

# GINNASTICA RITMICA US ACLI 2018-2019

## Programma Tecnico e Regolamento



**CAMPIONATO NAZIONALE  
GINNASTICA RITMICA**

L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il  
CAMPIONATO NAZIONALE DI 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](http://www.usacli.org)  
Via Marcora 18/20 – 00153 Roma tel.06.5840561 [manifestazioni.usacli@acli.it](mailto:manifestazioni.usacli@acli.it)

# PROGRAMMA TECNICO

## GINNASTICA RITMICA US ACLI 2019

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

### Art.1 Norme generali

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

Tutti i partecipanti, su responsabilità della società di appartenenza e del suo presidente dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti e coperti da assicurazione.  
Per quanto non contemplato vigono le norme e consuetudini US ACLI.

Nel rispetto delle normative vigenti in tema di trattamento dei dati personali, si autorizza l'Unione Sportiva ACLI alla raccolta, registrazione, organizzazione, conservazione, elaborazione e selezione dei dati forniti per le finalità istituzionali e commerciali. È sempre garantito il diritto di ottenere tutte le informazioni ritenute opportune, l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione nonché il blocco e la cancellazione delle stesse.

La gara individuale, a coppia e di squadra è aperta ad atlete delle fasce d'età previste dal regolamento iscritte all'Unione Sportiva ACLI di tutte le province d'Italia.

I campionati US ACLI prevedono 3 differenti tipologie di gare: individuale, a coppie e di squadra. Ciascuna gara presenta 3 programmi obbligatori indirizzati a ginnaste con un livello tecnico differente.

#### GINNASTE NON AMMESSE AI CAMPIONATI US ACLI :

1. Atlete aderenti al campionato GOLD o atlete che nel 2017/18 hanno partecipato al torneo regionale ALLIEVE GR, serie C, serie B, serie A, SPECIALITÀ, categoria, campionato d'insieme, coppa primavera, coppa estate e future competition.
2. Atlete che partecipano a competizioni di livello agonistico SILVER nel: campionato d'insieme serie D eccellenza, D1 e D2; campionato individuale LD 1<sup>a</sup> DIVISIONE, campionato individuale LC 2<sup>a</sup> DIVISIONE, squadra BASE e squadra UP.

#### GINNASTE AMMESSE AI CAMPIONATI US ACLI:

- Le atlete appartenenti alla 1<sup>a</sup> CATEGORIA sono ginnaste con esperienza e preparazione base nella ginnastica ritmica e che si allenano indicativamente al massimo per tre ore settimanali, 2 allenamenti settimanali. Escluse: atlete silver e gold ed ex GPT.
- Le atlete appartenenti alla 2<sup>a</sup> CATEGORIA sono ginnaste con esperienza e preparazione intermedia nella ginnastica ritmica. Monte ore settimanale: 3-5 ore, massimo 3 allenamenti settimanali. Ammissioni: silver individuale LA 4<sup>a</sup> divisione, atlete silver insieme serie D4, altri EPS per livello non agonistico. Esclusioni: atlete silver LB, LC, LD, serie D eccellenza, D1, D2, D3, squadra BASE e UP e atlete GOLD.
- Le atlete appartenenti alla 3<sup>a</sup> CATEGORIA sono ginnaste con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica ritmica riferito ad un livello promozionale. Monte ore settimanali: circa 6 ore, massimo 3-4 allenamenti a settimana (inclusa danza o altri tipi di allenamento preparatorio). Ammissioni: atlete silver individuale LA 4<sup>a</sup> divisione, silver individuale LB 3<sup>a</sup> divisione, silver insieme serie D4 e D3, altri EPS per livello non agonistico, esclusioni: atlete silver LC, LD, serie D eccellenza D1, D2, squadra base e up, atlete gold.

**Saranno presi dei severi provvedimenti disciplinari per le società che non seguiranno le precedenti indicazioni, pena l'esclusione dai campionati US ACLI e la cancellazione dalle classifiche delle atlete.**

Le atlete potranno gareggiare esclusivamente nella fascia d'età corrispondente o quella immediatamente superiore, scegliendo tra programma di livello base (1<sup>a</sup>cat), intermedio (2<sup>a</sup>cat) o quello di livello avanzato (3<sup>a</sup>cat), individuale, a coppia o di squadra. Nel programma tecnico sono indicate le linee guida per la costruzione degli esercizi individuali, da coppie e di squadra.

LE GINNASTE DEVONO ISCRIVERSI AD UNA CATEGORIA E GAREGGIARE PER L'INTERO ANNO SPORTIVO NELLA MEDESIMA SIA PER LA GARA INDIVIDUALE CHE IN QUELLA A COPPIE O DI SQUADRA.

Nel caso il PdG noti degli inserimenti EVIDENTEMENTE SCORRETTI, può dare indicazioni alle tecniche per effettuare il passaggio di categoria delle atlete nella cat più consona alle proprie capacità tecniche. L'indicazione di passaggio dovrà essere obbligatoriamente eseguita pena l'esclusione dalle competizioni del campionato.

## Art.2 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.3 Premiazioni e casi di parimerito

Saranno premiate tutte le atlete con medaglia di partecipazione e, le prime tre classificate di ogni categoria e fascia con coppa o medaglia.

Nella gara individuale il punteggio è dato dalla somma di due prove. Nei casi di parimerito verrà favorita l'atleta più giovane per le fasce bambine, ragazze, allieve e junior mentre la più anziana per la fascia senior.

Nella gara a coppie nei casi di parimerito verrà favorita la coppia che avrà nel punteggio totale l'esecuzione migliore.

Nella gara di squadra nei casi di parimerito verrà favorita la squadra che avrà il punteggio di esecuzione migliore.

## Art.4 Giuria

La giuria sarà composta da giudici competenti e qualificati designati dall'Unione sportiva ACLI e dalla direzione tecnica nazionale/regionale/provinciale.

Il presidente di giuria avrà il compito di controllare svolgimento della gara. Il giorno della gara ogni giudice deve presentarsi per la riunione della giuria all'orario stabilito dal PdG. 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.5 Ammissioni finali nazionali

Le ginnaste si qualificano alla finale nazionale partecipando alle fasi provinciali/regionali. Il numero delle atlete ammesse per ogni categoria è stabilito annualmente dal consiglio direttivo nazionale o dallo staff organizzatore della finale 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, queste potranno essere sostituite con le ginnaste immediatamente a ridosso della classifica provinciale/regionale. I risultati della gara provinciale e regionale dovranno pervenire, firmati da presidente di giuria, alla direzione tecnica nazionale entro una settimana dalla gara. 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 pervenire entro la data e le modalità stabilite dal consiglio direttivo nazionale, pena l'esclusione dalla competizione.

## Art.6 spazio di gara

Per tutte le categorie e tipologie di gara è di 13x13 metri.

## Art.7 misure attrezzi

**PALLA:** SOLO FASCIA BAMBINE peso minimo gr 280, diametro 16 cm;  
PER RAGAZZE, ALLIEVE, JUNIOR e SENIOR peso minimo gr 400, diametro 18 cm.

**CERCHIO:** SOLO FASCIA BAMBINE diametro minimo cm 70,  
RAGAZZE e ALLIEVE diametro minimo cm 75,  
JUNIOR e SENIOR diametro minimo cm 80.

**NASTRO:** SOLO FASCIA BAMBINE lunghezza minimo mt 4,00 e bacchetta corta,  
RAGAZZE, ALLIEVE, JUNIOR e SENIOR lunghezza minimo mt 5,00;

**CLAVETTE:** BAMBINE lunghezza minima 41 cm,  
RAGAZZE, ALLIEVE, JUNIOR e SENIOR minimo 44 cm.

**Penalità attrezzo non conforme p. 0,50.**

## Art.8 tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori

Le ginnaste devono indossare body societario, con o senza maniche, con o senza gonnellino, con o senza leggings o calza color carne o colore del body (accademico). Un corretto body da ginnastica deve essere in materiale non trasparente, tuttavia, i costumi con parti in pizzo o velo dovranno essere foderati. La scollatura sul davanti e sul dorso del costume non deve essere oltre la metà dello sterno e non più basso della base delle scapole. I costumi possono essere con o senza maniche, i body da danza con bretelle fini non sono autorizzati. Le maniche devono essere aderenti al braccio. Il taglio del costume alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo). Il costume deve aderire alla pelle e il gonnellino deve ricadere sui fianchi. Piccole applicazioni aderenti al body sono accettate. NON è OBBLIGATORIO AVERE LO SCUDETTO SOCIETARIO SUL BODY. Le ginnaste possono gareggiare scalze o con le scarpette mezzepunte. Sono proibiti orecchini, monili, pendenti, orologi, collane e braccialetti. Trucco ed acconciatura devono essere sobri. Sono vietati bendaggi protettivi colorati, ammessi bianchi o color carne. Solo per la gara individuale le ginnaste facenti parte di una stessa società possono competere indossando body differenti. Le ginnaste che partecipano alla gara a coppie e squadre devono indossare lo stesso body, identico per forma disegno e colore. Gli attrezzi devono essere uguali per dimensione ma possono essere di colori diversi. Al momento della premiazione gli atleti devono indossare esclusivamente il body o la tuta della società.

