
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
	1	- PICCOLO LANCIO	- 2 PICCOLI LANCI CONSECUTIVI	- LANCIO 1 CHAINEE	- LANCIO 1 CAPOVOLTA	- LANCIO 2 CHAINEE	- LANCIO 1 CHAINEE+ 1 CAPOVOLTA
	2				- LANCIO 1 SEDUTINA	- LANCIO 1 RUOTA	- LANCIO 1 ROVESCIAIA
3	- ECHAPPE'	- LANCIO DA FERMI, SPOSTAMENTO LIBERO (ALMENO 1 CHASSE') E RIPRESA LIBERA	- LANCIO SU SALTTELLO E RIPRESA AL SUOLO	- LANCIO SU SALTTELLO E RIPRESA AL SUOLO SENZA MANI	- LANCIO SU SALTTELLO, SEDUTINA/CAP. E RIPRESA AL SUOLO	- LANCIO SU SALTTELLO, SEDUTINA/CAPOVOLTA E RIPRESA AL SUOLO SENZA MANI	

1[^] CAT BAM: 5 EL DA 0,10 + 1S 6"

1[^] CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,10- 0,20 + 1 S 6"

1[^] CAT JUN E SENIOR: 5 EL DA 0,20-0,30+ 1 S 6"

2[^] CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,10- 0,20 + 1 S

2[^] CAT RAG E ALL: 6 EL DA 0,20- 0,30 + 1 S 8"

2[^] CAT JUN E SENIOR: 6 EL DA 0,30-0,40 + 1 S

3[^] CAT BAMBINE: 7 EL DA 0,20- 0,30 + 1 S

3[^] CAT RAG E ALLIEVE: 7 EL DA 0,30- 0,40 + 1 S

3[^] CAT JUNIOR E SENIOR: 7 EL DA 0,40-0,50-0,60 + 1 S

- Inserire nell'esercizio 1 serie di Passi di Danza del valore di punti 0, 30 (TRANNE IN 1[^] CAT ATTREZZO)
- Per tutti gli esercizi con gli attrezzi inserire obbligatoriamente un elemento del gruppo strutturale 4- LANCIE/EDR
- Per tutte le Categorie e Fasce minimo 3 gruppi corporei differenti tra GS 1-2 e 3
- Negli esercizi a Corpo Libero gli Equilibri devono essere abbinati ad un movimento ampio di uno o entrambe le braccia. Per il Pesce muovere una o entrambe le gambe
- La difficoltà corporea deve essere in collegamento con un movimento dell'attrezzo, ovvero un maneggio tecnico

Art A. TABELLA RIASSUNTIVA GARA INDIVIDUALE

FASCIA:	1^ CATEGORIA	2^ CATEGORIA	3^ CATEGORIA
Tempo	40"- 60"	50"- 90"	50"- 90"
Spazio	4x 13 metri	13x 13 metri	13x 13 metri
Difficoltà Totali MAX	5 D+ 1 S 6"	6 D + 1 S 8"	7 D + 1 S 8"
Valore Difficoltà	Vedi allegato 1	Vedi allegato 1	Vedi allegato 1
Bambine	Corpo libero e Palla	Corpo libero e Palla	Corpo libero e Palla
Ragazze	Corpo libero e Cerchio	Corpo libero e Cerchio	Corpo libero e Cerchio
Allieve	Corpo libero e Fune	Corpo libero e Palla	Cerchio e Palla
Junior	Corpo libero e Palla	Corpo libero e Cerchio	Cerchio e Fune
Senior	Corpo libero e Cerchio	Corpo libero e Nastro	Nastro e Clavette

ALLEGATO 2 - GRIGLIA DIFFICOLTA' GARA COPPIA E SQUADRA

1- SALTI	A	B	C	D	E	F
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
	1	- 3 CHASSE'	- GROUPE'	- BICHE CON DIVARICATA SAGITTALE 160°	- BICHE	- BICHE BOUCLE
2	- 3 GALOPPI LATERALI	- GATTO	- CABRIOLE AV/LAT/D	- SALTO DELGATTO 360°	- ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 160°	- ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 180°
3	- SALTO VERTICALE CON GAMBA SOLLEVATA IN PASSE'	- SALTO VERTICALE CON 1 GAMBA SOLLEVATA TESA A 90°	- SALTO BOUCLE	- COSACCO	- FOUETTE'	- ENTRELACES
4	- SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI	- SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 180°	- SFORBIATA TESA ALL'ORIZZONTALE	- SALTO VERTICALE PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 360°	- SFORBIATA TESA L'ORIZZONTALE	- SALTO DIVARICATO CARPIATO

