



# REGOLAMENTO INDIVIDUALE E COLLETTIVO GINNASTICA RITMICA 2024



COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE: Motta Erika – Piccioli Sara

Info: [GINNASTICARITMICA@ACSI.IT](mailto:GINNASTICARITMICA@ACSI.IT)

Sito web: [WWW.GINNASTICARITMICA.ACSI.IT](http://WWW.GINNASTICARITMICA.ACSI.IT)



La priorità della Ritmica ACSI è mantenere intatto lo spirito promozionale di questa disciplina sportiva. Pertanto si invitano le associazioni e gli istruttori ad inserire le proprie ginnaste nei vari livelli proposti dal regolamento secondo un criterio giudizioso in base alle loro qualità fisiche e tecniche.

- ✓ Una ginnasta / coppia / squadra ritenuta dai giudici di livello nettamente superiore al campionato in cui è stata inserita sarà giudicata fuori classifica.
- ✓ **Il campionato di Ginnastica Ritmica è sia femminile che maschile** ed in caso di partecipazione di ginnasti questi entreranno regolarmente in classifica

## **REGOLAMENTO GENERALE**

### ➤ **PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA ACSI**

Il settore Ginnastica Ritmica ACSI indice Campionati a livello Provinciale, Regionale, Interregionale e Nazionale, a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso.

### ➤ **ISCRIZIONE ALLE GARE**

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento ACSI per l'anno sportivo 2023.

L'iscrizione alla gara deve essere effettuata **entro 20 giorni** dalla stessa per garantire la stesura di un ordine di passaggio il prima possibile: **NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO OLTRE TALE SCADENZA.**

Le **iscrizioni** dovranno essere redatte su apposito **modulo EXCEL** compilato in ogni sua parte.

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- Luogo e data di nascita;
- Codice fiscale;
- Numero tesseramento;
- Livello, Categoria, Tipologia e attrezzo di gara

## ➤ PAGAMENTO ISCRIZIONE ALLA GARA E CONTROLLO TESSERE

Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste alla gara, dovrà essere effettuato con bonifico anticipato intestato al comitato ACSI Territoriale / Nazionale in base alla gara di competenza, effettuato entro 5 giorni dalla stessa, e la copia del bonifico dovrà essere esibita in campo gara assieme al controllo tessere.

Qualora una ginnasta, regolarmente iscritta alla gara, non si presentasse in sede di gara sarà tenuta comunque al pagamento della quota d'iscrizione, salvo il caso di comunicazione di assenza entro 5 giorni dalla data della competizione.

## ➤ ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti tesserate ACSI e a massimo 3 tecnici (maggiorenni) per ogni società, tesserati ACSI e rigorosamente in abbigliamento sportivo.

## ➤ PUNTEGGI E RICORSI

Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono INAPPELLABILI per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al responsabile di giuria al termine delle premiazioni, e qualora la gara sia in linea con gli orari prefissati.

## ➤ PREMIAZIONI

Tutte le ginnaste saranno premiate. In caso di pari merito verrà premiato con coppa l'esercizio con punteggio più alto di esecuzione, e se sussiste ancora il pari merito si premierà l'esercizio con minori falli tecnici.

Unica eccezione per il campionato PROMOZIONALE (SERIE C1 E C2) in cui TUTTE LE CATEGORIE saranno premiate a fasce (oro, argento, bronzo), sia nei campionati regionali che interregionali / nazionali.

## ➤ QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

Si qualificano le prime 15 classificate (individuali / coppie / squadre) per ogni categoria ed ogni attrezzo + 1 ginnasta / coppia / squadra di ogni società partecipante non qualificata.

## **CATEGORIE E RELATIVI ANNI DI NASCITA (valide per tutti i campionati)**

- BABY: anni 2018 e successivi (premiazione a fasce per tutti i livelli)
- YOUNG: anni 2017-2016 (premiazione a fasce per tutti i livelli)
- ESORDIENTI: anni 2015 -2014
- ALLIEVE: anni 2013-2012
- JUNIOR: anni 2011- 2010
- SENIOR: anni 2009 e precedenti

Una ginnasta può accedere ad una categoria superiore SOLO per i programmi a squadre e coppia, ma non può accedere ad un livello superiore al proprio.

