



**REGOLAMENTO**  
**GINNASTICA RITMICA**  
**2024 – 2025**

**(Aggiornamento agosto 2024)**



## NORME GENERALI

### PROGRAMMA TECNICO 2024 - 2025

Per mantenere intatto quello che è lo spirito promozionale della competizione le ginnaste che partecipano ai campionati Federali dell'anno in corso potranno accedere esclusivamente ai campionati sottoelencati:

<b>Se nel campionato FGI hanno partecipato, partecipano o parteciperanno:</b>		<b>nel campionato LIBERTAS possono partecipare</b>
Gold (individuale e squadra)	→	ÉLITE GOLD
Silver e Serie D/Insieme –LC- LD –LE	→	ÉLITE SILVER
Silver e Serie D/Insieme LB	→	SERIE A o ÉLITE SILVER
Silver e Serie D/Insieme LA	→	SERIE B o ÉLITE SILVER

Si specifica che una ginnasta che partecipa al campionato Federale Silver ha la possibilità di partecipare sia nel campionato di Serie A sia nel campionato Élite Silver, ma non nella stessa fase di gara (es: se una ginnasta partecipa al campionato Élite Silver LB come individualista nella fase provinciale o regionale potrà partecipare nel campionato di serie A nella fase nazionale ma nella stessa non potrà partecipare come Élite Silver LB).

Le ginnaste nel campionato Élite Silver possono gareggiare in due serie diverse fra individuale e collettivo (es. Una ginnasta può gareggiare come individualista in LA e gareggiare nel collettivo in LC)

Le ginnaste dovranno rispettare la categoria di appartenenza in relazione alla propria età. Ogni singola ginnasta può partecipare al campionato individuale, a quello a coppia e/o a quello a squadra, purché mantenga la STESSA SERIE. Sarà, inoltre, consentito il passaggio ad una categoria superiore, ma non il passaggio a una categoria inferiore, mantenendo rigorosamente la stessa serie (ad esempio, una ginnasta junior del 2009 che gareggia come individualista nella serie C può partecipare al campionato a squadra seniores, l'importante che sia sempre serie C).

**Il campionato è diviso nei seguenti settori, in base al livello di preparazione:**

- SERIE “AMATORIALE”
- SERIE “SERIE D”
- SERIE “SERIE C”
- SERIE “SERIE B”
- SERIE “SERIE A”
- SERIE “ÉLITE SILVER”
- SERIE “ÉLITE GOLD”

Ricordiamo di scegliere la serie di appartenenza con grande attenzione perché le Ginnaste che risulteranno alla giuria più brave rispetto alla serie in cui vengono inserite saranno declassate all'ultima posizione.



## **LE CATEGORIE SARANNO COSI' SUDDIVISE IN BASE ALL'ETA':**

- MINI GIOVANISSIME: nate 2021 e successive
- GIOVANISSIME 1: nate 2020
- GIOVANISSIME 2: nate 2019
- ESORDIENTI 1: nate 2018
- ESORDIENTI 2: nate 2017
- ALLIEVE 1: nate 2016
- ALLIEVE 2: nate 2015
- ALLIEVE 3: nate 2014
- ALLIEVE 4: nate 2013
- JUNIORES 1: nate 2012
- JUNIORES 2: nate 2011
- JUNIORES 3: nate 2010
- SENIORES 1: nate 2009
- SENIORES 2: nate 2008
- SENIORES 3: nate 2007
- MASTER: nate 2006 e precedenti

**Per quanto riguarda il campionato ÉLITE, sia Silver che Gold, la divisione delle categorie seguono il programma federale.**

Nel campionato ÉLITE SILVER sarà possibile far gareggiare bambine nate nel 2017/2018 nella categoria denominata ESORDIENTI seguendo il programma tecnico che preferiscono.

Si informa che, durante la compilazione degli ordini gara, le categorie con pochi partecipanti verranno accorpate alle categorie della stessa fascia di appartenenza. Per quanto riguarda le prove individuali, per alcune categoria, è stata prevista la possibilità di scegliere fra due/tre attrezzi differenti; ogni ginnasta potrà gareggiare sia per un solo attrezzo sia per entrambi dal momento che le classifiche saranno per attrezzo. Questo non sarà possibile per coppia/trio e squadre, nelle quali è possibile gareggiare con una sola coppia, un solo trio o una sola squadra.

Tuttavia, ad ogni ginnasta è garantita la partecipazione ad ogni fase con MASSIMO 2 esercizi FATTA ECCEZIONE PER LA FASE PROVINCIALE (GRAND PRIX) dove possono essere 3. Per la fase nazionale, l'esercizio del "Campionato di Coreografia" non rientra nei suddetti limiti (quindi 2 +1).

NON SONO PIÙ RICHIESTE LE SCHEDE TECNICHE (FICHE) PER NESSUNA SERIE

## **SPECIFICHE PROGRAMMA**

Il Codice di riferimento per i requisiti delle difficoltà corporee, difficoltà d'attrezzo, elementi dinamici di rotazione, le caratteristiche delle sequenze di passi di danza, maneggio degli attrezzi, è il Codice dei Punteggi (Cdp) attualmente in vigore per la Federazione Ginnastica d'Italia, scaricabile dal sito federale **[www.federginnastica.it](http://www.federginnastica.it)**.

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



## **DIFFICOLTÀ CORPO (DB)**

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

La scelta delle difficoltà seguirà le seguenti indicazioni:

SERIE AMATORIALE E SERIE D: difficoltà elencate in tabella

SERIE C SERIE B – SERIE A: GRIGLIA SILVER LIBERTAS

SERIE ÉLITE SILVER: GRIGLIA SILVER FGI

SERIE ÉLITE GOLD: CODICE DEI PUNTEGGI

Una difficoltà corporea è valida se eseguita:

- con minimo un elemento tecnico fondamentale o non fondamentali per ogni attrezzo;
- senza grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di movimenti corporei.
- Per gli elementi tecnici “semplici”, in genere non riconosciuti in GR sono sufficienti per la convalida delle difficoltà nelle serie Amatoriale, Serie D e serie C

Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (Eccezione: SERIE di 2 o + salti / pivot successivi). Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna Penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.

