

**Programmi tecnici G.RITMICA 2010 ( C.d.P versione 2009-2012)****GARE E PROGRAMMI TECNICI DEL CALENDARIO FGI G.RITMICA C.d. P. versione.2010-2012**

<b>GARE</b>	<b>D 1 / D 2 (max)</b>	<b>A (max)</b>	<b>E (max)</b>	<b>TOTALE</b>
<b>*CAMP.SERIE C e TORNEO REG.</b> <b>*Allieve I fascia -</b> <b>**Allieve II fascia</b>	<b>*3,00/5,00</b> fino a max 8 diff. *A,B,C,D (serie C vedi P.T.s.) ** A, B,C, D,E : <b>4.00/6.00</b> Vedi P.T Specifici	<b>5,00</b> Vedi C. d. P. adattato	<b>5,00</b> falli C.d.P 2009-2012.	<b>*18,00</b> <b>**20,00</b> <b>D1+D2+A+E</b>
<b>Esercizi Camp. C: C. Libero(da 3 a 6 ginnaste), fune e nastro in successione,cerchio, palla, clavette individuali ( Allegato Programmi Tecnici specifici GR 2009 )</b> <b>Esercizi Torneo Reg.: 3 dei 6 esercizi individuali: C.Libero,fune,cerchio, palla,clavette,nastro.</b> <b>Esercizio di insieme a C. Libero ed es. Cerchio (da 3 a 6 ginnaste) ( vedi All. P.T.s. 2009 )</b>				
<b>CAMP.CATEGORIA</b> <b>ALLIEVE I fascia</b>	<b>4,00 / 6,00</b> fino a max 8 diff. A, B, C, D, E, F Vedi P.T Specifici	<b>10,00</b> Vedi C. d. P. adattato	<b>10,00</b> falli C.d.P. 2009-2012	<b>25,00</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b> Vedi P.T. Specifici
<b>Esercizi A I fascia: Corpo libero,fune, palla</b>				
<b>CAMP.CATEGORIA</b> <b>ALLIEVE II fascia</b>	<b>5,00 / 8,00</b> fino a max 8 diff. A, B, C, D ,E, F,G Vedi P.T. Specifici	<b>10,00</b> Vedi C.d. P. 2009-2012	<b>10,00</b> falli Cd.P. 2009-2012	<b>26,50</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b> Vedi P.T. Specifici
<b>Esercizi: AII fascia:Corpo libero,cerchio, clavette, nastro (fase nazionale: fune opzionale vedi P.T. s)</b>				
<b>CAMP.CATEGORIA</b> <b>JUNIOR I fascia</b>	<b>6,00 / 10,00</b> fino a max 10 diff. A,B,C,D,E,F,G,H Vedi P.T. Specifici	<b>10,00</b> Vedi C.d. P. 2009-2012	<b>10,00</b> falli Cd.P. 2009-2012.	<b>28,00</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b>
<b>Esercizi: fune, cerchio,palla, clavette</b>				
<b>CAMP.CATEGORIA</b> <b>JUNIOR II fascia</b>	<b>7,00 / 10,00</b> fino a max 10 diff A,B,C,D,E,F,G,H, I,J Vedi P.T. Specifici	<b>10,00</b> Vedi C.d. P. 2009-2012	<b>10,00</b> falli Cd.P. 2009-2012	<b>28,50</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b>
<b>Esercizi: fune, cerchio,palla, clavette</b>				
<b>C.CATEGORIA SENIOR</b> <b>CAMP. ASSOLUTI</b>	<b>10,00 / 10,00</b> fino a max 12 diff Vedi C.d.P.2009-2012	<b>10,00</b> Vedi C.d. P. 2009-2012	<b>10,00</b> falli Cd.P. 2009-2012	<b>30,00</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b>
<b>Esercizi: fune, cerchio, palla, nastro</b>				
<b>CAMPIONATO DI</b> <b>SPECIALITA'</b>	<b>7,00 / 10,00</b> fino a max 10 diff. A,B,C,D,E, F,G,H ,I, J Vedi P.T. Specifici	<b>10,00</b> Vedi C.d. P. 2009-2012	<b>10,00</b> falli Cd.P. 2009-2012	<b>28,50</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b>
<b>Esercizi: individuali fune, cerchio, palla, clavette, nastro, - in coppia. 1 fune,1 nastro</b>				
<b>CAMP.SERIE B</b>	<b>7,00 / 10,00</b> fino a max 10 diff. A,B,C,D,E,F,G,H, I, J Vedi P.T. Specifici	<b>10,00</b> Vedi C.d. P. 2009-2012	<b>10,00</b> falli Cd.P. 2009-2012	<b>28,50</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b> Vedi P.T. Specifici
<b>Esercizi : corpo libero, fune,cerchio,palla, clavette, nastro</b>				
<b>CAMP.SERIE A</b>	<b>10,00 / 10,00</b> Vedi C.d.P.2009-2012 e P.T. Specifici	<b>10,00</b> Vedi C.d. P. 2009-2012	<b>10,00</b> falli Cd.P. 2009-2012	<b>30,00</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b> Vedi P.T. Specifici
<b>Esercizi: corpo libero, fune,cerchio,palla, clavette,nastro</b>				
<b>CAMP.INSIEME</b> <b>GIOVANILE:</b> <b>5 cerchi</b>	<b>7,00/10,00</b> Vedi C.d.P.2009-2012 cat.Jr	<b>10,00</b> Vedi C.d. P. 2009-2012	<b>10,00</b> falli Cd.P. 2009-2012	<b>28,50</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b>
<b>CAMP.INSIEME OPEN</b> <b>Esercizio con 2 funi e 3 nastri</b>	<b>10,00/10,00</b> Vedi C.d.P.2009-2012	<b>10,00</b> Vedi C.d. P. 2009-2012	<b>10,00</b> falli Cd.P. 2009-2012	<b>30,00</b> <b>(D1+D2):2</b> <b>+A+E</b>