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

**Penalità per abbigliamento non conforme (ginnaste e tecnici) p 0,30.**

### Art. 9 note sull'utilizzo della musica

Le tracce musicali andranno inviate VIA MAIL in allegato insieme al modulo d'iscrizione (10 giorni prima della gara). Le tracce dovranno essere rinominate specificando: società, cognome-nome ginnasta, categoria, fascia ed attrezzo.

Tracce non inviate correttamente penalià p 0,30

Gara individuale: max 8 brani musicali uguali nella stessa fascia, massimo 16 volte in tot tra le varie fasce.

Gara a coppie: max 5 brani musicali uguali nella stessa fascia, massimo 10 volte in tot tra le varie fasce.

Gara di squadra: max 4 brani musicali uguali nella stessa fascia, massimo 8 volte in totale tra le varie fasce.

L'inizio dell'esercizio può coincidere con l'inizio della musica o posticiparlo leggermente, mentre la conclusione dell'esercizio deve coincidere con quello della musica altrimenti verrà assegnata penalità di p 0,50. Una traccia interrotta bruscamente (tagliata in modo errato) sarà penalizzata di p 0,10. Musica della durata non conforme al regolamento è penalizzata di 0,50. Musica non conforme all'etica p 0,50.

### Art. 10 Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi

Il modulo di iscrizione deve essere inviato secondo le modalità e i tempi previsti dalla società organizzatrice.

**ELIMINATE LE FICHES.**

### Art.11 Note sulla composizione degli esercizi individuali e collettivi

La scelta degli elementi e delle parti coreografiche deve avere senso nella composizione dell'esercizio e deve corrispondere alle reali capacità delle ginnaste. L'aggiunta libera di elementi tecnici e difficoltà, presenti o non presenti nella griglia, è consentita ma non esime la giuria dal penalizzarli ugualmente. Tali difficoltà aggiuntive non si possono dichiarare. Ogni difficoltà può essere presentata una sola volta. Non è consentito ripetere una difficoltà mal eseguita. Se eseguita più volte saranno comunque applicate le penalità dal giudice e solo il primo tentativo sarà valutato dal giudice 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 penalità p 0,50.

CASO A, NON RICONOSCIMENTO DELLA DIFFICOLTÀ;

- Un elemento di difficoltà non è valido per uno o più dei seguenti motivi:
  - GRAVE alterazione delle caratteristiche di base proprie di ciascun gruppo corporeo.
  - GRAVE fallo tecnico con l'attrezzo (fallo da 0,30 o superiore).
  - Perdita dell'attrezzo durante la difficoltà (con o senza lancio) inclusa 1 o 2 clavette.
  - Perdita di equilibrio durante la difficoltà, con appoggio di una o entrambe le mani al suolo o sull'attrezzo.
  - Caduta della ginnasta.
  - Staticità dell'attrezzo.

**In tal caso non sarà riconosciuto dal giudice D e sarà penalizzato dal giudice E.**

CASO B, DIFFICOLTÀ OMESSA;

- Se la ginnasta non esegue uno o più elementi ritenuti obbligatori dal regolamento verrà assegnata la penalità prevista.

Per quanto riguarda gli elementi declassati **POSSONO ESSERE DECLASSATI SOLO I PIVOT E LE ROTAZIONI!** non le difficoltà appartenenti ad altri gruppi strutturali (salti, equilibri, laNci/EDR).

### Art.12 sicurezza e memoria dell'esecuzione

L'allenatore o chi per lui, non può suggerire gli elementi di un esercizio. Qualora la ginnasta si dimentichi di uno o più elementi e venga aiutata nella prosecuzione dell'esercizio verrà penalizzata di p 0,50 fino a massimo due suggerimenti, dal terzo p 1.00 dal giudice esecuzione E.

#### Art. 13 note su elementi corporei, tecnici e maneggio con gli attrezzi

- Lanci/EDR: I seguenti lanci/EDR C1 -3, D1-2-3, E1-2-3, F1-2-3 se ripresi dopo uno spostamento di 2 o più passi/appoggi o passo-chassè saranno convalidati dalla giuria D ma la traiettoria imprecisa sarà penalizzata dalla giuria E P 0,30.
- PREACROBATICHE: tali movimenti si differenziano per appoggi diversi (mani/avambraccio/petto), per direzione (avanti/indietro/lato), per tecnica differente (cambio gamba) e per la posizione di partenza. Preacrobatiche uguali non possono essere ripetute durante l'esercizio in momenti diversi dallo stesso.
- MANEGGIO ATTREZZO: la difficoltà corporea deve essere in collegamento con un movimento dell'attrezzo, ovvero un maneggio tecnico della ginnastica ritmica.  
Nel maneggio non si seguono le regole specifiche della maestria del CdP FGI ma è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo tipico della GR affinché non venga applicata la penalità attrezzo statico.  
Non si conteggiano i gruppi fondamentali o altri gruppi, ma gli stessi devono essere di riferimento per l'abbinamento alle difficoltà corporee e per i passi di danza.  
L'attrezzo non deve essere tenuto saldamente tra le mani, deve essere in movimento oppure trovarsi in stato di equilibrio instabile.  
**Nel caso di attrezzo statico penalità 0,30 ogni volta.**

#### Art.14 equilibrio instabile attrezzo

L'attrezzo si trova in tale stato se è tenuto SENZA l'aiuto delle mani su una superficie ridotta di un segmento del corpo o con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dello stesso.  
L'attrezzo non deve essere schiacciato.  
Eccezioni: mano aperta durante rotazioni Pivot, attrezzo schiacciato con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita durante una rotazione o un pivot, attrezzo sospeso/appeso con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea o pivot.

#### Art. 15 ginnasta statica

La ginnasta non deve restare immobile quando non è più a contatto con l'attrezzo (es. lanci, rotolamenti dell'attrezzo) o quando aspetta che la compagna esegua o termini la sua azione. In caso di ginnasta statica verrà assegnata una pen di 0,30 ogni volta.

#### Art. 16 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.  
Interruzione movimento attrezzo p 0,10 giudice E.  
Pausa di concentrazione (mancanza di sicurezza e memoria) p 0,10 giudice E.

#### Art.17 Passaggi di categoria

In base alle classifiche dei campionati nazionali, le ginnaste qualificate nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia della 1^ Categoria, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 2^ Categoria.  
Le ginnaste qualificate nelle prime 4 posizioni di ogni Fascia della 1^ Categoria sia nelle competizioni regionali (seconda prova) che in quelle nazionali, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 2^ Categoria.  
Le ginnaste classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia della 2^ Categoria sia nelle competizioni regionali (seconda prova) che in quelle nazionali, dovranno gareggiare per almeno un intero anno sportivo, successivo a quello di qualifica, nella 3^ Categoria.  
Le ginnaste classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della 3^ Categoria alla gara regionale (seconda prova) e alla nazionale, dovranno permanere in tale categoria per almeno un intero anno sportivo e non potranno gareggiare in 2^ categoria.  
Ogni comitato regionale si riserva di applicare questo art. anche alle fasi provinciali e regionali a loro discrezione.