PIVOT: Per una o più rotazioni in relevé (Pivot) aggiuntive a quella di base (360°) prevista dalla Griglia Silver Libertas, si assegnerà un bonus di max +0,10 indipendentemente dal numero di rotazioni supplementari eseguite e nel rispetto del max consentito per il livello considerato. Esempio: 1 = 0,20 (valore Griglia Silver Libertas); 2, 3, 4... = 0,20 + 0,10 (bonus)

Per ogni rotazione aggiuntiva a piede piatto o su un'altra parte del corpo NON sarà assegnato alcun bonus.

Si specifica che solo i pivot possono essere declassati in relazione al numero di rotazioni. (es. se una ginnasta in amatoriale esegue un giro pivot completo anziché mezzo giro pivot questo non verrà penalizzato. Differentemente se esegue un pivot attitude questo verrà penalizzato 0.50.)

EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e di insieme) devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

Solo in serie A e in serie B Campionato Libertas le difficoltà da 0.10 e da 0.20 aggiunte alla griglia silver qualora risultino in esubero non saranno penalizzate.

Per il Campionato Libertas le difficoltà corporee saranno valutate secondo l'ordine cronologico. Eventuali DB in esubero saranno annullate (nel programma Libertas penalità 0.50 per ogni DB in esubero, nessuna penalità del programma Élite) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.

DB COMBinate: Nel programma Libertas non sarà consentito eseguire R combinate. Eventuali inserimenti di DB combinate saranno annullati e penalizzati con una penalità di 0.50 e, in presenza di eventuali falli tecnici, penalizzate a livello esecutivo.



## **SPECIFICA PASSI DI DANZA (S)**

Una combinazione di passi di danza deve avere un carattere definito nel movimento e deve essere coreografata in base al carattere, al ritmo, il tempo e gli accenti della musica che mostrino:

- Minimo 2 modalità di spostamento (varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti)
- Con l'attrezzo obbligatoriamente in movimento durante l'intera combinazione
- Eseguiti con durata minimo di 8 secondi partendo dal primo movimento di danza
- Con spostamento parziale o completo

### **Valore 0.30 per ciascuna S**

Durante la serie dei **PASSI DI DANZA** è possibile eseguire:

- difficoltà corporee da 0.10 solo per le serie B e A;
- lanci piccoli e medi se di supporto all'idea della danza e aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento;
- difficoltà d'attrezzo (DA) purché non interrompano il carattere del movimento senza elementi pre-acrobatici
- Per le squadre Collaborazioni da 0.10 purché non interrompano la continuità della S

Durante la serie dei **PASSI DI DANZA NON** è possibile eseguire:

- completamente al suolo
- elementi dinamici di rotazione (R)
- elementi pre-acrobatici (es. ruote, rovesciate, tour Plongè)

Per le serie in cui le serie di passi di danza non sono previste o ne sono previste o un numero preciso, nella composizione degli esercizi è possibile inserire anche altre serie a solo scopo coreografico.

Per tutte le altre specifiche fare riferimento al Codice dei Punteggi.

## **ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (R)**

Nonostante il codice imponga minimo due rotazioni per ogni lancio, per mantenere quello che è lo spirito promozionale dell'intero campionato, sarà valida anche una sola rotazione purché rispetti i criteri del codice. Per cui, come previsto dal codice **NON SARA' POSSIBILE RIPETERE LA STESSA TIPOLOGIA DI ROTAZIONE** sotto i lanci, se non in serie (esempio: in un esercizio è possibile eseguire lancio e due capovolte di seguito ma nello stesso non potrà essere eseguito lancio chainée e capovolta, in tal caso quest'ultimo verrà annullato, no penalità).

I tipi di rotazione del corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati della tabella degli elementi pre-acrobatici e rotazioni verticali presenti sul **codice dei punteggi in vigore**.

Fare riferimento al **CdP in vigore** relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.



Requisiti di base:

- Lancio grande o medio
- Minimo 1 rotazioni del corpo di 360° intorno a un qualsiasi asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo (ogni rotazione ha valore di 0,10)
- Le rotazioni, quando più di una, devono essere eseguite senza interruzione
- La prima rotazione può essere eseguita durante il lancio o sotto il volo dell'attrezzo
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione
- Ripresa dell'attrezzo durante una rotazione (almeno 1 rotazione sotto il volo dell'attrezzo)
- Ripresa diretta alla fine delle rotazioni di base (almeno 1 rotazione sotto il volo dell'attrezzo)

I rischi devono essere differenti fra loro indipendentemente dal numero di rotazioni.

I CRITERI saranno considerati solo in serie B ed in serie A

Per le altre specifiche consultare il CdP

Per le esigenze di ciascuna serie e categoria, vedere il programma tecnico.

Gli elementi dinamici di rotazione R saranno valutati secondo l'ordine cronologico. Eventuali R in esubero saranno annullati (nel programma Libertas penalità 0.50 per ogni R in esubero, nessuna penalità del programma Élite) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo. Laddove fossero eseguiti R di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

## **DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (DA –MAESTRIE)**

La Difficoltà d'Attrezzo (DA - Maestrie) è un elemento tecnico dell'attrezzo ("Base") eseguito con i criteri specifici per l'attrezzo. Valore 0,20/0,30/0,40

1 BASE + minimo 2 CRITERI (entrambi i criteri eseguiti durante la 1 Base)

2 Basi Attrezzo (solo quando 1 delle 2 basi è "ripresa da un lancio alto") + minimo 1 criterio che è eseguito durante entrambe le Base. Le due basi devono essere eseguite senza interruzione.

Quando la DA è composta da 1 Base Attrezzo + 2 criteri il valore della Base determina il valore della DA

Quando la DA è composta da 2 Basi Attrezzo (solo quando 1 delle 2 basi è "ripresa da un lancio alto") : il valore più alto delle 2 BASI + aumento di 0.10 per la seconda base determina il valore della DA

Può essere eseguita:

- Isolata
- Durante una DB (la base dell'attrezzo validerà la DB)
- Durante una serie di Passi di Danza (senza grandi lanci, elementi per-acrobatici o Tour Plonge)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.