In caso di poche iscritte alla gara ogni comitato regionale e/o nazionale è libero di decidere l'accorpamento delle categorie (Esordienti / Allieve – Junior / Senior)

Così come, in caso di esubero di iscritte, ogni comitato regionale e/o nazionale è libero di decidere di dividere le categorie per anno di nascita (per es. Allieve1: 2011 – Allieve2: 2010)

## **TIPOLOGIE DI CAMPIONATO:**

### **CAMPIONATO PROMOZIONALE**

Questo campionato è dedicato alle ginnaste che accedono per la prima volta o poco più al mondo della ginnastica ritmica)

- **SERIE C2:** possono partecipare le ginnaste che:
  - NON partecipano a competizioni FGI (GpT o GR)
  - NON partecipano a competizioni di altri enti sportivi (ad esclusione di gare amatoriali / non competitive)
- **SERIE C1** possono partecipare le ginnaste che:
  - NON partecipano a competizioni FGI GR
  - partecipano ad altri enti sportivi (gare promozionali / livello base)

## **CAMPIONATO PREAGONISTICO**

Possono partecipare a questo campionato le ginnaste che:

- partecipano ad altri entri sportivi
- sono tesserate Gpt
- sono tesserate GR
- **SERIE B:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LA
- **SERIE A2:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LB
- **SERIE A1:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LC

## **CAMPIONATO AGONISTICO**

Possono partecipare a questo campionato le ginnaste che:

- partecipano ad altri entri sportivi
- sono tesserate Gpt
- sono tesserate GR
- **GRAN PRIX B:** ginnaste che partecipano ai programmi FGI SILVER LD / LE
- **GRAN PRIX A:** ginnaste che partecipano ai campionati FGI GOLD

## **REGOLE DI PARTECIPAZIONE**

- Una ginnasta può presentare da un minimo di 1 esercizio ad un massimo di 3 esercizi a scelta tra individuale / coppia / squadra
- Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.

## **REGOLAMENTO CAMPIONATO PROMOZIONALE (SERIE C2 E C1)**

Gli esercizi potranno essere svolti individualmente, a coppia, oppure a squadra (min. 3 max. di 6 ginnaste).

Per la categoria BABY è possibile svolgere l'esercizio individualmente, a coppia oppure a squadra (min. 3 max.6).

### **MUSICA:**

La musica è di libera scelta anche cantata, nel rispetto dell'etica.

Per la categoria BABY la durata della musica è min. 45" e max. 1'.10"

Per tutte le altre categorie la musica dovrà avere:

- durata compresa tra 30" e 1'.00" per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 45" e 1'.15" per COPPIE e SQUADRE

Su ciascun CD / Penetta USB deve essere registrata **una sola musica**. Sul CD deve essere indicato:

- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra
- Livello / Categoria / Attrezzo

### **COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:**

In ogni esercizio dovranno essere inseriti soltanto gli elementi tecnici indicati per ciascuna categoria (vedi tabelle) che andranno a formare il punteggio di DIFFICOLTA'

Le difficoltà corporee (BD) possono essere scelte solo tra le quelle indicate per ciascun livello (vedi elenchi sotto), e per essere valide devono essere eseguite con maneggi differenti.

Non è permesso inserire BD che non siano tra quelle indicate dal programma neanche nelle Collaborazioni anche se eseguite da una sola ginnasta.

NELL'ESERCIZIO NON POTRANNO ESSERE INSERITE ALTRE DIFFICOLTA' CORPOREE (BD), RISCHI CON UNA O PIU' ROTAZIONE (R) E DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD) (penalità di 0,50 per ogni elemento supplementare dal giudice del valore tecnico).

NEGLI ESERCIZI DI COPPIA E SQUADRA LE GINNASTE DEVONO ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE O IN RAPIDA SUCCESSIONE LA MEDESIMA BD (NO DIFF MISTE).




Tutti gli elementi richiesti per ogni categoria hanno valore 0,50 (BD – S – Elem. Imposti – Elementi Attrezzo)

### **CALCOLO DEI PUNTEGGI SERIE C2 E SERIE C1:**

- **ESECUZIONE**: PUNTI 10,00 – (penalità falli tecnici e falli artistici / 2) (vedi codice dei punteggi 2022 – 2024)

- **DIFFICOLTA'**: Valore elementi tecnici eseguiti correttamente – penalità per elementi in esubero

## PROGRAMMA CAMPIONATO PROMOZIONALE BABY

<b>CATEGORIA BABY</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi Ritmici S</b>	<b>Elemento Imposto</b>	<b>Elementi Attrezzo</b>
Individuale    <b>Punti 3,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione - 1 Onda Totale * Leggi nota	- 1 serie (6/8 secondi)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	
Coppia / Squadra    <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto  - 1 equilibrio  - 1 rotazione  * Leggi nota	- 1 serie (6/8 secondi)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Rotolamento a terra - Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento) - Serie di palleggi (min.3) - 2 Collaborazioni (anche ex C)
Coppia / Squadra    <b>Punti 3,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione - 1 Onda totale * Leggi nota		Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- 1 Collaborazione (anche ex C)