2- EQUILIBRI	A	B	C	D	E	F
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
	1	- GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SULLA PIANTA	- GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SUL RELEVÉ'	- ONDA AVANTI/INDIETRO	- COUCHE'	- GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SULLA PIANTA
2	- PASSE' SULLA PIANTA	- SULLA PIANTA GAMBA LIBERA FLESSA SOTTO L'ORIZZONTALE E BUSTO FLESSO AVANTI	- PASSE' SUL RELEVÉ'	- SUL RELEVÉ' GAMBA LIBERA FLESSA SOTTO L'ORIZZONTALE E BUSTO FLESSO AVANTI	- ARABESQUE/ATTITUDE SULLA PIANTA	- ARABESQUE/ATTITUDE SUL RELEVÉ'
3	- IN GINOCCHIO GAMBA LIBERA AV/LAT A 45°	- IN GINOCCHIO GAMBA LIBERA AV/LAT A 90°	- ONDA LATERALE	- COSACCO SUL RELEVÉ'	- IN APPOGGIO SUGLI AVAMBR. CON O SENZA MOVIMENTO DELLE GAMBE	- GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SULLA PIANTA
4	- DISCESA IN GINOCCHIO AL SUOLO SULLE PUNTE	- SQUADRA SUL BACINO A GAMBE UNITE	- RIALZATA IN ONDA DA SEDUTI ANCHE CON L'APPOGGIO DI UNA MANO	- ONDA TOTALE SCENDENDO IN GINOCCHIO AL SUOLO	- RIALZATA IN ONDA SENZA AIUTO CON PARTENZA DA IN GINOCCHIO	- GRAND ECART DORSALE IND O A BOUCLE CON AIUTO SULLA PIANTA
5	- DA SEDUTE A GAMBE DIVARICATE, FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI (pancia a terra)	- STACCATA FRONTALE/SAGITTALE	- DA IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO INDIETRO	- PESCE CON BRACCIA AL SUOLO	- PESCE CON SPALLE E BRACCIA SOLLEVATE	- PLANCHE SULLA PIANTA

3- ROTAZIONI E PIVOT	A	B	C	D	E	F
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
	1	- GIRO A PASSI	- PIVOT GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SUL RELEVÉ'	- 2 CHAINEE	- PIVOT 180° ARABESQUE	- 1 TOUR PLONGE' AVANTI
2	- ½ GIRO SUL BACINO (180° SUI GLUTEI)	- PIVOT 180° PASSE'	- 1/2 GIRO SULLA SCHIENA (RALENKOVAI)	- PIVOT 360° PASSE'	- PIVOT 360° BUSTO FLESSO AVANTI	- PIVOT 720° PASSE'
3	- 1 ROTOLAMENTO AL SUOLO (360°)	- 1 GIRO SUL BACINO (360° SUI GLUTEI)	- PIVOT 180° COSACCO	- PIVOT 180° ATTITUDE	- PIVOT 360° COSACCO	- PIVOT 360° ATTITUDE
4	- CAPOVOLTA LATERALE A GAMBE DIVARICATE	- RUOTA	- RUOTA SULLE AVAMBRACCIA	- PIVOT 180° GAMBA LIBERA AV/LAT 90°	- STACCATA AL SUOLO, BUSTO FLESSO AVANTI E ROTAZIONE LAT 360°	- PIVOT 360° GAMBA LIBERA AV/LAT 90°
5	- CAPOVOLTA AVANTI/IND	- 2 CAP AVANTI/INDIETRO CONSECUTIVE	- SOUT PLONGE'	- IMPENNATA	- ROTOLINO SUL PETTO AVANTI/INDIETRO	- ROVESCIATA AVANTI/INDIETRO

