

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

GARE	D 1 / D 2 (max)	A (max)	E (max)	TOTALE
*CAMP.SERIE C e TORNEO REG. *Allieve I fascia - **Allieve II fascia	*3,00/5,00 fino a max 8 diff. *A,B,C,D (serie C vedi P.T.S.) ** A, B,C, D,E : 4.00/6.00 Vedi P.T Specifici	5,00 Vedi C. d. P. adattato	5,00 falli C.d.P 2009-2012.	*18,00 **20,00 D1+D2+A+E
Esercizi Camp. C: C. Libero(da 3 a 6 ginnaste), cerchio, palla, fune e nastro in successione, clavette individuali (Allegato Programmi Tecnici specifici GR 2009) Esercizi Torneo Reg.: 2 dei 6 esercizi individuali: C.Libero,fune,cerchio, palla,clavette,nastro. Esercizio di insieme a C. Libero ed es. Cerchio (da 3 a 6 ginnaste) (vedi All. P.T.s. 2011)				
CAMP.CATEGORIA ALLIEVE I fascia	4,00 / 6,00 fino a max 8 diff. A, B, C, D, E, F Vedi P.T Specifici	10,00 Vedi C. d. P. adattato	10,00 falli C.d.P. 2009-2012	24,00 (D1+D2):2 +A+E Vedi P.T. Specifici
Esercizi A I fascia: Corpo libero,fune, palla				
CAMP.CATEGORIA ALLIEVE II fascia	5,00 / 8,00 fino a max 8 diff. A, B, C, D ,E, F,G Vedi P.T. Specifici	10,00 Vedi C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012	26,50 (D1+D2):2 +A+E Vedi P.T. Specifici
Esercizi: AII fascia:Corpo libero,cerchio, clavette, nastro (fasi Int e Naz : fune opzionale vedi P.T. s)				
CAMP.CATEGORIA JUNIOR I fascia	6,00 / 10,00 fino a max 10 diff. A,B,C,D,E,F,G,H Vedi P.T. Specifici	10,00 Vedi C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012.	28,00 (D1+D2):2 +A+E
Esercizi: cerchio,palla, clavette, nastro(fasi Int e Naz : fune opzionale vedi P.T. s)				
CAMP.CATEGORIA JUNIOR II fascia	7,00 / 10,00 fino a max 10 diff A,B,C,D,E,F,G,H, I,J Vedi P.T. Specifici	10,00 Vedi C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012	28,50 (D1+D2):2 +A+E
Esercizi: cerchio,palla, clavette, nastro(fasi Int e Naz : fune opzionale vedi P.T. s)				
C.CATEGORIA SENIOR CAMP. ASSOLUTI	10,00 / 10,00 fino a max 12 diff Vedi C.d.P.2009-2012	10,00 Vedi C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012	30,00 (D1+D2):2 +A+E
Esercizi: cerchio, palla, clavette, nastro				
CAMPIONATO DI SPECIALITA'	7,00 / 10,00 fino a max 10 diff. A,B,C,D,E, F,G,H ,I, J Vedi P.T. Specifici	10,00 Vedi C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012	28,50 (D1+D2):2 +A+E
Esercizi: individuali fune, cerchio, palla, clavette, nastro, - in coppia. 1 cerchio,1 nastro				
CAMP.SERIE B	7,00 / 10,00 fino a max 10 diff. A,B,C,D,E,F,G,H, I, J Vedi P.T. Specifici	10,00 Vedi C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012	28,50 (D1+D2):2 +A+E Vedi P.T. Specifici
Esercizi : corpo libero, fune,cerchio,palla, clavette, nastro				
CAMP.SERIE A	10,00 / 10,00 Vedi C.d.P.2009-2012 e P.T. Specifici	10,00 Vedi C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012	30,00 (D1+D2):2 +A+E Vedi P.T. Specifici
Esercizi: corpo libero, fune,cerchio,palla, clavette,nastro				
CAMP.INSIEME GIOVANILE: 5 cerchi	7,00/10,00 Vedi C.d.P.2009-2012 cat.Jr	10,00 Vedi C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012	28,50 (D1+D2):2 +A+E
CAMP.INSIEME OPEN Esercizio con 2 cerchi e 3 nastri	10,00/10,00 Vedi C.d.P.2009-2012	10,00 Vedi C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012	30,00 (D1+D2):2 +A+E



GARE SPECIALI :				
COPPA PRIMAVERA Allieve I fascia - Allieve II fascia	3,00/5,00 fino a max 8 diff. A,B,C,D (vedi P.T.S..2012)	5,00 Vedi C. d. P. adattato	5,00 falli C.d.P. 2009-2012.	*18,00 **20,00 D1+D2+A+E
3 Esercizi: C. Libero(da 3 a 6 ginnaste), fune e nastro in successione, o cerchio, o palla, o clavette individuali (Allegato Programmi Tecnici specifici 2012				
CRITERIUM GIOVANILE Allieve I-II Fascia Juniores I fascia	Allieve I fascia: C.L e fune Allieve II fascia: cerchio e nastro Juniores I fascia: palla e clavette	Vedi programmi C. Nazionali categoria C.d. P. 2009-2012	10,00 falli Cd.P. 2009-2012	Vedi programmi C.Nazionali categoria di ogni fascia