### Percorso Motorio Punti 3.00

- 1) Posa Iniziale
- 2) Percorso

<b>Corpo Libero</b>	<b>Capovolta avanti o indietro o laterale (p. 0,50)</b>
<b>Palla</b>	<b>Un palleggio e un rotolamento sulle braccia (p. 0,50)</b>
<b>Cerchio</b>	<b>Un prillo a terra e giri attorno alla vita (p. 0,50)</b>
<b>Fune</b>	<b>3 Saltelli (p. 0,50)</b>
<b>Clavette</b>	<b>2 battute e 2 giri di entrambe le clavette (p. 0,50)</b>
<b>Nastro</b>	<b>Serie di serpentine (p. 0,50)</b>




- 3) Posa Finale





N.B. Il percorso motorio andrà eseguito nell'ordine stabilito dal programma, partendo dal fondo della pedana e avanzando verso i giudici.





Sarà possibile far esibire 2 ginnaste alla volta (con la stessa musica) considerando 2 percorsi paralleli.






## PROGRAMMA CAMPIONATO PROMOZIONALE (SERIE C2 E C1) INDIVIDUALE




<b>CATEGORIA YOUNG / ESORDIENTI</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi Ritmici S</b>	<b>Elemento Imposto</b>	<b>Elementi Attrezzo</b>
 <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 secondi)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Rotolamento a terra - Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento) - Lancio (piccolo / medio) e ripresa - Serie di palleggi (min.3) - Maneggio senza mani
 <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 secondi)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Saltelli (min.3) attraverso il cerchio - Serie (min. 3) di giri intorno alla mano - Rotolamento a terra (min. 1 mt) - Lancio (piccolo / medio) e ripresa - Maneggio senza mani
 <b>Punti 3,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione - 1 Onda Totale * Leggi nota	- 1 serie (6/8 secondi)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	




<b>CATEGORIA ALLIEVE</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi Ritmici S</b>	<b>Elemento Imposto</b>	<b>Elementi Attrezzo</b>
 <b>Punti 3,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione - 1 Onda Totale * Leggi nota	- 1 serie (6/8 secondi)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	
 <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Rotolamento a terra - Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento) - Lancio (medio) e ripresa - Serie di palleggi (min.3) - Maneggio senza mani
 <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Saltello/salto attraverso la fune doppia - Serie di saltelli (min.3) - Serie (min. 3) di rotazioni, fune piegata in due, durante una difficoltà - Echappè e ripresa - Avvolgimento
 <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Saltelli (min.3) attraverso il cerchio - Serie (min. 3) di giri intorno alla mano - Rotolamento a terra (min. 1 mt) - Lancio (medio) e ripresa - Maneggio senza mani

<b>CATEGORIA JUNIOR / SENIOR</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi Ritmici S</b>	<b>Elemento Imposto</b>	<b>Elementi Attrezzo</b>
 <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Rotolamento a terra - Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento) - Lancio (medio - grande) e ripresa  - Serie di palleggi (min.3) - Maneggio senza mani
 <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Saltelli (min.3) attraverso il cerchio - Serie (min. 3) di giri intorno alla mano - Rotolamento a terra (min. 1 mt) - Lancio (medio - grande) e ripresa - Maneggio senza mani
 <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Saltello/salto attraverso la fune doppia - Serie di saltelli (min.3) - Serie (min. 3) di rotazioni, fune piegata in due, durante una difficoltà - Echappè e ripresa - Avvolgimento
 <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	Capovolta (avanti, indietro o laterale)	- Serie (min. 3) di spirali - Serie (min. 3) di serpentine - Echappè (bacchetta in volo) - Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro - Movimento ad otto