**PER QUANTO NON CONTEMPLATO NEL PRESENTE REGOLAMENTO SI FA RIFERIMENTO AL CdP FGI 2017-2020.**

## 1. TIPOLOGIA DI GARE

1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup> /3 <sup>^</sup> CATEGORIA	
INDIVIDUALE	2 esercizi individuali
DI COPPIA	Esercizio collettivo
D'INSIEME	Esercizio collettivo 4-5 ginnaste

## 2. CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

GARA INDIVIDUALE 1 <sup>^</sup> -2 <sup>^</sup> -3 <sup>^</sup> CATEGORIA						
Anno sportivo	BAMBINE Anno di nascita	RAGAZZE Anno di nascita	ALLIEVE Anno di nascita	JUNIOR Anno di nascita	SENIOR Anno di nascita	MASTER Anno di nascita
Anno sportivo 2018-2019→	2012-2011	2010-2009	2008-2007	2006-2005- 2004	2003-2000	1999 e precedenti
PERCORSI MOTORI		2015-2014-2013				

# PERCORSI MOTORI – Categoria Esordienti

## solo gara provinciale/regionale

Per esordienti si intendono bambini/e alla prima esperienza nei corsi di avviamento alla ginnastica ritmica. gli esordienti devono eseguire i due differenti percorsi motori a tempo.

PERCORSO MOTORIO A TEMPO con valutazione a punteggio

PENALITA' PERCORSO 1



VELOCITA' E DESTREZZA

- o cerchio pestato ogni volta 5"
- o meno di 4 palleggi 5"
- o non riporre la palla nel cerchio 5"
- o cono toccato ogni volta 5"
- o saltare fuori dal tappetino 5"
- o esercizio non eseguito o non completato 10"

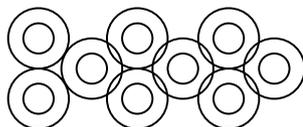
PENALITÀ PERCORSO 2:



EQUILIBRIO E CAPACITÀ DI ADATTAMENTO

- o piede a terra dall'asse, forme e/o dai ceppi ogni volta 5"
- o meno di 6 saltelli, ogni saltello in meno 5"
- o toccare il cerchio durante il salto 5"
- o esercizio non eseguito o non completato og 10"

## PERCORSO N° 1: VELOCITÀ E DESTREZZA



1- saltare nei cerchi, 1 salto gambe divaricate, 2° salto piedi uniti.



2- palleggiare con una o due mani una palla da ritmica mentre si cammina o corre per circa 3 metri e riporre la palla nel cerchio (min 4 palleggi).



3—slalom tra i coni



5—salto da un materassino all'altro



4—capovolta avanti

6—corsa circa 5 mt e arrivo dentro il cerchio



## PERCORSO N° 2: EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO



1- camminata in equilibrio sui ceppi



2- passaggio dentro il tunnel



3- saltelli a piedi uniti a dx e sin della fune posta al suolo (min 6 saltelli)



4- eseguire un prillo con un cerchio (diametro 70 cm circa) e al termine della rotazione saltare dentro al cerchio.



5- scavalcamento con saltello/ruota dello step, mani in appoggio sullo step.



6- corsa e arrivo dentro il cerchio

## GARA INDIVIDUALE 1^ CATEGORIA

Le ginnaste appartenenti alla 1^cat sono atlete con esperienza e preparazione di livello base (vedi art.1 norme generali).

- DUE PROVE OBBLIGATORIE: corpo libero e una con attrezzo LIBERO. La classifica verrà fatta sulla base della somma dei punteggi delle due prove.
  - Spazio di gara: quadrato 13x13
  - Durata esercizi, sia corpo libero che attrezzo: minimo 40" massimo 60" (pen 0,50).
  - Musica: accompagnamento musicale obbligatorio. La musica può essere cantata e/o orchestrata.
  - Difficoltà: scelte dall'ALLEGATO 1 di **MINIMO 3 GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI** (almeno 1 diff SALTO, 1 diff EQUILIBRIO e 1 diff **ROTAZIONE/PIVOT**).
  - Nell'esercizio con attrezzo inserire oltre ai 3 gruppi strutturali obbligatori anche un elemento appartenente al gruppo strutturale **4: LANCI/EDR e i PASSI RITMICI**.
  - Nell'esercizio con l'attrezzo la difficoltà corporea deve essere sempre collegata ad un movimento dell'attrezzo. Per il maneggio dell'attrezzo non si fa fede alle regole della Maestria del CdP FIG ma è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo.
  - Gli equilibri, negli esercizi a corpo libero, devono essere sempre accompagnati ad un movimento ampio di uno o entrambi gli arti superiori.
  - Sia nell'esercizio a corpo libero che in quello con l'attrezzo vanno inseriti obbligatoriamente i passi di danza (min 6 secondi in accordo con ritmo e tempo della musica, trasmettendone il carattere).
- (vedi TABELLA RIASSUNTIVA).

## GARA INDIVIDUALE 2^ CATEGORIA

Le ginnaste appartenenti alla 2^cat sono atlete con esperienza e preparazione di livello intermedio (vedi art.1 norme generali).

- DUE PROVE OBBLIGATORIE: corpo libero e una con attrezzo LIBERO. La classifica verrà fatta sulla base della somma dei punteggi delle due prove.
  - Spazio di gara: quadrato 13x13
  - Durata esercizi, sia corpo libero che attrezzo: minimo 50" massimo 90" (pen 0,50).
  - Musica: accompagnamento musicale obbligatorio. La musica può essere cantata e/o orchestrata.
  - Difficoltà: scelte dall'ALLEGATO 1 di **MINIMO 3 GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI** (almeno 1 diff SALTO, 1 diff EQUILIBRIO e 1 diff **ROTAZIONE/PIVOT**).
  - Nell'esercizio con attrezzo inserire oltre ai 3 gruppi strutturali obbligatori anche un elemento appartenente al gruppo strutturale **4: LANCI/EDR**.
  - Nell'esercizio con l'attrezzo la difficoltà corporea deve essere sempre collegata ad un movimento dell'attrezzo. Per il maneggio dell'attrezzo non si fa fede alle regole della Maestria del CdP FIG ma è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo.
  - Gli equilibri, negli esercizi a corpo libero, devono essere sempre accompagnati ad un movimento ampio di uno o entrambi gli arti superiori.
  - Sia nell'esercizio a corpo libero che in quello con l'attrezzo vanno inseriti obbligatoriamente i passi di danza (min 8 secondi in accordo con ritmo e tempo della musica, trasmettendone il carattere).
- (VEDI TABELLA RIASSUNTIVA).

## GARA INDIVIDUALE 3^CATEGORIA

Le ginnaste appartenenti alla 2^cat sono atlete con esperienza e preparazione di livello avanzato (vedi art.1 norme generali).

- DUE PROVE OBBLIGATORIE, la classifica verrà fatta sulla base della somma dei punteggi delle due prove.
  - Spazio di gara: quadrato 13x13
  - Durata esercizi, sia corpo libero che attrezzo: minimo 50" massimo 90" (pen 0,50).
  - Musica: accompagnamento musicale obbligatorio. La musica può essere cantata e/o orchestrata.
  - Difficoltà: scelte dall'ALLEGATO 1 di **MINIMO 3 GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI** (almeno 1 diff SALTO, 1 diff EQUILIBRIO e 1 diff **ROTAZIONE/PIVOT**).
  - Nell'esercizio con attrezzo inserire oltre ai 3 gruppi strutturali obbligatori anche un elemento appartenente al gruppo strutturale **4: LANCI/EDR**.
  - Nell'esercizio con l'attrezzo la difficoltà corporea deve essere sempre collegata ad un movimento dell'attrezzo. Per il maneggio dell'attrezzo non si fa fede alle regole della Maestria del CdP FIG ma è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo.
  - Gli equilibri, negli esercizi a corpo libero, devono essere sempre accompagnati ad un movimento ampio di uno o entrambi gli arti superiori.
  - Sia nell'esercizio a corpo libero che in quello con l'attrezzo vanno inseriti obbligatoriamente i passi di danza (min 8 secondi in accordo con ritmo e tempo della musica, trasmettendone il carattere).
- (VEDI TABELLA RIASSUNTIVA).