## GRIGLIA 2010

### UTILIZZO GRIGLIA E DIFFICOLTA' DEL CODICE DI PUNTEGGIO 2010-2012

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>SERIE C</b>	X	X	X	X	*X					
<b>Torneo Reg. Allieve 1</b>	X	X	X	X						
<b>Torneo Reg. Allieve 2</b>	X	X	X	X	X					
<b>Camp.Categoria A 1</b>	X	X	X	X	X	X				
<b>Camp.Categoria A2</b>	X	X	X	X	X	X	X			
<b>Camp.Categ. JUNIOR 1</b>	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Camp.Categ. JUNIOR 2</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>C.Categ.SENIOR e Camp. ASSOLUTI</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Camp. Di SPECIALITA'</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>SERIE B</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>SERIE A</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>INSIEME GIOVANILE</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>INSIEME OPEN</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

\*C1: fase nazionale

## INDICAZIONI TECNICHE COMPOSITIVE

### PER TUTTE LE GARE Categoria ALLIEVE:

***N.B. PER I CAMPIONATI DI CATEGORIA ALLIEVE I e II FASCIA, REGIONALI, INTERREGIONALI E NAZIONALI, PER IL CAMPIONATO DI SERIE C REGIONALE E NAZIONALE, PER IL TORNEO REGIONALE ALLIEVE I e II FASCIA, DEVE ESSERE PRESENTATA LA SCHEDA DI DICHIARAZIONE D1 E D2 (UNIFICATA) DI CIASCUN ESERCIZIO in 5 copie (gare interregionali) e 6 copie (gare nazionali)***

In ogni esercizio:

#### DIFFICOLTA'(D)

##### DIFFICOLTÀ CORPOREE ( D1):

Minimo 6(3+3) difficoltà del gruppo corporeo obbligatorio (GCO)dell'attrezzo, più eventualmente il valore di 2 diff. dei GCNO a scelta

Eccezione: Esercizi al Corpo libero ed esercizio al Cerchio.(vedi Richieste specifiche)

Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea

- **Campionati di serie C:** eventuali difficoltà di livello superiore (max G) saranno declassate a D., tranne che per la fase nazionale di C1, dove è possibile inserire difficoltà fino a E ( D1 : max p.4,00) ed eventuali difficoltà di livello superiore (max G) saranno declassate a E  
Il valore D2 può essere fino a p. 6,00

- **Torneo regionale Allieve I e II fascia:** eventuali difficoltà di livello superiore a quello consentito (max G) potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore massimo consentito dalla categoria. Difficoltà di livello superiore non saranno considerate valide.

- **Campionati di Categoria Allieve I fascia e Allieve II fascia:** eventuali difficoltà di livello superiore a quello della categoria, potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore massimo consentito dalla categoria.

Per il solo Campionato di Categoria Allieve I fascia sono previsti elementi di difficoltà a corpo libero imposti, di valore fisso 0,50. Per ogni difficoltà obbligatoria mancante la penalità sarà di p.0,50.