Ciascuna DA deve essere differente, una ripetizione identica non è valida (no penalità).

Nelle serie C, B e A è stato previsto l'inserimento di una o più Difficoltà D'Attrezzo NON obbligatorie di VALORE LIBERO. Verranno valutate il numero di DA richiesto in ordine CRONOLOGICO. Sarà possibile inserire anche altre difficoltà d'attrezzo oltre quelle richieste dalla scheda tecnica ma non verranno valutate dalla giuria se non a livello compositivo.

Dove non richieste possono essere inserite solo DA da 0.20 a cui non verrà attribuito nessun valore ma valutato solo come elemento coreografico per DA di valore superiore a 0.20 verrà applicata una penalità di 0.50.

## **ELEMENTI PRE-ACROBATICI**

Le specifiche degli elementi pre-acrobatici sono:

- Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere eseguito isolato o in una serie di due o più elementi come parte del rischio e/o come parte di una collaborazione dell'esercizio di squadra.
- Tutti gli elementi pre-acrobatici devono essere eseguiti senza arresto nella posizione o con un brevissimo arresto durante la ripresa dell'attrezzo.
- Il "Soutplonge": salto con tronco flesso avanti seguito direttamente da una capovolta vale come una sola rotazione (0.10) ed è inteso come una pre-acrobatica
- Ruote
- Capovolta avanti, indietro, laterale (ventaglio)

PER ROVESCIAIMENTI S'INTENDE:

1. ROVESCIAIA IN AVANTI E INDIETRO (dal Cdp gruppo 1 e 2)
2. ROVESCIAIA AVANTI E INDIETRO SUL PETTO (dal Cdp gruppo 6 e 7)
3. EQUILIBRIO DINAMICO CON ROTAZIONE in appoggio su una parte del corpo (gomiti, petto, etc.) COMPLETA O NO, SIA IN AVANTI CHE INDIETRO (ROVESCIAIA SUI GOMITI) CON PARTENZA SIA DALL'ALTO CHE DAL BASSO,
4. EQUILIBRIO DINAMICO SUI GOMITI CON APPOGGIO ANCHE DI UNA SOLA GAMBA AVANTI (KABAEVA SUI GOMITI CON APPOGGIO DI UN PIEDE E RITORNO INDIETRO SULLE GINOCCHIA).
5. PESCIOLINO CON APPOGGIO DEI PIEDI AL SUOLO CON O SENZA PASSAGGIO IN PONTE
6. PONTE CON ROVESCIAIMENTO INDIETRO.
7. FIORETTO

Per le altre specifiche consultare il codice dei punteggi F.G.I.



## **ESERCIZIO di SQUADRA (min 4 massimo 6 ginnaste)**

### **Difficoltà di corpo**

Nell'esercizio di insieme (corpo libero o con attrezzi) e di coppia: la DB è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti. In caso di utilizzo di difficoltà di valore diverso, il valore da attribuire è quello più basso. Deve essere presente minimo 1 DB di ciascun Gruppo corporeo. In caso di DB "miste", quando cioè le ginnaste eseguono contemporaneamente DB appartenenti a gruppi diversi, ai fini del riconoscimento del Gruppo Corporeo, vale quello rappresentato dalla maggioranza delle ginnaste. Esempio 4 ginnaste: 3 ginnaste eseguono 1 salto ed una ginnasta 1 equilibrio, si considera come gruppo corporeo la difficoltà di salto. Se non si può conteggiare la maggioranza (Es. 4 ginnaste: 2 eseguono 1 salto e 2 eseguono 1 equilibrio) non si riconosce alle difficoltà l'appartenenza a nessun Gruppo Corporeo.

### **Collaborazioni**

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione(i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida.

**Il valore delle collaborazioni tra le ginnaste è il seguente:**

**Nell'esercizio a squadra a corpo libero:**

- **C1:** Collaborazioni semplici **0.10**
- **C2:** collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso **senza** elementi corporei dinamici di rotazione: **0.20**
- **C3:** Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso **con** elementi corporei dinamici di rotazione **0.30**
- **C4:** Collaborazioni con passaggio sopra con salto e rotazione, salto e pre-acrobatica o salto e rovesciamento (la rotazione deve essere fatta in rapida successione al salto per essere considerata valida) **0.40**

Sarà possibile eseguire elementi di Collaborazione per sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di Collaborazione realizzato sia lo stesso per tutti i sottogruppi (STESSO VALORE).

Nel Corpo Libero di Insieme è possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi.

Nella Collaborazione DA 0.40, se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi. Tale requisito non è richiesto per ginnaste che sono in movimento al suolo.

Nel Corpo Libero di Insieme, se due o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

La posizione iniziale e la posizione finale non saranno considerate collaborazioni.

Nel Corpo Libero di Insieme, durante i Passi di Danza (S) si possono inserire unicamente Collaborazioni C1.





**Nell'esercizio a squadra con gli attrezzi le collaborazioni saranno così valutate:**

- COLLABORAZIONI SENZA LANCIO, passaggio sopra o sotto o attraverso i movimenti dell'attrezzo e delle compagne **0.10**
- COLLABORAZIONI CON LANCIO, passaggio sopra, sotto o attraverso i movimenti dell'attrezzo e delle compagne **0.20** (si specifica che non possono essere lanciati tutti gli attrezzi, uno o più attrezzi devono avere un maneggio differente dal lancio, onde evitare di eseguire uno scambio)
- COLLABORAZIONI Rotolamento, palleggio di due o più attrezzi simultaneamente o a "cascade" **0.20**
- COLLABORAZIONI CON LANCIO di due o più attrezzi simultaneamente o a "cascade" (l'azione principale lancio deve essere eseguita dalla stessa ginnasta) **0.30**
- COLLABORAZIONI CON RIPRESA simultanea da medio grande lancio di due o più attrezzi da parte della stessa ginnasta (perché questa sia valida gli attrezzi non devono essere lanciati dalla stessa ginnasta) **0.30**
- COLLABORAZIONI CON LANCIO dell'attrezzo con elemento dinamico di rotazione sotto il volo di esso (con perdita del contatto visivo) e ripresa del proprio attrezzo o di quello di una compagna (è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne) **0.40**

Sarà possibile eseguire elementi di Collaborazione per sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di Collaborazione realizzato sia lo stesso per tutti i sottogruppi (STESSO VALORE).