TABELLA RIASSUNTIVA

GARA INDIVIDUALE			
	1^ CATEGORIA	2^ CATEGORIA	3^ CATEGORIA
TEMPO	40" – 60"	50" – 90"	50" – 90"
SPAZIO	13X13 METRI		
DIFFICOLTA'	VEDI GRIGLIE		
FASCIA BAMBINE	CORPO LIBERO E ATTREZZO A SCELTA		
FASCIA RAGAZZE	CORPO LIBERO E ATTREZZO A SCELTA		
FASCIA ALLIEVE	CORPO LIBERO E ATTREZZO A SCELTA		ATTREZZI A SCELTA
FASCIA JUNIOR	CORPO LIBERO E ATTREZZO A SCELTA		ATTREZZI A SCELTA
FASCIA SENIOR-MASTER	CORPO LIBERO E ATTREZZO A SCELTA		ATTREZZI A SCELTA

## ALLEGATO 2 - Griglia difficoltà INDIVIDUALE CL e ATTREZZO

A	B	C	D	E	F		
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
3 CHASSE'	BICHE CON DIVARICATA SAGITTALE 160	BICHE	BICHE CON CAMBIO	BICHE BOUCLE	BICHE EN TOURNANT CON DIVARICATA 160°	1	<b>SALTI</b>
3 GALOPPI LATERALI	GATTO	CABRIOLE AV/LAT	ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTEALE CON DIVARICATA 160°	ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTEALE CON DIVARICATA 180°	2 ENJAMBEE CONSECUTIVI ED ALTERNATI	2	
SALTO VERTICALE CON GAMBA SOLLEVATA IN PASSE'	SALTO VERTICALE CON UNA GAMBA SOLLEVATA TESA A 90°	BOUCLE	COSACCO	FOUETTE'	ENTRELACES	3	
SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI	SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 180°	SFORBICIATA TESA ALL'ORIZZONTALE	SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 360°	ENJAMBEE CON GAMBE FLESSE	SALTO CARPIATO DIVARICATO	4	
A	B	C	D	E	F		<b>EQUILIBRI</b>
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
GAMBA LIBERA A 45° AV/LAT/IND SULLA PIANTA	GAMBA LIBERA A 45° AV/LAT/IND SUL RELEVÉ'	ONDA AV/IND	COUCHE'	GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SULLA PIANTA	GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SUL RELEVÉ'	1	
PASSE' SULLA PIANTA	STACCATA AL SUOLO BUSTO FLESSO AVANTI E ROTAZIONE LAT 360°	2 FOUETTES: TENUTA LAT 90° + PASSE'	3 FOUETTES: TENUTA LAT 90° + TENUTA AVANTI 90° + PASSE'	ARABESQUE/ATTITUDE SULLA PIANTA	ARABESQUE/ATTITUDE SUL RELEVÉ	2	
ATTITUDE AVANTI	PASSE' SUL RELEVÉ'	COSACCO 90° RELEVÉ'	COSACCO > 90° RELEVÉ'	IN APPOGGIO SUGLI AVAMBRACCI CON O SENZA MOVIMENTO DELLE GAMBE	GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SULLA PIANTA	3	
DISCESA IN GINOCCHIO AL SUOLO O SULLE PUNTE	PARTENZA IN GINOCCHIO FLESSIONE BUSTO INDIETRO	RIALZATA IN ONDA DA SEDUTI ANCHE CON APPOGGIO DI UNA MANO	PLANCHE SULLA PIANTA	RIALZATA IN ONDA CON O SENZA AIUTO PARTENZA IN GINOCCHIO	GRAND ECART DORSALE IND O BOUCLE CON AIUTO SULLA PIANTA	4	
DA SEDUTE, GAMBE DIVARICATE, FLESSIONE BUSTO AVANTI	STACCATA FRONTALE/SAGITTALE	PARTENZA IN PIEDI FLESSIONE BUSTO INDIETRO	PESCE CON BRACCIA AL SUOLO	PESCE CON SPALLE E BRACCIA SOLLEVATE	PLANCHE SUL RELEVÉ'	5	
A	B	C	D	E	F		<b>ROTAZIONI</b>
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
GIRO A PASSI	PIVOT 180° GAMBA LIBERA 45° AV/LAT/D	ROTTOLINO SUL PETTO AV/IND	PIVOT ATTITUDE AVANTI 180°	PIVOT ATTITUDE AVANTI 360°	PIVOT IN PRESA DIETRO 360°	1	
½ GIRO SUL BACINO (180° SUI GLUTEI)	1 GIRO SUL BACINO (360° SUI GLUTEI)	1 CHAINEE + 1 SEDUTINA	PIVOT 360° PASSE'	2 GIRI FOUETTE'	PIVOT 720° PASSE'	2	
1 SEDUTINA	PIVOT 180° PASSE'	PIVOT 180° COSACCO	PIVOT 180° ATTITUDE	PIVOT 360° COSACCO	PIVOT 360° ATTITUDE	3	
CAPOVOLTA LATERALE A GAMBE DIVARICATE	RUOTA	RUOTA SU AVAMBRACCI	PIVOT 180° GAMBA LIBERA AV/LAT 90°	PIVOT 360° IN PLANCHE	PIVOT 360° LIBERA AV/LAT 90°	4	
CAPOVOLTA AVANTI/IND	2 CAPOVOLTE AVANTI/IND CONSECUTIVE	SOUT PLONGE'	IMPENNATA	PIVOT 360° IN PRESA AVANTI	ROVESCIATA AV/INDIETRO	5	
A	B	C	D	E	F		<b>LANCI</b>
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
PICCOLO LANCI	2 PICCOLI LANCI CONSECUTIVI	LANCIO 1 CHAINEE'	LANCIO + CAPOVOLTA	LANCIO 2 CHAINEE'	LANCIO 1 CHAINEE' + CAPOVOLTA	1	
ECHAPPE'	LANCIO DA FERMI, SPOSTAMENTO LIBERO (ALMENO 1 CHASSE') E RIPRESA LIBERA	LANCIO SU SALTELLO E RIPRESA AL SUOLO	LANCIO + SEDUTINA	LANCIO + RUOTA	LANCIO + ROVESCIATA	2	
			LANCIO SU SALTELLO E RIPRESA AL SUOLO SENZA MANI	LANCIO SU SALTELLO, SEDUTINA/CAPOVOLTA E RIPRESA AL SUOLO	LANCIO SU SALTELLO SEDUTINA/CAPOVOLTA E RIPRESA AL SUOLO SENZA MANI.	3	
		<b>PASSI DI DANZA</b>				1	<b>S</b>

1°CAT BAMBINE: 5 EL DA 0,10 - 5 6'

1°CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,10 - 0,20 + 5 6'

1° CAT JUNIOR SENIOR E MASTER: 5 EL DA 0,20 - 0,30 + 5 6'

2° CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,10 - 0,20 + 5

2° CAT RAG E ALLIEVE: 6 EL DA 0,30 - 0,40 + 5 8'

2° CAT JUNIOR SENIOR E MASTER: 6 EL DA 0,30 - 0,40 + 5

3° CAT BAMBINE: 7 EL DA 0,20 - 0,30 + 5

3° CAT RAGAZZE E ALLIEVE 7 EL DA 0,30 - 0,40 + 5

3° CAT JUNIOR SENIOR-MASTER: 7 EL DA 0,40 - 0,50 - 0,60 + 5

- Inserire negli esercizi una serie di PASSI RITMICI del valore di punti 0,30 (anche per l'attrezzo 1°CAT è obbligatoria la musica);
- Per tutti gli esercizi con gli attrezzi inserire obbligatoriamente un elemento del gruppo strutturale LANCI;
- Per tutte le categorie e fasce minimo 3 gruppi corporei differenti tra salti, equilibri e rotazioni;
- Negli esercizi a corpo libero gli equilibri devono essere accompagnati con un movimento ampio di una 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;

## GARA A COPPIE

All'interno di ogni coppia, potrà essere inserita massimo una ginnasta appartenente alla fascia d'età e categoria immediatamente inferiore a quella di appartenenza. Una sola ginnasta per fascia per società potrà ripetere l'esercizio in due coppie differenti, nel caso in cui manchi una ginnasta per costituire una coppia.

La base musicale può essere orchestrata e/o cantata. L'esercizio è di libera composizione inserendo però elementi obbligatori imposti da scegliere all'interno della griglia ALLEGATO 2.

L'esercizio deve includere obbligatoriamente:

- **4 DIFFICOLTA' CORPOREE D 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI** (vedi allegato 2), tali difficoltà devono essere eseguite contemporaneamente dalle 2 ginnaste e abbinate ad un movimento (maneggio tecnico) dell'attrezzo). Non si possono effettuare difficoltà differenti tra le ginnaste della coppia.
- **3 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO TRAMITE LANCIO**: durante gli scambi 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 almeno di **2 tipologie differenti** per uscita o ripresa dell'attrezzo. **Per la 3ª categoria deve esserci obbligatoriamente uno scambio con uscita al suolo mentre per la 2ª categoria uno scambio con ripresa al suolo.**
- **4 COLLABORAZIONI** di qualunque tipo, posizione iniziale e finale NON valgono come tali.
- **1 COMBINAZIONE DI PASSI RITMICI**: minimo 8 secondi in accordo con ritmo, tempo e carattere della base musicale.