## PROGRAMMA CAMPIONATO PROMOZIONALE (SERIE C2 E C1) COPPIA / SQUADRA

<b>CATEGORIA YOUNG/ESORDIENTI</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi Ritmici S</b>	<b>Elementi Attrezzo</b>
Coppia / Squadra    <b><u>Punti 5,00</u></b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * <b>Leggi nota</b>	- 1 serie (6/8 secondi)	- Rotolamento a terra - Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento) - Scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt)  - Serie di palleggi (min.3) - 2 Collaborazioni (anche ex C)
Coppia / Squadra    <b><u>Punti 5,00</u></b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * <b>Leggi nota</b>	- 1 serie (6/8 secondi)	- Saltello/salto attraverso la fune doppia - Serie di saltelli (min.3) - Serie (min. 3) di rotazioni, fune piegata in due, durante una difficoltà - Echappè e ripresa - 2 Collaborazioni (anche ex C)
Coppia / Squadra    <b><u>Punti 3,00</u></b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * <b>Leggi nota</b>	- 1 serie (6/8 secondi)	- 2 Collaborazioni (anche ex C)

<b>CATEGORIA ALLIEVE</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi Ritmici S</b>	<b>Elementi Attrezzo</b>
Coppia / Squadra  <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	- Rotolamento a terra - Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento) - Scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt) - Serie di palleggi (min.3) - 2 Collaborazioni (anche ex C)
Coppia / Squadra  <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	- Saltello/salto attraverso la fune doppia - Serie di saltelli (min.3) - Serie (min. 3) di rotazioni, fune piegata in due, durante una difficoltà - Echappè e ripresa - 2 Collaborazioni (anche ex C)
Coppia / Squadra  <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	- Saltelli (min.3) attraverso il cerchio - Serie (min. 3) di giri intorno alla mano - Rotolamento a terra (min. 1 mt) - Scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt) - 2 Collaborazioni (anche ex C)

<b>CATEGORIA JUNIOR / SENIOR</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi Ritmici S</b>	<b>Elementi Attrezzo</b>
Coppia / Squadra  <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	- Rotolamento a terra - Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento) - Scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt) - Serie di palleggi (min.3) - 2 Collaborazioni (anche ex C)
Coppia / Squadra  <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	- Serie (min. 3) di spirali - Serie (min. 3) di serpentine - Echappè (bacchetta in volo) - Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro - 2 Collaborazioni (anche ex C)
Coppia / Squadra  <b>Punti 5,00</b>	- 1 salto - 1 equilibrio - 1 rotazione * Leggi nota	- 1 serie (6/8 sec.)	- Saltelli (min.3) attraverso il cerchio - Serie (min. 3) di giri intorno alla mano - Rotolamento a terra (min. 1 mt) - Scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt) - 2 Collaborazioni (anche ex C)

## **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD) CAMPIONATO PROMOZIONALE**

### **Campionato SERIE C2**

<b>SALTI</b>	<b>Salto del Gatto</b>	<b>Salto del Gatto con ½ giro</b>	<b>Salto Verticale con ½ giro</b>	<b>Salto Groupè (raccolto)</b>		
<b>EQUILIBRI</b>	<b>Eq. Arabesque 45° su pianta</b>	<b>Eq. Passè su pianta</b>	<b>Eq. Squadra</b> (a terra sui glutei gambe unite – mani staccate dal suolo)	<b>Flessione busto avanti</b> (in piedi o seduta gambe tese)	<b>Flessione del busto indietro</b> da posizione in ginocchio	<b>Staccata sagittale o frontale</b>
<b>ROTAZIONI</b>	<b>Giro a passi</b> (min. 4 passi)	<b>Giro 360° sui glutei</b>	<b>Giro passè 180°</b>	<b>Capovolta laterale</b>		

### **Campionato SERIE C1:**

<b>SALTI</b>	<b>Tutti i salti della Serie C2</b>	<b>Tutti i salti da 0.10 del CdP 2022-2024</b>	<b>Salto Enjambè</b> con apertura a meno di 180°
<b>EQUILIBRI</b>	<b>Tutti gli equilibri della Serie C2</b>	<b>Tutti gli equilibri da 0.10 del CdP 2022-2024</b>	
<b>ROTAZIONI</b>	<b>Tutte le rotazioni della Serie C2</b>	<b>Tutte le rotazioni da 0.10 del CdP 2022-2024</b>	<b>Giro Arabesque 360°</b> con gamba a 45°

### **ATTREZZI:**

- Fune e cerchio proporzionati all'altezza della ginnasta
- Palla 18-20 cm diametro peso 400 gr.
- Clavette min.40 cm., proporzionate all'altezza della ginnasta
- Nastro: come da specifiche programmi

**Gli attrezzi potrebbero essere controllati dal Giudice Coordinatore nel caso in cui i giudici ritenessero opportuna una verifica, e nel caso di attrezzi non a norma verrà applicata una penalità di 0,50.**

## **REGOLAMENTO CAMPIONATO PREAGONISTICO**

Una ginnasta può presentare al max. 3 esercizi. Le squadre possono essere composte da min. 3 e max. 5 ginnaste.

Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.

### **MUSICA:**

La musica deve avere:

- durata compresa tra 30'' e 1'00'' per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 30'' e 1'00'' per SQUADRE

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica.

Su ciascun CD / Pennetta USB deve essere registrata una sola musica. Sul CD deve essere indicato:

- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra
- Livello / Categoria / Attrezzo

### **VALORE DIFFICOLTA':**

Tutte le difficoltà riportate nelle tabelle delle varie categorie hanno valore di 0,50.

**GRUPPI TECNICI ATTREZZO:** NON è richiesto l'inserimento di minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale Attrezzo (CdP 2022-2024), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata.







### **PENALITA':**

Le penalità applicate dai giudici di esecuzione e difficoltà sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2022-2024.

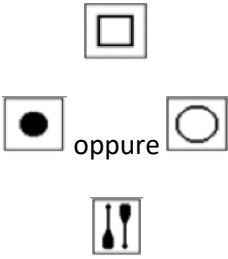
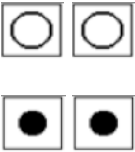

**Penalità** giudice D di **0,50** per ogni **difficoltà corporea supplementare** e per ogni esigenza richiesta e non rispettata.

**Qualora venissero inseriti R e AD superiori al max. indicato nel regolamento, verranno valutati i primi in ordine cronologico; R e AD in esubero non saranno considerati validi (no penalità giudice D)**

## PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO - SERIE B







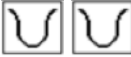
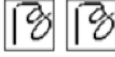




<u>CATEGORIA</u> <b>YOUNG</b> (max. punti 2.50)	<u>Difficoltà corporee</u> <b>BD</b>	<u>Passi di Danza</u> <b>S</b>	<u>Elem. Din. con Rotazione</u> <b>R</b>	<u>Difficoltà d'Attrezzo</u> <b>AD</b>	<u>Difficoltà di Scambio</u> <b>ED</b>	<u>Collaborazioni</u>
Individuale    	Max. 3 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)	Max. 1  (con 1 rotazione)	Max. 1		
Coppia    	Max. 3 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)			Min. 1	Min. 1  (anche ex C)
Squadra    	Max. 3 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)			Min. 1	Min. 1  (anche ex C)

**\*Nota: tutti gli elementi richiesti hanno valore 0,50 (BD, S, R, AD ED, C).**

<b>CATEGORIA ESORDIENTI / ALLIEVE (max. punti 3.00)</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>	<b>Difficoltà di Scambio ED</b>	<b>Collaborazioni</b>
<p>Individuale</p>  <p>oppure</p>	<p>Max. 5 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- min. 1 salto</li> <li>- min. 1 equilibrio</li> <li>- min. 1 rotazione</li> </ul>	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 1 (con 1 rotazione)</p>	<p>Max. 1</p>		
<p>Coppia</p> 	<p>Max. 5 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- min. 1 salto</li> <li>- min. 1 equilibrio</li> <li>- min. 1 rotazione</li> </ul>	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (anche ex C)</p>
<p>Squadra</p> 	<p>Max. 5 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- min. 1 salto</li> <li>- min. 1 equilibrio</li> <li>- min. 1 rotazione</li> </ul>	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (anche ex C)</p>

**\*Nota: tutti gli elementi richiesti hanno valore 0,50 (BD, S, R, AD ED, C)**









<b>CATEGORIA JUNIOR / SENIOR (max. punti 4.00)</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>	<b>Difficoltà di Scambio ED</b>	<b>Collaborazioni</b>
<p>Individuale</p>   oppure   oppure 	<p>Max. 7 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 2 (con 1 rotazione)</p>	<p>Max. 2</p>		
<p>Coppia</p>   	<p>Max. 7 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (anche ex C)</p>
<p>Squadra</p>    	<p>Max. 7 BD (0,10 CdP + BD Tabella*) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (anche ex C)</p>

**\*Nota: tutti gli elementi richiesti hanno valore 0,50 (BD, S, R, AD ED, C)**











❖ **BD aggiuntive per Campionato SERIE B**

<b>SALTI</b>	<b>Salto del Gatto</b>	<b>Salto Groupè</b>	<b>Salto Verticale con ½ giro</b>	<b>Salto Groupè (raccolto)</b>
<b>EQUILIBRI</b>	<b>Staccata saggittale / frontale</b>	<b>Eq. Passè su pianta</b>	<b>Flessione del busto indietro</b> da posizione in ginocchio	<b>Tutti gli Equilibri da 0,10 CdP eseguiti su Pianta</b>
<b>ROTAZIONI</b>	<b>Due Chainèe</b>	<b>Giro 360° sui glutei</b>	<b>Giro passè 180°</b>	<b>Capovolta Laterale</b>