Durante i Passi di Danza (S) si possono inserire unicamente Collaborazioni C1.




### **Elementi proibiti durante la Collaborazione**

Si ricorda che, ai fini dell'incolumità di tutte le ginnaste, sono proibiti alcuni elementi così come previsto anche dal codice dei punteggi attualmente in vigore per la Federazione Ginnastica d'Italia:











- Azioni o posizioni in appoggio su una o più compagne, senza contatto con il suolo, mantenute per più di 4 secondi.
- Portare o trascinare una ginnasta al suolo per più di 4 secondi
- Camminare – con più di 2 appoggi- sopra una o più ginnaste raggruppate insieme.
- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci, senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruota e con arresto nella posizione verticale o formare delle piramidi.
- Elementi di rotazione realizzati con tempo in volo

### **ESERCIZIO di SQUADRA – Difficoltà di scambio**

Il valore degli scambi di attrezzo tra le ginnaste è il seguente:

- Scambio dell'attrezzo con un medio/grande lancio **0.20**
- Scambio dell'attrezzo con un medio/grande lancio con uno o più dei seguenti criteri: **0.30**
  -  : distanza 8 metri dalle ginnaste
  -  : fuori dal campo visivo
  -  : senza l'aiuto delle mani



-  : con rotazione
-  : Lancio o ripresa sotto la gamba
-  : posizione delle ginnaste al suolo
-  : Passaggio attraverso l'attrezzo (cerchio o fune)
-  : Rimbalzo/Rilancio o da rotolamento al suolo
-  : Lancio con rotazione intorno al proprio asse
-  : ripresa dell'attrezzo in rotolamento
-  : Lancio 2 clavette non incastrate
-  : Ripresa della palla ad una mano
-  : ripresa diretta in rotazione (del cerchio)
-  : Ripresa mista di fune o clavette

Sarà possibile eseguire SCAMBI per sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino allo scambio e il tipo di scambio realizzato sia lo stesso per tutti i sottogruppi (STESSO VALORE)

Per i campionati a coppia/trio e squadre è stato previsto l'inserimento di Collaborazioni e Scambi, queste non dovranno superare il valore richiesto. Collaborazioni e scambi saranno valutati in ordine cronologico.

Il programma a Coppie/trio e squadra per Collaborazioni e Scambi non presenta un limite di numero ma solo di valore massimo che non sarà consentito superare (penalità 0.50 per ogni collaborazione o scambio di valore superiore al massimo consentito). Questo porterà a superare il valore maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà quindi assegnato il massimo punteggio consentito.

## MUSICA

La durata dell'esercizio è:

CAMPIONATO AMATORIALE, SERIE D E SERIE C INDIVIDUALE da 0.45 sec a 1.04 min.

CAMPIONATO AMATORIALE, SERIE D E SERIE C COPPIA-TRIO E SQUADRE da 0.45 sec a 1.04 min.

CAMPIONATO SERIE B INDIVIDUALE da 0.45 sec a 1.04 min.

CAMPIONATO SERIE A INDIVIDUALE da 0.45 sec a 1.04 min.

CAMPIONATO SERIE A/B COPPIA-TRIO da 0.59 a 1.30 min.

CAMPIONATO SERIE A/B SQUADRE da 1.30 sec a 2.30 sec.

Per il campionato Elitè si fa fede ai programmi federali.

Il cronometro è attivato dalla messa in movimento della ginnasta o della prima ginnasta della squadra ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta o dell'ultima ginnasta della squadra. Ogni secondo in più sarà penalizzato con **0,05** come da codice (fino ad un MAX 1.00 di penalità).



Una breve introduzione musicale non più lunga di 4 secondi senza movimenti del corpo e/o dell'attrezzo è tollerata. Tutti gli esercizi, nella loro totalità, devono essere eseguiti con accompagnamento musicale. Sono tollerati brevi arresti volontari, motivati dalla composizione.

La musica deve rispettare le richieste del programma. Può essere scelta musica con parole. Per le altre specifiche consultare il codice FGI.

Condizioni richieste per la registrazione:

- è permesso registrare un segnale sonoro all'inizio della registrazione, ma il nome della ginnasta, o dell'attrezzo utilizzato non devono essere menzionati;
- Sarà possibile utilizzare come supporto per la consegna dei brani musicali una pennetta USB sulla quale dovranno essere inserite tutte le tracce musicali delle ginnaste che gareggiano in quella giornata. Tale pennetta dovrà essere consegnata al punto audio prima dell'inizio della competizione. Le tracce dovranno essere **OBBLIGATORIAMENTE** nominate con: Nome e Cognome della ginnasta, attrezzo di esecuzione e società di appartenenza. Ogni errore di scrittura sarà penalizzato alla ginnasta.
- In alternativa alla pennetta si potrà utilizzare, per ciascun esercizio della singola ginnasta un CD audio; sul CD devono figurare il nome della ginnasta, attrezzo utilizzato, serie, categoria e società di appartenenza. Le registrazioni dovranno essere in formato audio e **NON MP3**.

## **NORME PER GLI ATTREZZI ED IL COSTUME DELLE GINNASTE**

- Nastro lunghezza 5 metri nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.
- Palla diametro 18-20 cm.
- Cerchio 70-90 cm. in base all'altezza della ginnasta
- Clavette lunghezza 40-50 cm
- Fune 2 m
- Gli attrezzi utilizzati dalla squadra devono essere tutti identici solo il loro colore può essere diverso.
- Per ogni utilizzazione di attrezzo non regolamentare: **Penalità 0,30** per ogni regola non rispettata sia per gli esercizi individuali che di squadra.
- Requisiti per i body, pettinatura e trucco vedere Codice dei Punteggi in vigore
- I body delle ginnaste di squadra devono essere identici (tollerate lievi differenze dovute ai tagli)
- **Penalità 0,30** per ogni regola non rispettata sia per gli esercizi individuali che di squadra.