##### DIFFICOLTÀ DI ATTREZZO (D2):

Fare riferimento ai Programmi Tecnici specifici (PTs )per categoria

***N.B. Relativamente alle difficoltà di livello A vengono seguite le norme previste dal C.d.P 2010-2012***

**ARTISTICO (A) (musica e coreografia)** : fare riferimento al C.d.P.2010-2012

**ESECUZIONE ( E)** : fare riferimento al C.d.P.2010-2012

**Indicazioni tecnico-esecutive per la Serie C ed il Torneo Regionale Allieve I e II Fascia**

SALTI: Cosacco: il piede può non essere in contatto con il bacino, ma comunque significativamente vicino, ma la coscia sempre parallela al terreno ( difficoltà valida)

EQUILIBRI: Nel C.libero devono essere effettuati con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

SALTI, EQUILIBRI ,PIVOT, SOUPLESSE: tutti gli elementi a boucle possono avere il piede non in contatto con la testa, ma comunque significativamente vicino, a circa 15 cm (difficoltà valida)

**Indicazioni tecnico-esecutive per tutte le gare della categoria Allieve :**

- DIFFICOLTA' DI SALTI CON ROTAZIONE, PIVOT, SOUPLESSE: viene valutata la o le rotazioni eseguita
- Non sono incoraggiati i pivot ed i tour lents sulle ginocchia

Per quanto non specificato sopra, relativamente all'esecuzione, fare riferimento, per l'Esecuzione, al C.d.P.2010-2012

**N.B. Elementi non tipici della G.Ritmica, sia come impostazione che come tecnica esecutiva, saranno penalizzati nella Composizione di base con p.0,10 ciascuno fino ad un max di p.0,50**

**N.B. Per tutte le gare Allieve :ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita, indipendentemente da come viene realizzata**

**penalita' 0,20 x ogni esigenza mancante**

**Camp. Categoria Allieve I fascia - Difficoltà obbligatoria mancante: penalità 0,50.**

**Per ogni rischio in esubero: penalità 0,20 (anche per le Juniores)**

## Programmi Tecnici Specifici

### CATEGORIA ALLIEVE I e II fascia

#### CAMPIONATO SERIE C (C1-C2)

**Esercizi liberi** : corpo libero collettivo (da 3 a 6 ginnaste), cerchio, palla, clavette: individuali  
fune/nastro (2 ginnaste in successione).

**Classifica**: di squadra. Ogni squadra alterna le ginnaste a 4 dei 5 attrezzi previsti

**Punteggio**: D1 (3,00 p.) + D2 (5,00 p.) + A (5,00 p.) + E (5,00 p.) = 18,00 p

	Difficoltà D1: p.3,00*	Difficoltà D2: p.5,00**
<b>Corpo libero collettivo</b>	- Max n.8 difficoltà da 0,10- 0,40 con 2 difficoltà per gruppo corporeo .	<u>Minimo n.3 elementi di collaborazione</u> -Collaborazioni semplici: 0,30 - Collaborazioni con superamenti, passaggi,attraversamenti:0,40 - Superamento con rovesciamento: 0,50 - Collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,60
<b>Palla, cerchio, clavette</b>	-Max n.8 difficoltà da 0,10-0,40 di cui min. 6 (3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di 2 diff. dei GCNO a scelta <u>Cerchio</u> : 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo.	Maestria con o senza lancio. <u>E' possibile inserire max 1 presa di rischio, con o senza lancio</u>
<b><u>Fune/nastro</u></b>	-Max n.8 difficoltà totali <u>Fune</u> : 4(2+2) difficoltà da 0,10-0,40 con il gruppo corporeo dell'attrezzo <u>Nastro</u> : 4(2+2) difficoltà da 0,10-0,40 con il gruppo corporeo dell'attrezzo.	Maestria con o senza lancio .  - E' possibile inserire max 1 presa di rischio con o senza lancio a scelta, o nella fune o nel nastro o in ambedue gli attrezzi.

*n.b. Difficoltà di livello superiore a D (maxG) potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore massimo consentito dalla relativa gara*

\*Per le fasi nazionali di C1: (D1 : = p.4,00 max) è possibile inserire difficoltà da 0,50:

*n.b. Difficoltà di livello superiore a E (max.G) potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore 0,50*

\*\* Per le fasi nazionali di C1: il valore D2 può essere fino a p.6.00. (D2 : = p. 6,00 max)

**Punteggio** : D1 (4,00 p.) + D2 (6,00 p.) + A (5,00 p.) + E (5,00 p.) = 20,00 p

**VALORE ARTISTICO**: p.5,00 max. **VALUTAZIONE**: La somma delle penalizzazioni : 2

**ESECUZIONE**: p.5,00 max **VALUTAZIONE**: La somma delle penalizzazioni : 2

**TORNEO REGIONALE**

Esercizi liberi : 2 prove a scelta fra: corpo libero , fune, cerchio, palla, clavette, nastro (prove individuali)