1^ CAT BAMBINE: 4 EL DA 0,10	
1^ CAT RAGAZZE/ ALLIEVE: 4 EL DA 0,10- 0,20	
2^ CAT BAMBINE: 4 EL DA 0,10- 0,20	1^ CAT JUN /SENIOR: 4 EL DA 0,20-0,30
2^ CAT RAG /ALL: 4 EL DA 0,20- 0,30	2^ CAT JUN /SENIOR: 4 EL DA 0,30-0,40
3^ CAT BAMBINE: 4 EL DA 0,20- 0,30	3^ CAT RAG /ALLIEVE: 4 EL DA 0,30- 0,40
	3^ CAT JUNIOR /SENIOR: 4 EL DA 0,40-0,50-0,60

- Inserire 4 collaborazioni di qualunque tipo
- Inserire 3 scambi tramite lancio
- Inserire 4 formazioni
- Inserire 1 serie di passi di danza S 8"

Art. B Attrezzi per l'esercizio Collettivo di Coppia

FASCIA:	1 ^ CATEGORIA:	2 ^ CATEGORIA:	3 ^ CATEGORIA:
Bambine	Corpo Libero	Corpo Libero	Corpo Libero
Ragazze	2 Cerchi	2 Cerchi	1 Cerchio e 1 Fune
Allieve	2 Funi	1 Cerchio e 1 Palla	2 Cerchi
Junior	2 Palle	4 Clavette	1 Cerchio e 1 Palla
Senior	2 Cerchi	2 Nastri	1 Palla e 1 Nastro

Norme generali per Gara a Coppie

Per la Gara a Coppie

Gareggiano due ginnaste appartenenti alla 2^a Categoria o 3^a Categoria, per la Fascia Bambine, Ragazze, Allieve, Junior e Senior.

Una delle 2 ginnaste della coppia potrà gareggiare nella fascia d'età immediatamente superiore a quella di propria appartenenza.

Nella *Gara di Coppia* non sono ammesse ginnaste di riserva.

Una sola ginnasta per Fascia potrà ripetere l'esercizio in due coppie differenti, nel solo caso che alla società manchi una ginnasta per costituire una coppia.

Spazio di gara 13x13 per la 1^a-2^a e 3^a Categoria.

Il tempo del Collettivo di Coppia deve durare tra 60" e 1'30". L'esercizio deve essere accompagnato da base musicale, solo strumentale o anche cantata. Pen 0,50 per durata inferiore o superiore.

L'esercizio è di libera composizione con elementi obbligatori imposti da scegliere tra le griglia dell'**Allegato 2**.

La composizione dell'esercizio deve includere obbligatoriamente:

- **4 difficoltà corporee di 3 gruppi corporei diversi**, da scegliere dall'**Allegato 2**.
Le difficoltà devono essere eseguite contemporaneamente dalle 2 ginnaste e in coordinazione con un movimento (maneggio tecnico) dell'attrezzo.
Non si possono effettuare difficoltà corporee differenti tra le ginnaste della coppia.
Ad esempio 1 ginnasta esegue salto cosacco e l'altra equilibrio passè.
- **3 difficoltà di scambio tramite lancio**: durante gli scambi di attrezzo le ginnaste devono essere posizionate tra di loro ad una distanza minima di 3 metri. Gli scambi devono avere un'altezza apprezzabile, circa il doppio dell'altezza della ginnasta ed essere di almeno 2 tipologie differenti per uscita o ripresa dell'attrezzo.
- **4 collaborazioni** di qualunque tipo: la posizione iniziale e finale non valgono come collaborazioni.
- **1 combinazione passi ritmici**: minimo 8 secondi in accordo con ritmo, tempo e carattere della musica.

E' possibile durante le collaborazioni, che una delle 2 ginnaste sia in possesso di 2 attrezzi e l'altra di nessuno, a condizione che questa situazione non duri più di 4 secondi.

Gli attrezzi della coppia sono riportati nell'articolo A del Programma Tecnico.

Fuori della pedana, lungo due dei quattro lati della pedana, sono posizionati gli attrezzi di riserva.

All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta può essere in contatto con l'attrezzo oppure trovarsi senza attrezzo poiché l'altra ginnasta della coppia ne possiede due, questo a condizione che distribuisca 1 attrezzo subito (entro max 4 secondi).