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

- Tutte le ginnaste, una volta entrate nella sede di gara (compresi palestra, spogliatoi, bagni), dovranno tenere un contegno civile.
- Sono autorizzate ad utilizzare la pedana di prova solo ed esclusivamente le ginnaste che devono effettuare la gara nell'immediato.
- Le ginnaste che hanno terminato la propria gara dovranno mantenere un comportamento rispettoso nei confronti di tutte le altre ginnaste che devono ancora esibirsi; quindi, non dovranno ad esempio cimentarsi in prove con attrezzi o altri giochi che disturbano l'andamento della gara.
- Alle ginnaste è vietato avvicinarsi al tavolo della giuria se non autorizzate dai giudici e consultare i punteggi finali di gara.



- Le allenatrici dovranno avere un contegno civile prima, durante e dopo lo svolgimento della gara. Questo, anche, per dare un esempio, in qualità di educatrici, alle proprie ginnaste.
- Soltanto le allenatrici potranno consultare le classifiche finali e chiedere, non al di fuori della gara, al solo PRESIDENTE DI GIURIA, eventualmente chiarificazioni tecniche. Le suddette chiarificazioni che servono per “migliorare” dovranno essere richieste tenendo sempre presenti quelle che sono le norme del buon vivere, del rispetto e dell’educazione.
- Le allenatrici non possono avvicinarsi al tavolo della GIURIA e comunicare con i giudici **durante** lo svolgimento della gara.
- Il pubblico, per la maggior parte costituito da genitori, dovrà mantenere un contegno esemplare sia durante che dopo la manifestazione, tutto ciò al fine di consentire uno svolgimento più sereno dell’intera competizione, in caso dell’avverarsi di situazioni poco piacevoli la società interessata non verrà più invitata a partecipare.
- Tutti i parenti delle ginnaste non sono autorizzati ad avvicinarsi al tavolo della GIURIA né alle giudici; come non possono chiedere alcuna spiegazione, né consultare le classifiche alla fine della gara.
- Tutti gli spettatori (bambini compresi) non sono autorizzati ad accedere nel parterre durante lo svolgimento delle gare e delle premiazioni.

## **PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI**

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

**Allenatrici e pubblico:** L’infrazione di una delle norme su menzionate comporterà la squalifica della società dal Campionato.

## **SUGGERIMENTI PER LE ISTRUTTRICI**

1. Per ogni società si suggerisce l’utilizzo, se necessario, dello stesso brano musicale per un massimo di tre esercizi per categoria.
2. Prestare attenzione all’intero andamento della gara e preparare in tempo le ginnaste per l’entrata in pedana al segnale dello speaker.
3. Le istruttrici sono pregate di mantenere la disciplina e l’ordine delle proprie atlete sia in pedana di prova che fuori, per evitare l’accidentale entrata di attrezzi nella pedana di gara durante l’esibizione di una ginnasta.
4. Ricordiamo alle istruttrici di utilizzare attrezzi regolamentari al fine di evitare penalizzazioni o rallentamenti all’andamento della gara.
5. In campo gara è consentito l’accesso a solo due istruttori per società con cartellino societario identificativo.



## **PROGRAMMA TECNICO**

### **SETTORE AMATORIALE e SERIE D**

Nel settore AMATORIALE e SERIE D sono previste diverse difficoltà, fra le quali è possibile scegliere per raggiungere il punteggio massimo totale richiesto per il Valore Tecnico, considerando la serie dei passi di danza e i Rischi ove previsti. **Le ginnaste potranno quindi selezionare le difficoltà che realizzano con maggior sicurezza scegliendole solo ed esclusivamente fra quelle elencate.**

**Minimo una difficoltà per ogni Gruppo Corporeo (GC)**

**INDIVIDUALI min 3 max 6 difficoltà fra quelle elencate**

**COPPIE/TRIO/SQUADRE: min 3 max 5 difficoltà fra quelle elencate**

**NON SARÀ POSSIBILE INSERIRE ALTRE DIFFICOLTÀ.**

**LA GINNASTA PUÒ INSERIRE SOLO LE DIFFICOLTÀ DELL'ELENCO**

**(Non sono autorizzate NEANCHE quelle della Griglia SILVER Libertas)**

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

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

Le DA NON SONO RICHIESTE, si potranno inserire solo DA di valore MAX 0.20 per soli motivi coreografici a cui non verrà attribuito nessun valore, per le DA di valore superiore penalità 0.50

**Per il campionato AMATORIALE non sono previste serie di passi di danza, possono essere inclusi nella composizione ma non avranno un punteggio tecnico. Stessa cosa per il campionato di serie D tranne per Junior e Senior per cui è richiesta una sola serie di passi di danza (valore 0.30).**

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

- **INDIVIDUALE DA 0.45 A 1.04**
- **COPPIA/TRIO E SQUADRE DA 0.45 A 1.04**

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

Il programma a Coppie/trio e squadra per Collaborazioni e Scambi non presenta un limite di numero ma solo di valore massimo che non sarà consentito superare (penalità 0.50 per ogni collaborazione o scambio di valore superiore al massimo consentito). Questo porterà a superare il valore maggiore del max punteggio tecnico attribuibile, in tal caso verrà quindi assegnato il massimo punteggio consentito.