2 prove di Insieme : corpo libero e cerchio ( da 3 a 6 ginnaste)  
classifica:

- individuale: ogni ginnasta esegue max. 3 esercizi a scelta tra i 6 previsti
- di insieme : corpo libero (da 3 a 6 ginnaste), cerchi (da 3 a 6 ginnaste)

Punteggio A I f.: D1 (3,00 p.) + D2 (5,00 p.) +A (5,00 p.)+ E (5,00 p.) = 18,00 p

Punteggio A II f.: D1 (4,00 p.) + D2 (6,00 p.) +A (5,00 p.)+ E (5,00 p.) = 20,00 p

	<b>Difficoltà D1: p.3,00* p.4,00**</b>	<b>Difficoltà D2: p.5,00*p. 6,00**</b>
<b>Corpo libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro (individuali)</b>	<p>Max n.8 difficoltà da 0,10-0,40 (A I f.) 0,10-0,50 (A II f.) di cui min. 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di max 2 diff. dei GCNO a scelta</p> <p><u>Corpo Libero</u> 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo</p> <p><u>Cerchio:</u> 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo</p>	<p>Maestria con o senza lancio. E' possibile inserire <u>max 1 presa di rischio con o senza lancio</u></p> <p><b>N.B. NEL CORPO LIBERO NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.</b></p> <p>La nota totale è p.13,00*e p . 14,00*max* (D1+A+E)</p>
<b>Corpo libero (Insieme)</b>	- Max n.8 difficoltà da 0,10- 0,50 con 2 elementi di difficoltà per gruppo corporeo	<p><u>Minimo n.3 elementi di collaborazione :</u> <i>Collaborazioni semplici : 0,30</i> <i>Collaborazioni con superamenti, passaggi, attraversamenti: 0,40</i> <i>Superamento con rovesciamento: 0,50</i> <i>Superamento con salto e rovesciamento: 0,60</i></p>
<b>Cerchio (insieme)</b>	<p>Max n. 8 difficoltà da 0,10-0,50 di cui minimo n.3 di scambio. Gli scambi richiesti si realizzano a min. 4 metri utilizzando difficoltà (da 0,10 a 0,40) Lo scambio ha però un valore fisso di p.0,30 e vale sempre per 1 difficoltà, qualunque sia il numero di difficoltà utilizzate</p>	<p><u>Minimo n.3 elementi di collaborazione</u> <u>Collab. C.d.p. 2010-12:</u> <i>senza lancio : 0,10</i> <i>con grande lancio : 0,20.</i> <i>Collaborazione con scambi multipli con tecnica differente(s/c lanci)0,30</i> <i>Grande lancio di 2 o più attrezzi simultaneamente dalla stessa ginnasta 0,30</i> <i>Con lancio+ rischio+ perdita contatto visivo durante il volo: 0,30 (max 1)</i> <i>Con lancio+ rischio+ perdita contatto visivo durante il volo+ passaggio sopra o sotto o attraverso l'attrezzo : 0,50 (max 1.)</i> <i>n.b. non è previsto l'ultimo caso del <u>Collab. C.d.p. 2009-12</u></i></p>

\* Individuali Allieve 1° fascia , \*\*Individuali Allieve 2° fascia ed esercizi di Insieme a C.L. e Cerchio

*n.b. Difficoltà di livello superiore a quello della categoria(max G) potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore massimo consentito dalla categoria.*

N.B. : l'esercizio a corpo libero individuale non prevede il D2, ma solo il D1 del valore della rispettiva categoria.

N.B. : l'esercizio di Insieme a corpo libero e con il cerchio prevede per il D2 il valore di 6,00.

**VALORE ARTISTICO: p.5,00 max. VALUTAZIONE: La somma delle penalizzazioni : 2**

**ESECUZIONE: p.5,00 max VALUTAZIONE: La somma delle penalizzazioni : 2**

N.B.-ESERCIZI 3-6 ginnaste (corpo libero, cerchi): i falli di esecuzione si riferiscono ai falli di insieme del C.d.P.

N.B.- SERIE C - TORNEO REGIONALE:

Per ogni elemento di collaborazione richiesto mancante: 0,20 p.