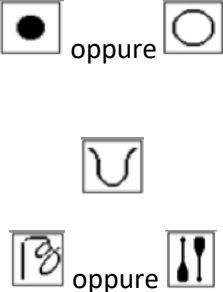




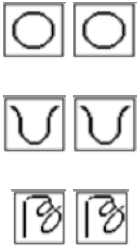
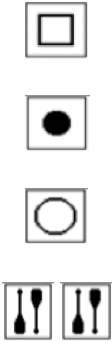
## PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO - SERIE A2

<b>CATEGORIA YOUNG (max. punti 2.50)</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>	<b>Difficoltà di Scambio ED</b>	<b>Collaborazioni</b>
Individuale    	Max. 3 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)	Max. 1  (con 1 rotazione)	<span style="background-color: yellow;">Max. 2</span>		
Coppia    	Max. 3 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)			Min. 1	Min. 1  (anche ex C)
Squadra    	Max. 3 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)			Min. 1	Min. 1  (anche ex C)

**\*Nota: tutti gli elementi richiesti hanno valore 0,50 (BD, S, R, AD ED, C)**







<b>CATEGORIA ESORDIENTI / ALLIEVE (max. punti 3.00)</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>	<b>Difficoltà di Scambio ED</b>	<b>Collaborazioni</b>
<p>Individuale</p>   oppure   oppure 	<p>Max. 5 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 1  (con 1 o 2 rotazioni)</p>	<p>Max. 2</p>		
<p>Coppia</p>  	<p>Max. 5 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1  (anche ex C)</p>
<p>Squadra</p>   	<p>Max. 5 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1  (anche ex C)</p>

**\*Nota: tutti gli elementi richiesti hanno valore 0,50 (BD, S, R, AD ED, C)**












<b>CATEGORIA JUNIOR / SENIOR (max. punti 4.00)</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>	<b>Difficoltà di Scambio ED</b>	<b>Collaborazioni</b>
<p>Individuale</p>  <p>oppure </p> <p></p> <p>oppure  </p>	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 2  (con 1 o 2 rotazioni)</p>	<p>Max. 2</p>		
<p>Coppia</p> 	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (anche ex C)</p>
<p>Squadra</p> 	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,20 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (anche ex C)</p>

**\*Nota: tutti gli elementi richiesti hanno valore 0,50 (BD, S, R, AD ED, C)**

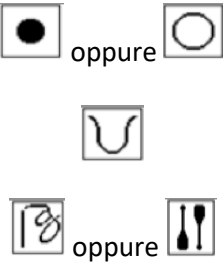




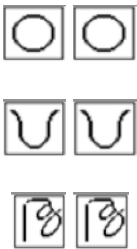
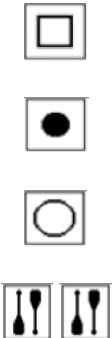
## PROGRAMMA CAMPIONATO PREAGONISTICO - SERIE A1

<u>CATEGORIA</u> <b>YOUNG</b> <b>(max. punti 3.50)</b>	<u>Difficoltà corporee</u> <b>BD</b>	<u>Passi di Danza</u> <b>S</b>	<u>Elem. Din. con Rotazione</u> <b>R</b>	<u>Difficoltà d'Attrezzo</u> <b>AD</b>	<u>Difficoltà di Scambio</u> <b>ED</b>	<u>Collaborazioni</u>
Individuale    	Max. 5 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)	Max. 1  (con 2 rotazioni)	<span style="background-color: yellow;">Max. 2</span>		
Coppia    	Max. 5 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)			Min. 1	Min. 1  (da CdP)
Squadra    	Max. 5 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)			Min. 1	Min. 1  (da CdP)

**\*Nota: gli elementi S, R, AD ED, C hanno valore 0,50 mentre le BD saranno valutate come da CdP**

<b>CATEGORIA ESORDIENTI / ALLIEVE (max. punti 4.00)</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>	<b>Difficoltà di Scambio ED</b>	<b>Collaborazioni</b>
<p>Individuale</p>   oppure    oppure 	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 1  (con 2 rotazioni)</p>	<p>Max. 2</p>		
<p>Coppia</p>  	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1  (da CdP)</p>
<p>Squadra</p>   	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1  (da CdP)</p>