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

## AMATORIALE – INDIVIDUALE

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.70</b>	<b>MAX 0.70</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□ e/o ●	□ e/o ●	□ e/o ● e/o ○	● e/o ○ e/o ♣	● e/o ○ e/o ♣
<b>Difficoltà</b> <b>Corpo</b> <b>(DB)</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>
^	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto raccolta
T	- Equilibrio passè su pianta $\overline{\text{T}}\psi$  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale	- Equilibrio passè su pianta $\overline{\text{T}}\psi$  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale	- Equilibrio passè su pianta $\overline{\text{T}}\psi$  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale	- Equilibrio passè su pianta $\overline{\text{T}}\psi$  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale	- Equilibrio passè su pianta $\overline{\text{T}}\psi$  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale	- Equilibrio passè su pianta $\overline{\text{T}}\psi$  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale

	in ginocchio - equilibrio Candela	in ginocchio - equilibrio Candela	in ginocchio - equilibrio Candela	in ginocchio - equilibrio Candela - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)	in ginocchio - equilibrio Candela - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)	in ginocchio - equilibrio Candela - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)
♠	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio) - ½ giro Passè ↯	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio) - ½ giro Passè ↯
<b>S</b>	/	/	/	/	/	/
<b>DA</b>	/	/	/	/	/	/
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	MAX 1: Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione con o senza spostamento Valore 0.10	MAX 1: Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione con o senza spostamento Valore 0.10

## AMATORIALE – COPPIA/TRIO

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.30</b>	<b>MAX 1.30</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	●	○
<b>Difficoltà Corpo (DB)</b>	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.
<b>DB/S/DA</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<b>Collaborazioni (C)</b>	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max
<b>Scambi (DE)</b>	/	/	/	/	Min 1 da 0.20  No Max	Min 1 da 0.20  No Max

Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.



## AMATORIALE – SQUADRA

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.30</b>	<b>MAX 1.30</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	○	●
<b>Difficoltà Corpo (DB)</b>	<b>Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.</b>	<b>Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.</b>	<b>Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.</b>	<b>Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.</b>	<b>Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.</b>	<b>Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per G.C.</b>
<b>DB/S/DA</b>	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale	Vedi individuale
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<b>Collaborazioni (C)</b>	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max
<b>Scambi (DE)</b>	/	/	/	/	<b>Min 1 da 0.20</b>  <b>No Max</b>	<b>Min 1 da 0.20</b>  <b>No Max</b>

Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.

## SERIE D – INDIVIDUALE

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.60</b>	<b>MAX 0.70</b>	<b>MAX 0.70</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□ e/o ●	□ e/o ●	□ e/o ● e/o ○	● e/o ○ e/o 🏸🏸	● e/o ○ e/o 🏸🏸
<b>Difficoltà</b> <b>Corpo</b> <b>(DB)</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>	<b>Min 3 Max 6</b> difficoltà fra quelle elencate.  <b>Min 1 per ogni G.C.</b>
∧	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto Raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto)  - Salto raccolta
T	- Equilibrio passè su pianta 🏸  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale in ginocchio	- Equilibrio passè su pianta 🏸  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale in ginocchio	- Equilibrio passè su pianta 🏸  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale in ginocchio	- Equilibrio passè su pianta 🏸  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale in ginocchio	- Equilibrio passè su pianta 🏸  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale in ginocchio	- Equilibrio passè su pianta 🏸  - Passaggio in staccata  - Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo  -Iperestensione dorsale in ginocchio

	- equilibrio Candela	- equilibrio Candela	- equilibrio Candela	- equilibrio Candela - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio  (gamba all'orizzonte)	- equilibrio Candela - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio  (gamba all'orizzonte)	- equilibrio Candela - equilibrio Laterale o avanti sul ginocchio  (gamba all'orizzonte)
♣	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)  - ½ giro Passè ↙	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)  - ½ giro Passè ↙
<b>S</b>	/	/	/	/	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>DA</b>	/	/	/	/	/	/
<b>R ↗</b>	/	/	MAX 1: Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione con o senza spostamento Valore 0.10	MAX 1: Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione con o senza spostamento Valore 0.10	MAX 1 Valore 0.10  Con rotazione	MAX 1 Valore 0.10  Con rotazione

## SERIE D – COPPIA/TRIO

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.30</b>	<b>MAX 1.30</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	●	○
<b>Difficoltà Corpo (DB)</b>	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate. Min 1 per G.C.
<b>S</b>	/	/	/	/	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>DA e R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<b>Collaborazioni (C)</b>	Da 0.10 a 0.20 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20 Min 3 no Max
<b>Scambi (DE)</b>	/	/	/	/	Min 1 da 0.20 No Max	Min 1 da 0.20 No Max

Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.

## SERIE D – SQUADRA

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.00</b>	<b>MAX 1.30</b>	<b>MAX 1.30</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	○	●
<b>Difficoltà Corpo (DB)</b>	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per ogni G.C.	Min 3 Max 5 difficoltà fra quelle elencate.  Min 1 per ogni G.C.
<b>S</b>	/	/	/	/	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>DA e R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<b>Collaborazioni (C)</b>	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.20  Min 3 no Max
<b>Scambi (DE)</b>	/	/	/	/	Min 1 da 0.20  No Max	Min 1 da 0.20  No Max

Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.



## **SETTORE “SERIE C”**

**Nel settore Serie C sono richieste minimo 3 massimo 5 difficoltà di cui massimo una da 0.20 tutte le altre da 0.10. Per ogni difficoltà in più penalità 0.50.**

**Le ginnaste potranno quindi selezionare le difficoltà dalla griglia Silver Libertas**  
**Minimo una difficoltà per ogni Gruppo Corporeo (GC)**

Per la scelta delle difficoltà fare riferimento alla GRIGLIA SILVER LIBERTAS

Per tutte le altre CATEGORIE è obbligatoria max 1 Serie di Passi di danza. Sarà possibile inserire anche altre serie per motivi coreografici.

**PER TUTTE LE CATEGORIE MAX 1 ROVESCIMENTO** sia per l'individuale che per le coppie/trio e squadre. Per Coppie/trio e squadre è possibile inserirne UNO a prescindere che sia eseguito in una collaborazione o durante l'esercizio da una o tutte le ginnaste (vedi specifica dei rovesciamenti) (nessun valore).

Il programma a Coppie/trio e squadra per Collaborazioni e Scambi non presenta un limite di numero ma solo di valore massimo che non sarà consentito superare (penalità 0.50 per ogni collaborazione o scambio di valore superiore al massimo consentito). Questo porterà a superare il valore maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà quindi assegnato il massimo punteggio consentito.