ESERCIZIO 3-6 ginnaste (corpo libero): la difficoltà è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti

ESERCIZIO di insieme: CERCHI

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido, ma sarà penalizzato a livello esecutivo. La perdita d'attrezzo di una ginnasta annulla la difficoltà fuori dallo scambio, e sarà penalizzata a livello esecutivo

## CAMPIONATI DI CATEGORIA

### ALLIEVE I FASCIA

Esercizi liberi individuali: corpo libero (con elementi imposti), fune, palla

Classifica individuale: ogni ginnasta esegue 3 esercizi: corpo libero, fune, palla

Punteggio C.L.: D1 (4,00 p.) +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 25,00 p

Punteggio Fune e Palla: [ D1 (4,00 p.) + D2 (6,00 p.)]:2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 25,00 p

	Difficoltà D1: p.4,00	Difficoltà D2: p.6,00
<b>Corpo libero</b>	- Max n.8 difficoltà da 0,10- 0,60 con min 2 difficoltà per gruppo corporeo), <u>di cui 1 obbligatorio</u> (vedi griglia) di valore fisso 0,50.	<b>N.B. NEL CORPO LIBERO NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.</b>
<b>Fune, Palla</b>	-Max n.8 difficoltà da 0,10-0,60 di cui min. 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo dell'attrezzo più eventualmente il valore di 2 diff. dei GCNO a scelta	<b>Maestria con o senza lancio e <u>max 1 presa di rischio con o senza lancio</u>(facoltativa)</b> (Vedi c.d.p 2010-2012)

*n.b. Difficoltà di livello superiore a 0,60 potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore 0,60 :dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,60.*

### Griglia Difficoltà obbligatorie per l'esercizio a Corpo Libero per il Campionato Categoria Allieve I fascia.

Elementi C.L	Difficoltà con Valore fisso 0,50	
<b>SALTI</b>	Enjambée —	0,50
<b>EQUILIBRI</b>	Arabesque $\bar{\Gamma}$	0,50
<b>PIVOT</b>	Pivot 720° in passé $\circlearrowleft$	0,50
<b>SOUPLESSE</b>	Couchée sul ventre $\curvearrowright$ $\circlearrowleft$	0,50

**VALORE ARTISTICO** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012

**ESECUZIONE:** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012

**Camp. Categoria Allieve I fascia : Difficoltà obbligatoria mancante: penalità 0,50.**

**ALLIEVE II FASCIA**

Esercizi liberi : corpo libero, cerchio, clavette, nastro (fase nazionale anche fune in alternativa al nastro )

Classifica individuale: ogni ginnasta esegue 4 esercizi: corpo libero, cerchio, clavette, nastro

Punteggio C.L.: D1 (5,00 p.) +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 25,00 p

Punteggio cerchio, clavette, nastro e fune: [ D1 (5,00 p.) + D2 (8,00 p.)]:2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 26,50 p

	Difficoltà D1: p.5,00	Difficoltà D2: p.8,00
<b>Corpo libero</b>	- Max n.8 difficoltà da 0,10- 0,70 con 2 elementi di difficoltà per gruppo corporeo.	<b>N.B. NEL CORPO LIBERO NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.</b>
<b>Cerchio, clavette, nastro, (fune)</b>	-Max n.8 difficoltà da 0,10-0,70 di cui min. 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di 2 diff. dei GCNO a scelta <u>Cerchio</u> : 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo.	<b>Maestria con o senza lancio e <u>max 2 prese di rischio con o senza lancio</u> (facoltative)</b> (Vedi c.d.p 2010-2012)

*n.b. Difficoltà di livello superiore a 0,70 potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore 0,70 :dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,70.*

**VALORE ARTISTICO** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012

**ESECUZIONE:** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012

**Nota:** Per la categoria Allieve il nastro può essere di m.5

**PENALITA': 0,20 X OGNI ESIGENZA MANCANTE**

**CATEGORIA JUNIORES E SENIORES****CAMPIONATI DI CATEGORIA****JUNIORES I fascia****Esercizi liberi con: fune, cerchio, palla, clavette****Classifica individuale: ogni ginnasta esegue 4 esercizi: fune, cerchio, palla, clavette****Punteggio : [ D1 (6,00 p.) + D2 (10,00 p.):2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 28,00 p**

	<b>Difficoltà D1: p.6,00</b>	<b>Difficoltà D2: p.10,00</b>
<b>Fune,cerchio, palla, clavette</b>	<p>-Max n.10 difficoltà da 0,10- 0,80 di cui min. 7 con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo (min 5diff. GCO in un esercizio con 7 diff o meno) più eventualmente il valore di max 3 diff. dei GCNO a scelta.</p> <p><u>Cerchio</u>: min 2 max 4 ma difficoltà per ogni gruppo corporeo.</p>	<p>Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: <u>max 2 prese di rischio</u> (Vedi c.d.p 2010-2012)</p>