Alla fine dell'esercizio ogni ginnasta può essere in contatto con un attrezzo o una ginnasta può tenere entrambi gli attrezzi e l'altra ginnasta essere senza attrezzo.

Art C. Attrezzi per la Squadra

FASCIA:	1^ CATEGORIA	2^ CATEGORIA	3^ CATEGORIA
Bambine	Corpo libero	Corpo libero	Corpo libero
Ragazze/Allieve	Corpo libero	4-5 Cerchi	2 Cerchi + 2/3 Palle
Junior/Senior	Corpo libero	4-5 Palle	2 Cerchi + 2/3 Nastri

- Il numero di attrezzi (4 o 5) dipende dal numero totale di ginnaste che compongono la squadra.
Ogni ginnasta di 2^ e 3^ categoria deve possedere un attrezzo.

Norme generali per Gara di Squadra

Per la Gara di Squadra il numero dei componenti della squadra è di 4 o 5 ginnaste appartenenti alla 1^ - 2^ Categoria o 3^ Categoria, per la fascia Bambine, Ragazze/Allieve e Junior/Senior.

Esempio composizione squadra:

- Es. Squadra di 5 ginnaste appartenente alla fascia Ragazze/Allieve, può essere formata da:
5 ginnaste Ragazze; 5 ginnaste Allieve oppure da un mix di ginnaste Ragazze e Allieve.

NB: Al massimo una (1) ginnasta della fascia Bambine può gareggiare per la fascia Ragazze/Allieve

Al massimo una (1) ginnasta per fascia potrà gareggiare in 2 squadre differenti per completare la composizione di una squadra, qualora manchi il numero minimo di atlete. Esempio: se disponibili solo 7 ginnaste per formare 2 squadre da 4 atlete ciascuna.

Il tempo del collettivo deve durare tra 1'15" e 2'. Penalità 0,50 per tempo non rispettato.

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 nelle griglie dell'**Allegato 2**.

La composizione dell'esercizio deve includere obbligatoriamente:

- **4 difficoltà corporee di 3 gruppi corporei diversi**, da scegliere dall'Allegato 2, devono essere eseguite contemporaneamente o in stretta successione dalle ginnaste e in coordinazione con un movimento (maneggio tecnico) dell'attrezzo.
Non si possono effettuare difficoltà corporee differenti tra le ginnaste della squadra.
Ad esempio 1 ginnasta esegue salto cosacco e le altre 4 equilibrio passè (D non conteggiata).
- **3 difficoltà di scambio tramite lancio**: durante gli scambi di attrezzo le ginnaste devono essere posizionate tra di loro ad una distanza minima di 3 metri. Gli scambi devono avere un'altezza apprezzabile, circa il doppio dell'altezza della ginnasta. Almeno 2 tipologie differenti di lanci per uscita o ripresa dell'attrezzo.
- **1 combinazione passi ritmici**: minimo 8 secondi in accordo con ritmo e tempo e carattere della musica.
- **4 collaborazioni** di qualunque tipo: la posizione iniziale e finale non valgono come collaborazioni.
- **4 formazioni differenti**.

E' possibile durante le collaborazioni, per una o piu' ginnaste, essere in possesso di 2 o piu' attrezzi e le loro compagne non averne alcuno, a condizione che questa situazione non sia piu' lunga di 4 secondi.

Gli attrezzi della squadra sono riportati nell'Articolo B.

Fuori della pedana, lungo due dei quattro lati della pedana (escluso il punto di ingresso e il lato giuria), sono posizionati gli attrezzi di riserva.
Spazio di gara **metri 13x13**.

All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta può essere in contatto con l'attrezzo oppure trovarsi senza attrezzo poiché' altre ginnaste della squadra ne possiedono piu' di uno. Questo a condizione che li distribuiscano subito (entro max 4 secondi).

Alla fine dell'esercizio ogni ginnasta può tenere o essere in contatto con uno dei quattro o cinque attrezzi; più ginnaste possono tenere un unico attrezzo o una ginnasta può tenere più attrezzi o esserne in contatto mentre altre ginnaste trovarsi senza attrezzo nella posizione finale.

Scambi di attrezzo per lancio: Collettivi di Coppia e Squadra

Nei collettivi di coppia e di squadra devono essere effettuati obbligatoriamente 3 scambi tramite lancio. Negli scambi per lancio tutte le ginnaste devono lanciare il proprio attrezzo e ricevere un attrezzo lanciato da una compagna.