**\*Nota: gli elementi S, R, AD ED, C hanno valore 0,50 mentre le BD saranno valutate come da CdP**

<b>CATEGORIA JUNIOR / SENIOR (max. punti 5.00)</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>	<b>Difficoltà di Scambio ED</b>	<b>Collaborazioni</b>
<p>Individuale</p>  <p>oppure </p> <p></p> <p>oppure  </p>	<p>Max. 9 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>	<p>Max. 2 (con 2 rotazioni)</p>	<p>Max. 2</p>		
<p>Coppia</p> 	<p>Max. 9 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (da CdP)</p>
<p>Squadra</p> 	<p>Max. 9 BD (0,10 – 0,30 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1 (6/8 sec.)</p>			<p>Min. 1</p>	<p>Min. 1 (da CdP)</p>

**\*Nota: gli elementi S, R, AD ED, C hanno valore 0,50 mentre le BD saranno valutate come da CdP**



## **REGOLAMENTO CAMPIONATO AGONISTICO**

Una ginnasta può presentare al max. 3 esercizi. Le squadre possono essere composte da min. 3 e max. 5 ginnaste.

Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.

### **MUSICA:**

La musica deve avere:

- durata compresa tra 1'10" e 1'30" per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 1'15" e 2'15" per SQUADRE

Gli esercizi possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica.

Su ciascun CD / Pennetta USB deve essere registrata **una sola musica**. Sul CD deve essere indicato:

- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra
- Livello
- Categoria
- Attrezzo

### **CLASSIFICA:**

Per coppie e squadre si avranno le due classifiche unificate:

- Cat. Esordienti / Allieve
- Cat. Junior / Senior
- **CLASSIFICA GRAN PRIX B:** La classifica sarà per attrezzo sia per gli individuali che per coppie e squadre, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio.
- **CLASSIFICA GRAN PRIX A:** Il punteggio che concorre alla formazione della classifica è dato dalla somma dei punteggi dei 2 esercizi individuali a scelta tra quelli proposti.




Mentre per le squadre il punteggio sarà per attrezzo, pertanto si può fare un solo esercizio a squadra tra quelli proposti o entrambi.

### **PENALITA'**

Le penalità applicate dai giudici di esecuzione e difficoltà sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2022-2024.




Penalità giudice D di 0,50 per ogni difficoltà corporea supplementare e per ogni esigenza richiesta e non rispettata.

## PROGRAMMA CAMPIONATO AGONISTICO – GRAN PRIX B

<u>CATEGORIA</u> <u>ESORDIENTI /</u> <u>ALLIEVE</u> <b>(max. punti 3.50)</b>	<u>Difficoltà</u> <u>corporee</u> <u>BD</u>	<u>Passi di</u> <u>Danza</u> <u>S</u>	<u>Elem. Din. con</u> <u>Rotazione</u> <u>R</u>	<u>Difficoltà</u> <u>d'Attrezzo</u> <u>AD</u>	<u>Difficoltà</u> <u>di Scambio</u> <u>ED</u>	<u>Collaborazioni</u>
Individuale  	Max. 6 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)  Valore 0,30	No Min. e no Max.  (con 2 rotazioni)	Min. 1		
Coppia  	Max. 6 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)  Valore 0,30			Min. 1	Min. 1  (da CdP)
Squadra  	Max. 6 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:  - min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (6/8 sec.)  Valore 0,30			Min. 1	Min. 1  (da CdP)

**\*Note:**

- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, S, R, AD ED, C)
- il nastro può avere lunghezza 5 mt

<b>CATEGORIA JUNIOR / SENIOR (max. punti 4.00)</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>	<b>Difficoltà di Scambio ED</b>	<b>Collaborazioni</b>
<p>Individuale</p> 	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p> <p>Valore 0,30</p>	<p>Min. 1  (con 2 rotazioni)</p>	<p>Min. 1</p>		
<p>Coppia</p> 	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p> <p>Valore 0,30</p>			<p>Min. 2</p>	<p>Min. 2  (da CdP)</p>
<p>Squadra</p> 	<p>Max. 7 BD (0,10 – 0,40 CdP) di cui:</p> <p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p>Min. 1  (6/8 sec.)</p> <p>Valore 0,30</p>			<p>Min. 2</p>	<p>Min. 2  (da CdP)</p>