*N.B. Difficoltà di livello sup. a 0,80 potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore 0,80: dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,80.*

**JUNIORES II FASCIA****Esercizi liberi con: fune, cerchio, palla, clavette****Classifica individuale: ogni ginnasta esegue 4 esercizi: fune, cerchio, palla, clavette****Punteggio : [ D1 (7,00 p.) + D2 (10,00 p.):2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 28,50 p**

	<b>Difficoltà D1: p.7,00</b>	<b>Difficoltà D2: p.10,00</b>
<b>Fune,cerchio, palla, clavette</b>	<p>-Max n.10 difficoltà da 0,10-1,00 di cui min. 7 con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo , (min 5diff. GCO in un esercizio con 7 diff o meno) più eventualmente il valore di max 3 diff. dei GCNO a scelta</p> <p><u>Cerchio</u>: min 2 max 4 difficoltà per ogni gruppo corporeo.</p>	<p>Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: <u>max 2 prese di rischio</u> (Vedi c.d.p-20102012)</p>

*N.B. Difficoltà di livello sup. a 1.00 NON potranno essere inserite nell'esercizio.*

**VALORE ARTISTICO p.10,00 max** vedi c.d.p. 2010-2012**ESECUZIONE: p.10,00 max** vedi c.d.p. 2010-2012**Nota: Per la categoria Juniores il nastro può essere di m.5**

**SENIORES****Esercizi liberi con: fune, cerchio, palla, nastro****Classifica individuale: ogni ginnasta esegue 4 esercizi: fune, cerchio, palla, nastro****Punteggio: [ D1 (10,00 p.) + D2 (10,00 p.)]:2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 30,00 p**

	<b>Difficoltà D1: p.10,00</b>	<b>Difficoltà D 2: p.10,00</b>
<b>Fune,cerchio, palla, nastro.</b>	<p><b>-Max n.12 difficoltà da 0,10-1,00 e più di cui min. 8(4+4) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo. ,(min 6(3+3) diff. GCO in un esercizio con 9 diff o meno) più eventualmente il valore di max 4 diff. del GCNO a scelta</b></p> <p><b><u>Cerchio</u>:min 2 max 4 difficoltà per ogni gruppo corporeo. La distribuzione per gruppi deve essere equilibrata</b></p> <p><b>(Vedi c.d.p 2010-2012)</b></p>	<p><b>Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: (Vedi c.d.p 2010-2012)</b></p>

**VALORE ARTISTICO** p.10,00 max Vedi c.d.p 2010-2012  
**ESECUZIONE:** p.10,00 max Vedi c.d.p 2010-2012

**CAMPIONATO DI SPECIALITA'****CATEGORIA JUNIOR E CATEGORIA SENIOR****Esercizi liberi individuali ( Fune,Cerchio, Palla, Clavette, Nastro) per ciascuna categoria****Esercizio libero in coppia (coppia formata da : 2 juniores, oppure 2seniores, oppure 1 junior e 1 senior)**

Classifica:

. di attrezzo : fune, cerchio, palla, clavette, nastro individuale

. di coppia : 1 fune, 1 nastro

**Punteggio** : [ D1 (7,00 p.) + D2 (10,00 p.):2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 28,50 p

	<b>Difficoltà D1: p.7,00</b>	<b>Difficoltà D2: p.10,00</b>
<b>Fune,cerchio, palla, clavette, nastro JUN</b>	-Max n.10 difficoltà da 0,10- 0,80 di cui min. 7 con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo , (min 5diff. GCO in un esercizio con 7 diff o meno) più eventualmente il valore di max 3 diff. dei GCNO a scelta.  <b><u>Cerchio</u></b> : min 2 max 4 difficoltà per ogni gruppo corporeo	<b>Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio( <u>max 2 prese di rischio</u>)</b> (Vedi c.d.p 2010-2012)
<b>Fune,cerchio, palla,clavette, nastro SEN</b>	-Max n. 10 difficoltà da 0,10- 1,00 e più di cui min. 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo , (min 4(2+2) diff. GCO in un esercizio con 7 diff o meno) più eventualmente il valore di max 4 diff. dei GCNO a scelta.  <b><u>Cerchio</u></b> : min 2 max 4 difficoltà per ogni gruppo corporeo	<b>Maestria con o senza lancio e prese di rischio(<u>min1 max3 prese di rischio</u>):</b> (Vedi c.d.p 2010-2012)
<b>FUNE E NASTRO DI COPPIA (JUN e SEN)</b>	Max. 10 Difficoltà, da 0,10- 0,80 di cui min 3 del Gruppo Corporeo obbligatorio dell'attrezzo min. 2 diff. di scambio per lancio.	<b>Minimo n.3 elementi di collaborazione <u>Collab. C.d.p. 2010-12:</u></b> <i>senza lancio : 0,10</i> <i>con grande lancio : 0,20.</i> <i>Collaborazione con scambi multipli con tecnica differente(s/c lanci)0,30</i> <i>Grande lancio di 2 o più attrezzi simultaneamente dalla stessa ginnasta 0,30</i> <i>Con lancio+ rischio+ perdita contatto visivo durante il volo: 0,30 ( max 1)</i> <i>Con lancio+ rischio+ perdita contatto visivo durante il volo+ passaggio sopra o sotto o attraverso l'attrezzo : 0,50 (max 1.)</i> <i>n.b. non è previsto l'ultimo caso del <u>Collab. C.d.p. 2010-12</u></i>

*n.b.: Difficoltà di livello superiore a 0,80 (max1.00) potranno essere inserite ma saranno riportate al valore 0,80. Dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,80.*

**VALORE ARTISTICO** p.10,00 max Vedi c.d.p 2010-2012

**ESECUZIONE:** p.10,00 max Vedi c.d.p 2010-2012

**Nota:** Per la categoria Juniores e l'esercizio di coppia il nastro può essere di m.5

**CAMPIONATO DI SERIE B**

Esercizi liberi ( C.d.P. internazionale 2010-2012) con: esercizio al Corpo Libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro. (C.L.: ginnaste categoria Allieve 2a fascia o Junior 1° fascia, che non potranno eseguire esercizi con attrezzi in quella gara. La Junior 1° fascia può eseguire l'esercizio con attrezzo in altra gara dove non effettua l'esercizio a corpo libero)

Classifica: di squadra

Ogni squadra alterna le ginnaste ai 6 attrezzi previsti

Punteggio attrezzi: [ D1 (7,00 p.) + D2 (10,00 p.)]:2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 28,50 p

Punteggio corpo libero: D (7,00 p.) + A (10,00 p.) + E(10,00 p.) = 27,00

	Difficoltà D1: p.7,00	Difficoltà D2: p.10,00
<b>Corpo libero</b> (Allieva II fascia o Junior I fascia)	- Max n.10 difficoltà da 0,10- 0,80 con min. n.2, max 3 elementi di difficoltà per gruppo corporeo.	<b>N.B. NEL CORPO LIBERO</b> <b>NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.</b>
<b>Fune,cerchio, palla, clavette, nastro.</b>	-Max n.10 difficoltà da 0,10-1,00 di cui 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo , 4(2+2) diff. GCO in un esercizio con 7 diff o meno). più eventualmente il valore di max 3 diff. dei GCNO a scelta  <u>Cerchio:</u> min 2 max 4 difficoltà per ogni gruppo corporeo	<b>Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: <u>min1 max 3 prese di rischio</u> (Vedi c.d.p 2010-2012)</b>

*n.b. Difficoltà di livello superiore a 0,80 potranno essere inserite nell'esercizio del Corpo libero , ma saranno riportate al valore 0,80:dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,80.*

*Difficoltà di livello superiore a 1.00 potranno essere inserite nell'esercizio con attrezzo , ma saranno riportate al valore 1.00:dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 1.00.*

**Nota: si richiede la presentazione della fiche delle Difficoltà del corpo libero**

**VALORE ARTISTICO** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012

**ESECUZIONE:** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012

**Nota: Per le ginnaste della categoria Juniores il nastro può essere di m.5**

## **CAMPIONATO DI SERIE A1 E A 2**

Esercizi liberi ( C.d.P. internazionale 2009-2012) con: esercizio al Corpo Libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro (C.L.: ginnaste categoria Allieve 2a fascia o Junior 1° fascia, che non potranno eseguire esercizi con attrezzi in quella gara. La Junior 1° fascia può eseguire l'esercizio con attrezzo in altra gara dove non effettua l'esercizio a corpo libero)

Classifica: di squadra

Ogni squadra alterna le ginnaste ai 6 esercizi previsti

Punteggio attrezzi: [ D1 (10,00 p.) + D2 (10,00 p.)]:2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 30,00 p