È possibile che, durante le collaborazioni, una delle due ginnaste rimanga in possesso di 2 attrezzi e l'altra di nessuno a condizione che tale situazione non duri più di 4 secondi. Gli attrezzi della coppia sono riportati nella tabella riassuntiva.

Al di fuori della pedana saranno posizionati, ai quattro lati, gli attrezzi di riserva.

All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta può essere in contatto con l'attrezzo oppure trovarsi senza attrezzo (l'altra ginnasta ne possiede due), a condizione che un attrezzo venga consegnato subito (max 4 secondi). Alla fine dell'esercizio ogni ginnasta può essere in contatto con un attrezzo o una può tenerli entrambi.

## GARA DI SQUADRA

il numero di componenti per ogni rappresentativa è di 4 o 5 ginnaste appartenenti alla stessa fascia d'età; è consentito inserire massimo una ginnasta di fascia e/o categoria inferiore. Al massimo una ginnasta per fascia potrà gareggiare in 2 squadre differenti qualora manchi il numero minimo di atlete.

La base musicale può essere orchestrata e/o cantata. L'esercizio è di libera composizione inserendo però elementi obbligatori imposti da scegliere all'interno della griglia ALLEGATO 2.

L'esercizio deve includere obbligatoriamente:

- **4 DIFFICOLTA' CORPOREE D 3 GRUPPI CORPOREI DIVERSI** (vedi allegato 2), tali difficoltà devono essere eseguite contemporaneamente o in stretta successione dalle ginnaste e abbinate ad un movimento (maneggio tecnico) dell'attrezzo). Non si possono effettuare difficoltà differenti tra le ginnaste della squadra.
- **3 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO TRAMITE LANCIO**: durante gli scambi 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 almeno di **2 tipologie differenti** per uscita o ripresa dell'attrezzo. **Per la 3ª categoria deve esserci obbligatoriamente uno scambio con uscita al suolo mentre per la 2ª categoria uno scambio con ripresa al suolo.**
- **4 COLLABORAZIONI** di qualunque tipo, posizione iniziale e finale NON valgono come tali.
- **1 COMBINAZIONE DI PASSI RITMICI**: minimo 8 secondi in accordo con ritmo, tempo e carattere della base musicale.
- **4 FORMAZIONI DIFFERENTI.**

È possibile che, durante le collaborazioni, una delle due ginnaste rimanga in possesso di 2 attrezzi e l'altra di nessuno a condizione che tale situazione non duri più di 4 secondi. Gli attrezzi della squadra sono riportati nella tabella riassuntiva.

Al di fuori della pedana saranno posizionati, ai quattro lati, gli attrezzi di riserva.

All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta può essere in contatto con l'attrezzo oppure trovarsi senza attrezzo (l'altra ginnasta ne possiede due), a condizione che un attrezzo venga consegnato subito (max 4 secondi). Alla fine dell'esercizio ogni ginnasta può essere in contatto con un attrezzo o una può tenerli entrambi.

## Scambi di attrezzo per lancio: collettivi coppia e squadra.

Nei collettivi di coppia e di squadra devono essere effettuati obbligatoriamente **3 scambi tramite lancio**. In tali scambi tutte le atlete devono lanciare il proprio attrezzo e ricevere un altro attrezzo lanciato da una compagna. Tutti gli scambi devono avvenire ad una 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, da tutte le ginnaste insieme o da sottogruppi e tra un tipo o due tipi di attrezzo. L'altezza, la traiettoria e la modalità di lancio libera inserendo però almeno 2 differenti tipologie di lanci o riprese.

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- orizzontale- obliquo durante il volo dell'attrezzo, con rotazione dell'attrezzo, in combinazione con diverse direzioni: avanti, indietro, laterale o curvilinea, fuori dal campo visivo...);
- in associazione con un movimento corporeo come un saltello, slancio ed 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 di posizione della ginnasta che lancia (in piedi, al suolo...);

La modalità di ripresa deve essere anch'essa quanto più variata possibile:

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

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 coppia e squadra.

Gli elementi di relazione tra ginnaste sono tutti quei movimenti che non potrebbero essere realizzati senza la partecipazione attiva o passiva di una o più compagne. Possono essere realizzate sia dall'insieme delle componenti della squadra ma anche da sottogruppi come, ad esempio, terziglie, 3+1,4+1... ma comunque **CONTEMPORANEAMENTE** da tutte o **IN STRETTISSIMA SUCCESSIONE**. Due collaborazioni uguali ripetute in diversi momenti dell'esercizio valgono come una collaborazione, la seconda ripetizione non verrà conteggiata. La posizione iniziale e finale **NON** sarà conteggiata come collaborazione. È possibile, durante le collaborazioni, che una o più ginnaste siano 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 se superiore).

Per collaborazioni/relazioni si ini tra le ginnaste (C).

- Sollevamento di una o più ginnaste (C).
- Attraversamenti, superamenti, passare sotto (C3).
- Con superamento tramite rovesciamento (c4).
- Collaborazioni con contatti volontari tra gli attrezzi per creare figure e legami (C).
- Scambi multipli: passaggio degli attrezzi tramite piccoli lanci o passaggi con palleggio, rotolamento, scivolamento... (CC).
- Grande lancio di 2 o più attrezzi simultaneamente della stessa ginnasta o in rapida successione (C4).
- Con lancio + rischio + perdita 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 **vietati** durante le collaborazioni

- Formare piramidi.
- Portare o trascinare una ginnasta al suolo per più di due passi.
- Camminare con più di un appoggio sopra una o più ginnaste raggruppate insieme.
- Tenere in sollevamento una o più ginnaste raggruppate insieme.

## Formazioni

Le formazioni rappresentano il rapporto nello spazio tra le ginnaste. Per formazione si intende un disegno netto e definito formato dalla posizione delle ginnaste sulla pedana. Le formazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini della composizione richiesta. Possono essere realizzate sia dall'insieme delle ginnaste come anche da sottogruppi. Per passare da una formazione all'altra ci deve essere uno spostamento sulla pedana delle ginnaste.

Formazioni diverse:

- Disegni sempre vari;
- Riga, fila, cerchio se la stessa si ripete in posizioni diverse nella pedana, in momenti diversi dell'esercizio, con spostamento delle ginnaste e variazione delle proporzioni;

Formazioni sempre uguali:

- Se le ginnaste sono in una determinata formazione e variano tra loro posizione.
- Le ginnaste riducono o ingrandiscono la stessa.

DEVONO ESSERE ALMENO 4 E DIFFERENTI TRA LORO.

## Combinazione passi di danza per esercizi individuali e collettivi di coppia e di squadra

Ogni esercizio collettivo deve contenere una combinazione di passi di danza/ritmici minimo 8 secondi in accordo con ritmo, accenti e tempo della musica che trasmettano il carattere del brano musicale scelto. Devono avere varietà nei livelli, direzioni, velocità e modalità di movimento del corpo e dell'attrezzo. Durante questi passi l'attrezzo deve essere in movimento e mai statico. Non vanno eseguite difficoltà durante tali passi, è possibile invece eseguire una collaborazione semplice (C) durante la combinazione. Il valore dei passi ritmici è di 0,30.

Vengono attribuiti nei seguenti casi:

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

non attribuiti:

- durata inferiore 8 secondi;
- mancanza di accordo con ritmo della musica;
- ginnasta statica;
- ginnasta sempre al suolo;
- attrezzo statico;
- caduta della/e ginnasta/e al suolo;
- piccola, media o grande perdita di uno o più attrezzi;
- falli esecutivi con alterazione della tecnica di base o del maneggio tecnico (pen da 0,30 o più).