Tutti gli scambi devono avvenire alla distanza minima di 3 metri e devono avere un'altezza apprezzabile.

Lo scambio può avvenire:

- simultaneamente o in rapidissima successione tra le ginnaste
- con o senza spostamento delle ginnaste
- da tutte le ginnaste insieme o da sottogruppi
- tra un tipo o due tipi di attrezzo

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

L'altezza e la traiettoria e la modalità del lancio è libera con almeno 2 tipologie di lanci o riprese differenti.

La modalità di lancio deve essere quanto più variata possibile, i seguenti criteri ne variano la tipologia:

- differenti traiettorie e livelli di altezza
- differenti uscite (1 o 2 mani o altra parte del corpo; piano verticale , piano orizzontale, piano obliquo durante il volo dell' attrezzo; con rotazione dell'attrezzo; in combinazione con diverse direzioni: avanti, indietro, laterale o in curva; fuori del campo visivo...)
- in associazione con un movimento corporeo come un saltello, slancio, equilibrio (*elemento corporeo non obbligatorio*)
- elemento di rotazione durante il volo dell'attrezzo
- distanza tra le ginnaste: 6 metri durante il lancio e/o durante la ripresa
- per livello della posizione della ginnasta che lancia (in piedi, al suolo, in volo)

La modalità di ripresa deve essere quanto più variata possibile:

- differenti riprese (1 o 2 mani o altra parte del corpo; al suolo; fuori del campo visivo; con rotazione dell'attrezzo; con ripresa diretta passando dentro l'attrezzo; con ripresa mista per fune e clavette; con rilancio....)
- per livello della posizione della ginnasta che riprende l'attrezzo (in piedi, al suolo, in volo)

Lo scambio per lancio della fune e del nastro è valido solo se l'attrezzo è totalmente libero nello spazio e per un tempo abbastanza lungo.

Per le clavette si può lanciare anche solo 1 clavetta.

Collaborazioni o relazioni per esercizi Collettivi di Coppia e di Squadra

Gli elementi di relazione fra le ginnaste sono tutti quei movimenti che non potrebbero essere realizzati senza la partecipazione attiva o passiva di una compagna.

Le collaborazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutte le ginnaste che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi coppie, terziglie, 3+1 o 4+1 ..., ma comunque contemporaneamente da tutte le ginnaste o in strettissima successione.

Due collaborazioni ripetute uguali in diversi momenti dell'esercizio valgono come 1 collaborazione, la seconda ripetizione non verrà conteggiata.

La posizione iniziale e finale non saranno conteggiate come collaborazioni.

E' possibile durante le collaborazioni, per una o più ginnaste, essere in possesso di 2 o più attrezzi e le loro compagne non averne alcuno, a condizione che questa situazione non sia più lunga di 4 secondi.

p.o,30 x tempo >4"

Per collaborazioni o relazioni si intendono:

- collaborazioni con legamenti tra le ginnaste (C)

- sollevamento di una o più ginnaste (C)
 - collaborazioni con attraversamento, superamento, sottopasso (C3)
 - collaborazioni con superamento tramite rovesciamento (C4)
 - collaborazioni con superamento tramite salto+rovesciamento (C5)
- NB: è possibile eseguire il superamento anche con supporto delle compagne
- collaborazioni con contatti volontari tra gli attrezzi per creare figure e legamenti (C)
 - scambi multipli : trasmissione degli attrezzi tramite piccoli lanci o passaggi di attrezzo tramite palleggio, rotolamento, scivolamento... (CC)
 - grande lancio di 2 o più attrezzi simultaneamente dalla stessa ginnasta o in rapida successione
(C ↗)
 - con lancio+ rischio + perdita di contatto visivo durante il volo (CR)
 - con lancio+ rischio + perdita di contatto visivo durante il volo+ passaggio sopra o sotto o attraverso l' attrezzo. (CRR)

Elementi proibiti durante le collaborazioni

- formare piramidi
- portare o trascinare una ginnasta al suolo per più di 2 passi
- camminare con più di un appoggio sopra una o più ginnaste raggruppate insieme
- tenere in sollevamento una o più ginnaste per un tempo maggiore di 4"

Formazioni

Le Formazioni rappresentano il rapporto nello spazio tra le ginnaste. Per formazione si intende il disegno netto e preciso formato dalla posizione delle ginnaste sulla pedana.