Punteggio corpo libero: D (7,00 p.) + A (10,00 p.) + E(10,00 p.) = 27,00

	Difficoltà D1: p.10,00 p.7,00*	Difficoltà D2: p.10,00
<b>*Corpo libero</b> (Allieva II fascia o Junior I fascia)	- Max n.10 difficoltà da 0,10- 0,80 con min. n.2, max 3 elementi di difficoltà per gruppo corporeo.	<b>N.B. NEL CORPO LIBERO NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.</b>
<b>Fune,cerchio, palla, clavette, nastro.</b>	-Max n.12 difficoltà da 0,10-1,00e più di cui min. 8(4+4) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo , (min 6(3+3) diff. GCO in un esercizio con 9 diff o meno) più eventualmente il valore di max 4 diff. del GCNO a scelta (Vedi c.d.p 2009-2012) <u>Cerchio:</u> min 2 max 4 per ogni gruppo corporeo. (Vedi c.d.p 2010-2012)	<b>Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: min. 3 (Vedi c.d.p 2010-2012)</b>

*n.b. Difficoltà di livello superiore a 0,80 potranno essere inserite nell'esercizio del Corpo libero , ma saranno riportate al valore 0,80 :dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,80*

**Nota: si richiede la presentazione della fiche delle Difficoltà del corpo libero**

**VALORE ARTISTICO** p.10,00 max Vedi c.d.p 2010-2012  
**ESECUZIONE:** p.10,00 max Vedi c.d.p 2010-2012

**Nota: Per le ginnaste della categoria Juniores il nastro può essere di m.5**

## CAMPIONATO ASSOLUTO

Riservato a : Ginnaste Team Italia, Campionessa Nazionale Categoria Juniores e Campionessa Nazionale Categoria Seniores e comunque alle prime ginnaste in ordine di classifica delle categorie Juniores e Seniores, non appartenenti al Team Italia.

Esercizi liberi ( C.d.P. internazionale 2010-2012) con: fune, cerchio, palla, nastro  
 Classifica individuale: ogni ginnasta esegue 4 esercizi: fune, cerchio, palla, nastro  
Punteggio : [ D1 (10,00 p.) + D2 (10,00 p.):2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 30,00 p

	Difficoltà D1: p.10,00	Difficoltà D 2: p.10,00
<b>Fune,cerchio, palla, nastro.</b>	-Max n.12 difficoltà da 0,10-1,00 e più di cui min. 8(4+4) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo. (min 6(3+3) diff. GCO in un esercizio con 9 diff o meno) (Vedi c.d.p 2010-2012 <u>Cerchio</u> : n.2 elementi min. e max 4 per ogni gruppo corporeo. (Vedi c.d.p 2010-2012)	<b>Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: min. 3</b> (Vedi c.d.p 2010-2012)

**VALORE ARTISTICO** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012  
**ESECUZIONE:** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012

**Nota:** Per le ginnaste della categoria Juniores il nastro può essere di m.5

**CAMPIONATO DI INSIEME cat. Giovanile**

Esercizio libero con 5 cerchi

**Punteggio** : [ D1 (7,00 p.) + D2 (10,00 p.)]:2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 28,50 p.

	Difficoltà D1: p.7,00	Difficoltà D 2: p.10,00
5 NASTRI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Max n.10 difficoltà da 0,10-1,00 max di cui min. Devono essere presenti min. 4 scambi che contano come difficoltà (Vedi c.d.p Juniores 2010-2012)</li> </ul>	Collaborazioni Maestria con o senza lancio ( <u>max 2 prese di rischio</u> ) : (Vedi c.d.p2010-2012)

*N.B. Difficoltà di livello sup. a 1.00 NON potranno essere inserite nell'esercizio.*

**VALORE ARTISTICO** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012  
**ESECUZIONE:** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012

**CAMPIONATO DI INSIEME cat. OPEN**

Esercizio libero con 3 nastri e 2 funi

**Punteggio** : [ D1 (10,00 p.) + D2 (10,00 p.)]:2 +A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 30,00 p.

Totale : 30,00 point au maximum.	Difficoltà D1: p.10,00	Difficoltà D 2: p.10,00
3 nastri e 2 funi	-Max n.14 difficoltà da 0,10-1,00 o più di cui min. Devono essere presenti min. 6 difficoltà di scambio	Collaborazioni Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio ( <u>max 2 prese di rischio</u> ) : (Vedi c.d.p 2010-2012)

**VALORE ARTISTICO** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012  
**ESECUZIONE:** p.10,00 max vedi c.d.p. 2010-2012

Firenze, 1/1/2010

la D.T.N.R.  
 prof.ssa Marina Piazza