## Note sulla composizione degli esercizi individuali e collettivi

VEDI ART.11

GARA DI SQUADRA			
TEMPO	1.15" – 2.00"	1.15" – 2.00"	1.15" – 2.00"
SPAZIO	13X13 METRI		
DIFFICOLTA'	VEDI GRIGLIE		
FASCIA BAMBINE	CORPO LIBERO		CERCHI
FASCIA RAGAZZE	CORPO LIBERO	4/5 FUNI	8/10 CLAVETTE
FASCIA ALLIEVE	CORPO LIBERO	4/5 FUNI	8/10 CLAVETTE
FASCIA JUNIOR	4/5 PALLE	4/5 CERCHI	PALLA + FUNE
FASCIA SENIOR-MASTER	4/5 PALLE	4/5 CERCHI	PALLA + FUNE
GARA DI COPPIA			
TEMPO	60" – 1.30"	60" – 1.30"	60" – 1.30"
SPAZIO	13X13 METRI		
DIFFICOLTA'	CORPO LIBERO		2 PALLE
FASCIA BAMBINE	2 CERCHI		CERCHIO + FUNE
FASCIA RAGAZZE	2 FUNI	CERCHIO + PALLA	
FASCIA ALLIEVE	2 PALLE	4 CLAVETTE	CERCHIO + 2 CLAVETTE
FASCIA JUNIOR	2 PALLE	4 CLAVETTE	CERCHIO + 2 CLAVETTE
FASCIA SENIOR - MASTER	CERCHIO + PALLA	FUNE + PALLA	PALLA + NASTRO

## ALLEGATO 2 - Griglia difficoltà COPPIA E SQUADRA

ALLEGATO 2 - Griglia difficoltà COPPIA E SQUADRA							
A	B	C	D	E	F		
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
3 CHASSE'	BICHE CON DIVARICATA SAGITTALE 160°	BICHE	BICHE CON CAMBIO	BICHE BOUCLE	BICHE EN TOURNANT CON DIVARICATA 160°	1	SALTI
3 GALOPPI LATERALI	GATTO	CABRIOLE AV/LAT	ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 160°	ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 180°	2 ENJAMBEE CONSECUTIVI ED ALTERNATI	2	
SALTO VERTICALE CON GAMBA SOLLEVATA IN PASSE'	SALTO VERTICALE CON UNA GAMBA SOLLEVATA TESA A 90°	BOUCLE	COSACCO	FOUETTE'	ENTRELACES	3	
SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI	SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 180°	SFORBICIATA TESA ALL'ORIZZONTALE	SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 360°	ENJAMBEE CON GAMBE FLESSE	SALTO CARPIATO DIVARICATO	4	
A	B	C	D	E	F		EQUILIBRI
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
GAMBA LIBERA A 45° AV/LAT/IND SULLA PIANTA	GAMBA LIBERA A 45° AV/LAT/IND SUL RELEVÈ	ONDA AV/IND	COUCHE'	GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SULLA PIANTA	GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SUL RELEVÈ	1	
PASSE' SULLA PIANTA	STACCATA AL SUOLO BUSTO FLESSO AVANTI E ROTAZIONE LAT 360°	2 FOUETTES: TENUTA LAT 90° + PASSE'	3 FOUETTES: TENUTA LAT 90° + TENUTA AVANTI 90° + PASSE'	ARABESQUE/ATTITUDE SULLA PIANTA	ARABESQUE/ATTITUDE SUL RELEVÈ	2	
ATTITUDE AVANTI	PASSE' SUL RELEVÈ	COSACCO 90° RELEVÈ	COSACCO > 90° RELEVÈ	IN APPOGGIO SUGLI AVAMBRACCI CON O SENZA MOVIMENTO DELLE GAMBE	GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SULLA PIANTA	3	
DISCESA IN GINOCCHIO AL SUOLO O SULLE PUNTE	PARTENZA IN GINOCCHIO FLESSIONE BUSTO INDIETRO	RIALZATA IN ONDA DA SEDUTI ANCHE CON APPOGGIO DI UNA MANO	PLANCHE SULLA PIANTA	RIALZATA IN ONDA CON O SENZA AIUTO PARTENZA IN GINOCCHIO	GRAND ECART DORSALE IND O BOUCLE CON AIUTO SULLA PIANTA	4	
DA SEDUTE, GAMBE DIVARICATE, FLESSIONE BUSTO AVANTI	STACCATA FRONTALE/SAGITTALE	PARTENZA IN PIEDI FLESSIONE BUSTO INDIETRO	PESCE CON BRACCIA AL SUOLO	PESCE CON SPALLE E BRACCIA SOLLEVATE	PLANCHE SUL RELEVÈ	5	
A	B	C	D	E	F		ROTAZIONI
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
GIRO A PASSI	PIVOT 180° GAMBA LIBERA 45° AV/LAT/D	ROTOLOINO SUL PETTO AV/IND	PIVOT ATTITUDE AVANTI 180°	PIVOT ATTITUDE AVANTI 360°	PIVOT IN PRESA DIETRO 360°	1	
½ GIRO SUL BACINO (180° SUI GLUTEI)	1 GIRO SUL BACINO (360° SUI GLUTEI)	1 CHAINEE + 1 SEDUTINA	PIVOT 360° PASSE'	2 GIRI FOUETTE'	PIVOT 720° PASSE'	2	
1 SEDUTINA	PIVOT 180° PASSE'	PIVOT 180° COSACCO	PIVOT 180° ATTITUDE	PIVOT 360° COSACCO	PIVOT 360° ATTITUDE	3	
CAPOVOLTA LATERALE A GAMBE DIVARICATE	RUOTA	RUOTA SU AVAMBRACCI	PIVOT 180° GAMBA LIBERA AV/LAT 90°	PIVOT 360° IN PLANCHE	PIVOT 360° LIBERA AV/LAT 90°	4	
CAPOVOLTA AVANTI/IND	2 CAPOVOLTE AVANTI/IND CONSECUTIVE	SOUT PLONGE'	IMPENNATA	PIVOT 360° IN PRESA AVANTI	ROVESCIAVA AV/INDIETRO	5	
		<b>PASSI DI DANZA</b>				1	S

1^CAT BAMBINE: 4 EL DA 0,10 + S
1^CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,10-0,20 + S
1^CAT JUNIOR SENIOR E MASTER: 4 EL DA 0,20 - 0,30 + S
2^CAT BAMBINE: 4 EL DA 0,10-0,20 + S
2^CAT RAG E ALLIEVE: 4 EL DA 0,30 - 0,40 + S
2^CAT JUNIOR SENIOR E MASTER: 4 EL DA 0,30 - 0,40 + S
3^CAT BAMBINE: 4 EL DA 0,20 - 0,30 + S
3^CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,30 - 0,40 + S
3^CAT JUNIOR-SENIOR-MASTER: 4 EL DA 0,40-0,50-0,60 + S

- Inserire almeno 4 collaborazioni di qualunque tipo;
- Inserire 3 scambi tramite lancio (per la 3^cat obbligatorio uno scambio con uscita al suolo, per la 2^ cat obbligatorio uno scambio con ripresa al suolo);
- Inserire 4 formazioni
- Inserire una serie di passi ritmici di 8";