**\*Note:**

**- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, S, R, AD ED, C)**

**- il nastro può avere lunghezza 5 mt**



## PROGRAMMA CAMPIONATO AGONISTICO – GRAN PRIX A

CATEGORIA ESORDIENTI / ALLIEVE	Difficoltà corporee BD	Passi di Danza S	Elem. Din. con Rotazione R	Difficoltà d'Attrezzo AD	Difficoltà di Scambio ED	Collaborazioni
<p style="text-align: center;">Individuale</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; gap: 5px;"> </div>	<p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p style="text-align: center;">Min. 1  (8 sec.)</p>	<p style="text-align: center;">Min. 1  (con 2 rotazioni)</p>	<p style="text-align: center;">Min. 1</p>		
<p style="text-align: center;">Squadra</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; gap: 5px;"> </div>	<p>- min. 1 salto</p> <p>- min. 1 equilibrio</p> <p>- min. 1 rotazione</p>	<p style="text-align: center;">Min. 1  (8 sec.)</p>			<p style="text-align: center;">Min. 1</p>	<p style="text-align: center;">Min. 1  (da CdP)</p>

**\*Note:**

**- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, S, R, AD ED, C)**

**- il nastro può avere lunghezza 5 mt**

<b>CATEGORIA JUNIOR / SENIOR</b>	<b>Difficoltà corporee BD</b>	<b>Passi di Danza S</b>	<b>Elem. Din. con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'Attrezzo AD</b>	<b>Difficoltà di Scambio ED</b>	<b>Collaborazioni</b>
Individuale 	- min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (8 sec.)	Min. 1  (con 2 rotazioni)	Min. 1		
Squadra 	- min. 1 salto  - min. 1 equilibrio  - min. 1 rotazione	Min. 1  (8 sec.)			Min. 2	Min. 2  (da CdP)

**\*Note:**

**- tutti gli elementi richiesti hanno valore come da CdP 2022/2024 (BD, S, R, AD ED, C)**

**- il nastro può avere lunghezza 5 mt**

## **GRUPPI TECNICI ATTREZZO VALIDI PER CAMPIONATO PROMOZIONALE E PREAGONISTICO**

### **FUNE**

- ✓ **Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune.**
- ✓ **2 Fune aperte, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.**
- ✓ **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- ✓ **Echappé di un capo**
- ✓ **Giri della fune**
- ✓ **Maneggio:**

- Oscillazioni
- Circondazioni
- movimenti ad otto
- vele
- ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

#### **Note**

1. La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.
2. È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi e moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.
3. I salti ed i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc.

---

### **CERCHIO**

- ✓ **Rotolamenti:**

- sul corpo
- al suolo
- ✓ **Rotazioni**
- intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
- intorno ad un asse del cerchio: tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione.

- ✓ **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- ✓ **Passaggi attraverso il cerchio 5**
- ✓ **Elementi al di sopra del cerchio**
- ✓ **Maneggio**

- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti ad otto
- ecc. . (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

## **PALLA**

- ✓ **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- ✓ **Palleggi**
- ✓ **Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo**
- ✓ **Maneggio**

- slanci
- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti ad otto
- rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
- Rotazioni della mano attorno alla palla
- Piccoli rotolamenti
- Rotolamenti accompagnati
- Palleggi isolati
- Ecc. . (es. passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

### **Note.**

1. E' ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nella composizione.

---

## **CLAVETTE**

- ✓ **Giri**
- ✓ **Moulinets**
- ✓ **Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)**
- ✓ **Battute**
- ✓ **Maneggio:**

- slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
- slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
- movimenti ad otto
- rotazione libera delle clavette
- rotolamento delle clavette
- ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

### **6 Movimenti asimmetrici**

#### **Note.**

1 La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa

2 I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.

3 I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.

4. Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

## NASTRO

- ✓ **Serpentine (4-5 onde)**
  - ✓ **Spirali (4 –5 anelli)**
  - ✓ **Maneggio:**
    - slanci
    - oscillazioni
    - circonduzioni
    - movimenti ad otto
    - rotazioni della mano attorno alla bacchetta
    - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
      - ✓ **Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)**
      - ✓ **Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.**
- Nota.** E' ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.

**N.B.** Questi elementi possono essere utilizzati per convalidare la serie di passi ritmici. Non è richiesto l'elemento con la mano non dominante.

## COLLABORAZIONI SEMPLICI

Valore					Tipo di collaborazione
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
<b>C</b>					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Di tutte 5 ginnaste</li><li>• In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1)</li><li>• Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li></ul>