Le formazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della Composizione dell'esercizio.

Le formazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutte le ginnaste che compongono la squadra, come anche da sottogruppi.

Per passare da una formazione ad un'altra ci deve essere *uno spostamento sulla pedana* delle componenti della squadra (es.: passare da un cerchio al suolo ad un cerchio in piedi è considerata la stessa formazione)

Esempi di formazioni diverse:

- Formazioni sempre varie nel disegno;
- Le ginnaste sono in riga, fila, cerchio o altra figura e la stessa si ripete in posizioni diverse nella pedana, in momenti diversi dell'esercizio, con spostamento delle ginnaste e cambiamento delle proporzioni diverse.

Esempi di formazioni uguali:

- Le ginnaste sono in una determinata formazione e variano tra di loro posizione (da riga a fila con ¼ di giro).
- Le ginnaste riducono od ingrandiscono la stessa formazione (ad esempio un cerchio, una fila, etc..) nella stessa posizione sulla pedana, *nello stesso momento dell'esercizio*.

Le formazioni devono essere almeno 4 e differenti tra loro.

Combinazione di passi di danza per esercizi Individuali e Collettivi di Coppia e di Squadra

Ogni esercizio collettivo deve contenere una combinazione passi di danza/ritmici (passi di folclore, danza moderna, ballo ...) minimo 8 secondi in accordo con ritmo, accenti e tempo della musica che trasmettano il carattere del brano musicale scelto.

I passi di danza devono avere varietà nei livelli, direzioni, velocità e modalità di movimento del corpo e dell'attrezzo.

Durante i passi ritmici l'attrezzo deve essere in movimento e mai statico.

Le ginnaste non devono eseguire difficoltà (salti, giri, equilibri e elementi di preacrobatica).

Le ginnaste possono eseguire parte dei passi ritmici anche al suolo (solo parzialmente, non l'intera sequenza di passi di danza)

Le ginnaste possono eseguire una collaborazione semplice (C) durante la combinazione di passi di danza
Il valore della sequenza di passi ritmici è di punti 0,30

La serie di passi di danza/ritmici **viene riconosciuta** dalla giuria nei seguenti casi:

- durata minima di 8 secondi
- spostamento totale o parziale della ginnasta sulla pedana
- in accordo con ritmo, accenti, tempo e carattere della musica
- movimento dell'attrezzo
- varietà dei passi
- non obbligatorio l'uso della mano non predominante

La serie di passi di danza/ritmici **non viene riconosciuta** dalla giuria nei seguenti casi:

- durata inferiore 8 secondi
- mancanza di accordo con ritmo, accenti, tempo e carattere della musica
- ginnasta statica (non effettua spostamenti negli 8 secondi)
- ginnasta al suolo (effettua l'intera combinazione di passi ritmici/danza al suolo)
- attrezzo statico
- caduta della/e ginnasta/e al suolo
- piccola, media o grande perdita di 1 o più attrezzi
- Falli esecutivi con alterazione della tecnica di base o del maneggio tecnico dell'attrezzo penalità da 0,30 o più.

Note sulla composizione degli Esercizi Individuali e Collettivi

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 ginnaste.

L'aggiunta libera di elementi tecnici e difficoltà, presenti o non nella griglia, è consentita ma non esime la giuria dal penalizzarli.

Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito ripetere una difficoltà mal eseguita. Se eseguita più volte saranno comunque applicate le penalità dal Giudice Esecuzione (E) per ciascun tentativo e solo il primo sarà valutato dal Giudice Difficoltà (D).

Per il maneggio dell'attrezzo non si seguono le regole specifiche della Maestria del CdP FGI, ma è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo affinché non venga applicata la penalità di "attrezzo statico"
Se non rispettata la durata minima o massima del brano musicale verrà assegnata la penalità di p. 0,10 dal giudice cronometrista.

NB: possono essere declassati solo i pivot e le rotazioni, non difficoltà appartenenti ad altri gruppi strutturali (salti, equilibri, lanci/EDR)