## Art.18 Penalità esecuzione corpo libero e attrezzi per esercizi individuali e collettivi (coppia e squadra)

Falli di esecuzione generali del corpo durante ciascun elemento:	Penalità 0,10 – 0,30 – 0,50 – 0,70
Tenuta scorretta di uno o più segmenti del corpo (braccia o gambe piegate, punte non tese...)	Ogni volta 0,10 (fino ad un max di punti 1.00)
Fallo generale per pivot – souplesse – equilibri e salti: con insufficiente ampiezza nella forma o nella rotazione (tolleranza max fino a 20°)	Ogni volta 0,10
Equilibri: forma ne fissata ne definita	Ogni volta 0,10 – 0,30
Equilibri: perdita di equilibrio con sbilanciamento senza spostamento	Ogni volta 0,10
Equilibri: perdita di equilibrio con sbilanciamento con passo o spostamento	Ogni volta 0,30
Equilibri: perdita di equilibrio con appoggio di una o entrambe le mani al suolo o sull'attrezzo	Ogni volta 0,50
Perdita totale di equilibrio con caduta	Ogni volta 0,70
Pivots: appoggio del tallone durante una parte della rotazione o saltelli durante la rotazione	Ogni volta 0,10
Pivots: spostamento (slittamento) durante la rotazione	Ogni volta 0,10
Pivots: asse del corpo non verticale	Ogni volta 0,30
Pivots: terminare rotazione con lungo passo	Ogni volta 0,30
Salti: arrivo stentato, pesante nei salti saltelli	Ogni volta 0,10
Souplesse: mancanza di continuità nel movimento per interruzione o movimento irregolare	Ogni volta 0,10
Preacrobatica: arrivo pesante al suolo	Ogni volta 0,10
Preacrobatica: Mancanza di continuità nel movimento per interruzione o movimento irregolare	Ogni volta 0,10
Elementi preacrobatici non autorizzati (fase di volo o elem mantenuto tipico della ginn artistica)	Ogni volta 0,30
Deviazione della linea di direzione per ruota/capovolta/rovesciata/ salto artistico	Ogni volta 0,10
Aggiustamento posizione del corpo sulla pedana	Ogni volta 0,10
Oscillazione supplementare braccia e/o movimenti supplementari del busto o delle gambe per piccolo squilibrio	Ogni volta 0,10
Piccole pause tra un elemento e l'altro (assenza di fluidità)	Ogni volta 0,10
Ginnasta statica (>4")	Ogni volta 0,30
Lunga interruzione o suggerimento	Ogni volta 0,50
Uscita di pedana della ginnasta	Ogni volta 0,30
Collisione tra ginnaste	Ogni volta 0,50
Elemento di difficoltà mancante	Ogni volta 0,50
Assenza serie di passi di danz	Ogni volta 0,50
Musica interrotta bruscamente/tagliata in modo scorretto	P 0,10
Assenza di relazione tra musica e fine dell'esercizio	P 0,50
Esercizio troppo corto	P 0,10
Esercizio troppo lungo	P 0,10
Scheda non compilata correttamente (no ordine cronologico...)	P 0,30
Attrezzo non conforme	P 0,30
Ginnasta/e abbandona campo gara durante l'esecuzione	P 0,50
Non presentarsi alle premiazioni	Rimozione dalla classifica
Disciplina allenatori e ginnaste per comportamento scorretto, grave ed antisportivo nei confronti di altre atlete, società o giuria	P 0,50 Nei casi gravi squalifica
Falli d'esecuzione generali dell'attrezzo durante ciascun elemento:	P 0,10 – 0,20 – 0,50- 0.70
Caduta attrezzo e ripresa senza spostamento	ogni volta 0,30
Caduta attrezzo e ripresa con 1-2 passi	Ogni volta 0,50
Caduta attrezzo e ripresa con 3 o più passi	Ogni volta 0,70
Traiettoria imprecisa e ripresa al volo dell'attrezzo con un passo	Ogni volta 0,10
Traiettoria imprecisa e ripresa al volo dell'attrezzo con 3 o più passi	Ogni volta 0,30
Piano (sagittale–trasverso-frontale) di lavoro scorretto	ogni volta 0,10
Toccare o sbattere involontariamente terra con attrezzo	Ogni volta 0,10
Contatto attrezzo con soffitto	Ogni volta 0,10+conseguenze
Contatto involontario corpo con attrezzo con alterazione del movimento dello stesso	Ogni volta 0,10
Ripresa facilitata con 2 mani o con aiuto corpo	Ogni volta 0,10
Altezza insufficiente lancio	Ogni volta 0,10
interruzione movimento attrezzo durante esecuzione di un elemento o movimento incompleto	Ogni volta 0,10
Elemento snaturato o eseguito in maniera non conforme	Ogni volta 0,70
Attrezzo statico durante esecuzione elemento	Ogni volta 0,30
Uscita di pedana dell'attrezzo	Ogni volta 0,30
Terminare esercizio senza contatto attrezzo	P 0,70
Collisione tra attrezzi	Ogni volta 0,50 (+ conseguenze)
Utilizzo attrezzo di riserva	P 0,70
Utilizzo attrezzo restituito da pubblico/tecnico/addetto	P 0,70

Falli d'esecuzione specifici dell'attrezzo durante esecuzione di ciascun elemento:	penalità 0,10 – 0,30 – 0,50 – 0,70
FUNE collegamento scorretto tra i maneggi (taglio dei piani)	Ogni volta 0,10
FUNE non tenuta ai capi	Ogni volta 0,10
FUNE perdita di un capo	Ogni volta 0,10
FUNE inciampare su di essa	Ogni volta 0,10
FUNE nodo	Ogni volta 0,10
FUNE sfiorare o sbattere involontariamente al suolo	ogni volta 0,10
FUNE avvolgimento involontario sul corpo senza interruzione	Ogni volta 0,10
FUNE avvolgimento involontario sul corpo con interruzione	Ogni volta 0,10
PALLA deviazione linea di rotolamento	Ogni volta 0,10
PALLA tenuta in modo scorretto (afferrata: griffè, appoggiata contro avambraccio)	Ogni volta 0,10
PALLA rotolamento scorretto (rimbalzo)	Ogni volta 0,10
PALLA rotolamento interrotto, non completato	Ogni volta 0,10
CERCHIO inciampare su di esso	Ogni volta 0,10
CERCHIO vibrazione / rimbalzo durante il rotolamento	Ogni volta 0,10
CERCHIO deviazione della linea del rotolamento	Ogni volta 0,10
CERCHIO scivolamento sull' avambraccio durante le rotazioni	Ogni volta 0,10
CERCHIO scivolamento sul braccio durante rotazioni	Ogni volta 0,30
CERCHIO ripresa da lancio: contatto con avambraccio	Ogni volta 0,10
CERCHIO ripresa da lancio: contatto con braccio	Ogni volta 0,30
NASTRO collegamento scorretto tra disegni (taglio dei piani)	Ogni volta 0,10
NASTRO disegno irregolare (spirali, serpentine, circonduzioni, 8...)	Ogni volta 0,10
NASTRO schiocco	Ogni volta 0,10
NASTRO bacchetta tenuta involontariamente al centro	Ogni volta 0,10
NASTRO inciampare su di esso	Ogni volta 0,10
NASTRO attorcigliato su una parte del corpo senza interruzione dell'esercizio	Ogni volta 0,10
NASTRO attorcigliato su una parte del corpo con interruzione dell'esercizio	Ogni volta 0,30
NASTRO coda a terra durante maneggio (spirali, echappè, lanci, serpentine...)	Ogni volta 0,10
NASTRO nodo senza interruzione esercizio	Ogni volta 0,10
NASTRO nodo con interruzione esercizio	Ogni volta 0,30
CLAVETTE alterazione sincronismo della rotazione durante il lancio	Ogni volta 0,10
CLAVETTE alterazione sincronismo della rotazione durante i giri	Ogni volta 0,10
CLAVETTE braccia troppo aperte durante moulinets	Ogni volta 0,10
CLAVETTE battuta involontaria per alterazione piano	Ogni volta 0,10
CLAVETTE mancanza di precisione nei piani di lavoro durante circonduzioni, giri, movimenti asimmetrici	Ogni volta 0,10
CLAVETTE caduta di entrambe: il giudice penalizzerà solo una volta per il tot dei passi necessari a riprendere la clavetta più lontana	Ogni volta fino a max 0,70

## Art.19 penalità di composizione per esercizi individuali a corpo libero e all'attrezzo

Falli generali di composizione	Penalità
<p>Valore artistico della composizione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fluidità del movimento della ginnasta</li> <li>• Dinamicità</li> <li>• Spazio utilizzato</li> <li>• Ricchezza compositiva (aggiunta di movimenti coreografici di collegamento agli obbligatori)</li> <li>• Varietà negli spostamenti</li> <li>• Varietà nell'uso dei livelli, direzioni/traiettorie dei movimenti corpo attrezzo</li> <li>• Sicurezza, memoria della ginnasta nell'esecuzione dell'esercizio</li> </ul>	<p>0,00 valutazione complessiva ottima  0,10 valutazione molto buona  0,20 valutazione buona  0,30 valutazione discreta  0,40 valutazione sufficiente  0,50 valutazione complessiva insufficiente</p>
<p>Musica della composizione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armonia tra ritmo e carattere e i movimenti del corpo e dell'attrezzo</li> <li>• Dinamismo- cambi di ritmo – accenti</li> <li>• Relazione tra musica e fine dell'esercizio</li> <li>• Espressività ginnasta</li> </ul>	<p>0,00 valutazione complessiva ottima  0,10 valutazione molto buona  0,20 valutazione buona  0,30 valutazione discreta  0,40 valutazione sufficiente  0,50 valutazione complessiva insufficiente</p>