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

- **INDIVIDUALE DA 0.45 A 1.04**
- **COPPIA/TRIO E SQUADRE DA 0.45 A 1.04**

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

## SERIE C – INDIVIDUALE

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b>	<b>MAX 0.90</b> □	<b>MAX 0.90</b> □	<b>MAX 1.30</b>	<b>MAX 1.30</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□ e/o ●	<b>MAX 1.00</b> ●	<b>MAX 1.20</b> ● e/o ○	● e/o ○ e/o ○	● e/o ○ e/o ○
<b>Difficoltà</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui:	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui:	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui:	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui:	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui:	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui:
<b>Corpo (DB)</b>	Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10
<b>S</b>	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>DA</b>	/	/	1 DA (valore libero) No min no max	1 DA (valore libero) No min no max	1 DA (valore libero) No min no max	1 DA (valore libero) No min no max
<b>R ↗</b>	/	/	MAX 1 Valore 0.10	MAX 1 Valore 0.10	MAX 2 Valore 0.10	MAX 2 Valore 0.10

## SERIE C – COPPIA/TRIO

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 2.00</b>	<b>MAX 2.00</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	●	●
<b>Difficoltà Corpo (DB)</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10
<b>S</b>	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<b>DA</b>	/	/	/	/	/	/
<b>Collaborazioni (C)</b>	Da 0.10 a 0.30 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30 Min 3 no Max
<b>Scambi (DE)</b>	/	/	/	/	<b>Min 2 da 0.20</b> <b>No Max</b>	<b>Min 2 da 0.20</b> <b>No Max</b>

Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.



## SERIE C – SQUADRA

	Mini giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 1.50</b>	<b>MAX 2.00</b>	<b>MAX 2.00</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	□	□	○	○
<b>Difficoltà Corpo (DB)</b>	MIN 3 MAX 5 da da a 0.20 di cui:  Min 1 per ogni GC  Max 1 da 0.20  Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da da 0.10 a 0.20 di cui:  Min 1 per ogni GC  Max 1 da 0.20  Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da da 0.10 a 0.20 di cui:  Min 1 per ogni GC  Max 1 da 0.20  Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da da 0.10 a 0.20 di cui:  Min 1 per ogni GC  Max 1 da 0.20  Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da da 0.10 a 0.20 di cui:  Min 1 per ogni GC  Max 1 da 0.20  Tutte le altre da 0.10	MIN 3 MAX 5 da da 0.10 a 0.20 di cui:  Min 1 per ogni GC  Max 1 da 0.20  Tutte le altre da 0.10
<b>S</b>	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30	MAX 1 Valore 0.30
<b>R ↗</b>	/	/	/	/	/	/
<b>DA</b>	/	/	/	/	/	/
<b>Collaborazioni (C)</b>	Da 0.10 a 0.30  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30  Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.30  Min 3 no Max
<b>Scambi (DE)</b>	/	/	/	/	<b>Min 2 da 0.20</b>  <b>No Max</b>	<b>Min 2 da 0.20</b>  <b>No Max</b>

Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.

## SERIE B – INDIVIDUALE

	Mini- Giovanissime	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 1.70</b>	<b>MAX 1.70</b> □	<b>MAX 1.70</b> □	<b>MAX 1.70</b> □	<b>MAX 2.50</b>	<b>MAX 2.50</b>
<b>ATTREZZO</b>	□	e/o <b>MAX 2.00</b> ●	e/o <b>MAX 2.00</b> ●	e/o <b>MAX 2.00</b> ○ e/o ●	e/o ○ e/o ●	e/o ○ e/o ●
<b>BD</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20
<b>S</b>	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30
<b>DA</b>	/	2 DA (valore libero) No min no max	2 DA (valore libero) No min no max	2 DA (valore libero) No min no max	2 DA (valore libero) No min no max	2 DA (valore libero) No min no max
<b>R ↗</b>	/	MAX 2 Valore 0.10	MAX 2 Valore 0.10	MAX 2 Valore 0.10	MAX 2 Valore 0.20	MAX 2 Valore 0.20

Sia per l'individuale che per la coppia che per la squadra tutte le difficoltà **NON CONSENTITE** verranno penalizzate con una penalità di 0,50 ognuna. **MUSICA: CAMPIONATO SERIE B INDIVIDUALE** da 0.45 sec a 1.04 min.

Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.


## SERIE A – INDIVIDUALE

	Giovanissime	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 2.00</b> □	<b>MAX 2.00</b> □	<b>MAX 2.00</b> □	<b>MAX 3.00</b>	<b>MAX 3.00</b>
<b>ATTREZZO</b>	e/o <b>MAX 2.70</b> ●	e/o <b>MAX 2.70</b> ○ e/o ●	e/o <b>MAX 2.70</b> ○ e/o ●	⊗ e/o ♯ e/o ○	⊗ e/o ♯ e/o ○
<b>Difficoltà</b> <b>Corpo</b> <b>(DB)</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30
<b>S</b>	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30
<b>DA</b>	3 DA (valore libero) No min no max	3 DA (valore libero) No min no max	3 DA (valore libero) No min no max	3 DA (valore libero) No min no max	3 DA (valore libero) No min no max
<b>R ↗</b>	MAX 2 (valore libero)	MAX 2 (valore libero)	MAX 2 (valore libero)	MAX 3 (valore libero)	MAX 3 (valore libero)

Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.

**MUSICA: CAMPIONATO SERIE A INDIVIDUALE da 0.45 sec a 1.04 min.**

## SERIE A/B – COPPIA/TRIO

	<b>Esordienti</b>	<b>Allieve</b>	<b>Junior</b>	<b>Senior/Master</b>
<b>TOT</b>	<b>MAX 3.00</b>	<b>MAX 3.70</b>	<b>MAX 3.70</b>	<b>MAX 3.70</b>
<b>Attrezzo</b>	□	●	● + ○	● + 
<b>Difficoltà</b> <b>Corpo</b> <b>(DB)</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20
<b>S</b>	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30
<b>R ↗</b>	/	/	MAX 1 Valore MAX 0.20	MAX 1 Valore MAX 0.20
<b>DA</b>	/	/	/	/
<b>Collaborazioni (C)</b>	Da 0.10 a 0.40 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.40 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.40 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.40 Min 3 no Max
<b>Scambi (DE)</b>	/	Da 0.10 a 0.30 Min 2 no Max	Da 0.10 a 0.30 Min 2 no Max	Da 0.10 a 0.30 Min 2 no Max

Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.

MUSICA: CAMPIONATO SERIE A/B COPPIA- TRIO da 0.59 a 1.30 min.

## SERIE A/B – SQUADRA

	Esordienti	Allieve	Junior	Senior/Master
<b>TOT</b>	<b>MAX 3.50</b>	<b>MAX 3.50</b>	<b>MAX 4.00</b>	<b>MAX 4.00</b>
<b>Attrezzo</b>	□	□	●	○
<b>Difficoltà</b> <b>Corpo</b> <b>(DB)</b>	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	MIN 3 MAX 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20
<b>S</b>	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30	MIN 1 Valore 0.30
<b>R ↗</b>	/	/	MAX 1 Valore MAX 0.20	MAX 1 Valore MAX 0.20
<b>DA</b>	/	/	/	/
<b>Collaborazioni (C)</b>	Da 0.10 a 0.40 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.40 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.40 Min 3 no Max	Da 0.10 a 0.40 Min 3 no Max
<b>Scambi (DE)</b>	/	/	Da 0.10 a 0.30 Min 2 no Max	Da 0.10 a 0.30 Min 2 no Max

Sia per l'individuale che per la coppia che per la squadra tutte le difficoltà **NON CONSENTITE** verranno penalizzate con una penalità di 0,50 ognuna. Se l'esercizio presenta un totale maggiore del max punteggio tecnico attribuibile verrà assegnato il massimo punteggio consentito.

MUSICA: CAMPIONATO SERIE A/B SQUADRE da 1.30 sec a 2.30 sec.



## **ELITÈ SILVER**

LA SERIE ELITE SILVER SEGUE I PROGRAMMI TECNICI FGI SILVER SOLO ED ESCLUSIVAMENTE PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI E I COLLETTIVI (NO COPPIE, NO SUCCESSIONE)

## **ELITÈ GOLD**

LA SERIE ELITE GOLD SEGUE I PROGRAMMI TECNICI FGI GOLD SOLO ED ESCLUSIVAMENTE PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI PER LE CATEGORIE: ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR (NO CAMPIONATO COPPIE E SQUADRE)

## GRIGLIA SILVER LIBERTAS GINNASTICA RITMICA

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

**Tavola Difficoltà di salto ( ^ )**

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
<b>1</b>	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°			<p>Salto Cambrè</p>		
<b>2</b>	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque					
<b>3</b>	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte		<p>Cabriole</p>	(tutto il piede più alto della testa) 	(tutto il piede più alto della testa) 	
<b>4</b>	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto) Salto Forbice flessa con 1/2 giro in volo					

## Tavola Difficoltà di Equilibrio ( T )





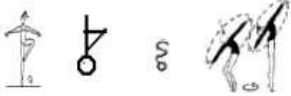
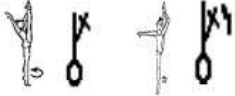





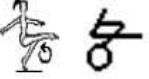
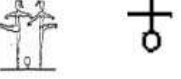
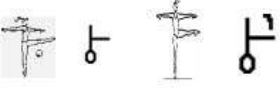

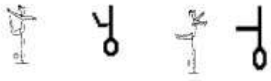


		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	<p><b>Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti</b></p>					<p>a tutta pianta</p>
2	<p><b>Staccata sagittale/frontale</b> Passaggio in staccata sagittale/frontale da posizione seduta a prona o viceversa (partenza a gambe chiuse e ritorno a gambe chiuse)</p> <p> Equilibrio sul ginocchio gamba orizzonte av. o lat.</p>					
3	<p><b>Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)</b></p> <p>Eq Candela (appoggio sulle spalle con massima estensione del corpo con bacino e schiena staccati dal suolo con aiuto che senza aiuto delle mani)</p>		<p>Penché con appoggio delle mani al suolo con arresto (min. 3 sec.)</p>			
4	<p><b>Flessione del busto indietro da in ginocchio</b></p> <p>Ponte con partenza dal suolo e ritorno al suolo</p>				<p>Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro</p>	
5	<p><b>Equilibrio sul bacino (squadra)</b></p> <p><b>Movimento indietro fino sui gomiti</b></p>	<p>Equilibrio in appoggio sul petto con le mani al suolo (pesciolino) con arresto</p> <p>Ponte partenza in piedi e ritorno al suolo</p>	<p>Risalita in ponte con appoggio di una mano o due mani</p> <p>Ponte partenza in piedi e ritorno in piedi</p>			<p>Grand écart senza aiuto su tutta pianta gamba piegata o tesa</p> <p>Grand écart indietro teso con aiuto</p>

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





### Tavola Difficoltà di Rotazione ( )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro					
	180° 					
2	Due chainée (non Lancio)					
3						
4	Capovolta laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)	RL 				
6						



---

## **PREMIAZIONI**

In tutte le manifestazioni sia a carattere nazionale, regionale che provinciale saranno premiate tutte le atlete partecipanti alle gare.

## **CONTATTI**

Per informazioni e chiarimenti potete contattare:

### **RESPONSABILE GENERALE ED ORGANIZZATIVO**

CARMINE ADINOLFI: cell. 3470948217

e-mail: [libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it) ; [libertasritmica@gmail.com](mailto:libertasritmica@gmail.com)

### **RESPONSABILE TECNICA NAZIONALE SETTORE GINNASTICA RITMICA**

TERESA DE MARTINO: cell. 3281917066

FACEBOOK: *Libertas Ginnastica Ritmica*

INSTAGRAM: *Libertas Ginnastica Ritmica*



**LIBERTAS**  
APS

*Ginnastica Ritmica*

Buon anno sportivo a tutte!