## Art.20 Tabella Penalità per collettivo a COPPIE

VALUTAZIONE GIURIA COMPOSIZIONE		
ESIGENZA OBBLIGATORIA	PUNTEGGIO	VALORE PENALITA'
A- 3 scambi di attrezzo obbligatorio tra ginnaste	P 1,50	0,50 per ogni scambio mancante o per distanza inferiore a 3 metri, 10-0,30-0,50 o altezza insuff o perdita attrezzo di 1 ginnasta
B- 4 collaborazioni obbligatorie tra ginnaste, escluse posizione iniziale e finale	P 2,00	0,50 per ogni collaborazione mancante
C- Spostamento in varietà di movimento (circolare/curvilineo/avanti/indietro/laterale-diagonale...)	P 2,00	0,50 per ogni tipo mancante
D- Spazio utilizzato (avanti, indietro, destra, sinistra e centro pedana)	P 2,50	0,50 per ogni zona mancante
E- Livelli spazio utilizzato (suolo, fase di volo, stazione eretta)	P 1,50	0,50 per ogni livello mancante
F- 1 serie di passi ritmici (8 sec)	P 0,50	0,50 per serie mancante o eseguita fuori tempo/ritmo
G- Varietà utilizzo attrezzi (maneggio e tipo di lanci/riprese)	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
H- Varietà spostamenti (corsa, andature, passi ritmici...)	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
I- Varietà nelle collaborazioni	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
J- Dinamismo per variazione ritmo e tempo dell'esecuzione delle ginnaste	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
K- Musica (movimenti non adatti alla musica scelta, non attenenti al ritmo musicale)	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
	L- Musica usata come sottofondo	0,50
	M- Relazione assente tra musica e fine dell'esercizio	0,50
	N- Musica tagliata male	0,10
	O- Prolungata interruzione per perdita attrezzo, uscita di pedana, collisione, stacicismo, intreccio/nodo...	Ogni volta 0,50
	P- Durata superiore a 90" o inferiore a 60"	0,10
<b>TOTALE GIURIA COMPOSIZIONE</b>	<b>P.16,00</b>	
VALUTAZIONE GIURIA ESECUZIONE		
ESIGENZA OBBLIGATORIA	PUNTEGGIO	VALORE PENALITA'
A. Precisione e controllo nella conduzione dell'attrezzo	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
B. Tenuta del corpo delle ginnaste	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
C. Sincronia generale durante tutto l'esercizio	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
D. 1 giro a scelta eseguito contemporaneamente	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
E. 1 souplesse a scelta da eseguire contemporaneamente	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
F. 1 salto a testa da eseguire contemporaneamente	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
G. 1 preacrobatica da eseguire contemporaneamente	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
	H. Sincronia di esecuzione tra le ginnaste nelle difficoltà obbligatorie	Ogni volta 0,10
	I. Attrezzo statico durante obbligatorie	Ogni volta 0,30 per ciascuna ginnasta
	J. Ginnasta statica	Ogni volta 0,30
	K. 1 ginnasta è senza attrezzo per più di 6 secondi (anche inizio)	Ogni volta 0,30
	L. Difficoltà corporea obbligatoria non eseguita	Detrazione del valore della difficoltà dichiarata
	M. Caduta attrezzo e ripresa con o senza spostamento	Ogni volta 0,30 – 0,50 – 0,70 per ciascuna ginnasta
	N. Caduta ginnasta al suolo o sull'attrezzo	Ogni volta 0,50 – 0,70 per ciascuna ginnasta
	O. Uscita di pedana ginnasta	Ogni volta 0,30 per ciascuna ginnasta
	P. Uscita di pedana attrezzo	Ogni volta 0,30 per ciascun attrezzo
	Q. Collisione tra ginnaste	Ogni volta 0,50 + conseguenze
	R. Collisione attrezzi	Ogni volta 0,50 + conseguenze
	S. Terminare esercizio senza contatto attrezzo	0,70 per ciascuna ginnasta
	T. Utilizzo attrezzo di riserva	Ogni volta 0,70
<b>TOTALE GIURIA ESECUZIONE</b>	<b>P 16,00</b>	

## Art.21 Tabella Penalità per collettivo DI SQUADRA

VALUTAZIONE GIURIA COMPOSIZIONE		
ESIGENZA OBBLIGATORIA	PUNTEGGIO	VALORE PENALITA'
A- 5 formazioni differenti	P 2,50	0,50 per ogni formazione mancante
B- 3 scambi di attrezzo obbligatorio	P 1,50	0,50 per ogni scambio mancante o distanza inferiore a 3 metri/ altezza insuffi/perdita 3 attrezzi
C- 4 collaborazioni obbligatorie escluse posizione iniziale e finale	P 2,00	0,50 per ogni collaborazione mancante
D- Spostamenti in varietà di movimento (circolare/curvilineo/avanti/indietro/laterale-diagonale)	P 2,00	0,50 per ogni tipo mancante
E- Spazio utilizzato (avanti/indietro/destra/sinistra e centro pedana)	P 2,50	0,50 per ogni zona mancante
F- Livelli di spazio utilizzati (suolo, fase di volo, stazione eretta)	P 2,50	0,50 per ogni livello mancante
G- 1 serie di passi ritmici (8 secondi)	P 0,50	0,50 per serie mancante o eseguita fuori tempo
H- Varietà nell'utilizzo dell'attrezzo (maneggio e tipo di lancio/riprese)	P 1,00	0,10 -0,30-0,50
I- Varietà negli spostamenti (corse, andature, passi ritmici)	P 1,00	0,10-0,30-0,50
J- Varietà nelle collaborazioni	P 1,00	0,10-0,30-0,50
K- Varietà nelle formazioni	P 1,00	0,10-0,30-0,50
L- Precisione nelle formazioni	P 1,00	0,10-0,30-0,50
M- Dinamismo per variazione ritmo e tempo nell'esecuzione delle ginnaste	P 1,00	0,10-0,30-0,50
N- Musica (movimenti non adatti alla musica scelta, non aderenti al ritmo musicale)	P 1,00	0,10-0,30-0,50
	O- Musica usata come sottofondo	0,50
	P- Prolungata interruzione per perdita attrezzo, uscita pedana ginnasta, collisione, staticismo, intreccio/nodo...	Ogni volta 0,50
	Q- Musica tagliata male	0,10
	R- Relazione inesistente tra musica e fine dell'esercizio	0,50
	S- Durata superiore 90" o inferiore 60"	0,10
VALUTAZIONE GIURIA ESECUZIONE		
ESIGENZA OBBLIGATORIA	PUNTEGGIO	VALORE PENALITA'
A. Precisione e controllo nella conduzione dell'attrezzo	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
B. Tenuta del corpo delle ginnaste	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
C. Sincronia generale durante tutto l'esercizio	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
D. 1 giro a scelta eseguito contemporaneamente	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
E. 1 equilibrio a scelta eseguito contemporaneamente	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
F. 1 souplesse a scelta da eseguire contemporaneamente	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
G. 1 salto a testa da eseguire contemporaneamente	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
H. 1 preacrobatica da eseguire contemporaneamente	P 1,00	0,10 – 0,30 – 0,50
	I. Sincronia di esecuzione tra le ginnaste nelle difficoltà obbligatorie	Ogni volta 0,10
	J. Attrezzo statico durante obbligatorie	Ogni volta 0,30 per ciascuna ginnasta
	K. Ginnasta statica	Ogni volta 0,30
	L. 1 ginnasta è senza attrezzo per più di 6 secondi (anche inizio)	Ogni volta 0,30
	M. Difficoltà corporea obbligatoria non eseguita	Detrazione del valore della difficoltà dichiarata
	N. Caduta attrezzo e ripresa con o senza spostamento	Ogni volta 0,30 – 0,50 – 0,70 per ciascuna ginnasta
	O. Caduta ginnasta al suolo o sull'attrezzo	Ogni volta 0,50 – 0,70 per ciascuna ginnasta
	P. Uscita di pedana ginnasta	Ogni volta 0,30 per ciascuna ginnasta
	Q. Uscita di pedana attrezzo	Ogni volta 0,30 per ciascun attrezzo
	R. Collisione tra ginnaste	Ogni volta 0,50 + conseguenze
	S. Collisione attrezzi	Ogni volta 0,50 + conseguenze
	T. Terminare esercizio senza contatto attrezzo	0,70 per ciascuna ginnasta
	U. Utilizzo attrezzo di riserva	Ogni volta 0,70
	V. Terminare esercizio involontariamente senza contatto con attrezzo	0,70 per ciascuna ginnasta
<b>TOTALE GIURIA ESECUZIONE</b>	<b>P 16,00</b>	