GRIGLIA 2012

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
SERIE C	X	X	X	X	*X					
Torneo Reg. Allieve 1	X	X	X	X						
Torneo Reg. Allieve 2	X	X	X	X	X					
Camp.Categoria A 1	X	X	X	X	X	X				
Camp.Categoria A2	X	X	X	X	X	X	X			
Camp. Categ. JUNIOR 1	X	X	X	X	X	X	X	X		
Camp. Categ. JUNIOR 2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
C.Categ.SENIOR e Camp. ASSOLUTI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X e più
Camp. Di SPECIALITA'	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SERIE B	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SERIE A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X e più
INSIEME GIOVANILE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
INSIEME OPEN	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X e più

*C: 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

Non è possibile eseguire difficoltà in esubero, relativamente sia al massimo di difficoltà consentito dalla specifica gara, sia al numero maggiore di difficoltà del GCO, anche se non dichiarate. Non saranno considerate valide e dove dichiarati gli esuberanti saranno eliminati secondo l'ordine cronologico. (penalità fissa 0,20 giudice D1 in tutti i casi).

Superamento del valore max previsto: 0,20 (giudice D1)

Per esigenza mancante D1: 0,20 (giudice D1)

Scrittura Fiches scorretta: 0,20 (giudice D1)

- **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

Difficoltà di livello superiore (oltre la G) non saranno considerate valide, (no penalità)

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 (oltre la G) non saranno considerate valide, (no penalità).**

- **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 (giudice D1).



DIFFICOLTÀ DI ATTREZZO (D2):

Fare riferimento ai Programmi Tecnici specifici (PTs)per categoria

Superamento del valore massimo previsto : 0,20 , giudici D2

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 (giudici A).

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

penalità' 0,20 x ogni esigenza mancante (giudici D1-D2-A)

Camp. Categoria Allieve I fascia - Difficoltà obbligatoria mancante: penalità 0,50 (giudice D1).

Relativamente al rischio/i in esubero, dichiarato e non , viene annullato (no penalità)ma sarà **penalizzato a livello esecutivo.**



Programmi Tecnici Specifici (PTS)

CATEGORIA ALLIEVE I e II fascia

CAMPIONATO SERIE C

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**
Corpo libero collettivo	- 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 sotto ,attraversamenti:0,40 - Superamento con rovesciamento: 0,50 - Collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,60
Palla, cerchio, clavette	-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 Cerchio: 2 difficoltà per ogni gruppo corporeo.	Maestria con o senza lancio. -E' possibile inserire <u>Max 1 presa di rischio, con o senza lancio</u>
<u>Fune/nastro</u>	-Max n.8 difficoltà totali Fune: 4(2+2) difficoltà da 0,10-0,40 con il gruppo corporeo dell'attrezzo Nastro: 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 la fase nazionale di serie C: (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 la fase nazionale di serie C: 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

Difficoltà di livello superiore al max consentito, sia per la fase reg., interr. e nazionale, non saranno considerate valide (no penalità)

Nel corpo libero collettivo: per ogni collaborazione mancante pen. 0,20 (giudice A)

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. 2 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

	Difficoltà D1: p.3,00* p.4,00**	Difficoltà D2: p.5,00*p. 6,00**
Corpo libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro (individuali)	<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>N.B. NEL CORPO LIBERO NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.</p> <p>La nota totale è p.13,00*e p . 14,00*max* (D1+A+E)</p>
Corpo libero (Insieme)	- 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 sotto, attraversamenti: 0,40</i> <i>Superamento con rovesciamento: 0,50</i> <i>Superamento con salto e rovesciamento: 0,60</i></p>
Cerchio (Insieme)	<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 0,50) Lo scambio ha però un valore fisso di p. 0,50 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. 2010-2012:</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/compagna : 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 Cerc hio

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

La misura ginocchia -vita non è richiesta.

Non sono previsti abbassamenti di livello relativamente alle collaborazioni

ESERCIZIO di insieme: CERCHI

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido **come esigenza**, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio uguale a 0. La perdita d'attrezzo di una ginnasta annulla la difficoltà al di 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.) = 24,00 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
Corpo libero	- 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.	N.B. NEL CORPO LIBERO NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.
Fune, Palla	-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.	Maestria con o senza lancio. - E' possibile inserire <u>Max 1 presa di rischio con o senza lancio.</u> (Vedi c.d.p 2010-2012)

n.b. Difficoltà di livello superiore a 0,60 potranno essere inserite nell'esercizio, (max 1.00p) ma saranno riportate al valore 0,60 :dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,60. N.B. Difficoltà di livello sup. a 1.00 NON potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide (no penalità)

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	
SALTI	Enjambée —	0,50
EQUILIBRI	Arabesque $\bar{\Gamma}$	0,50
PIVOT	Pivot 720° in passé δ	0,50
SOUPLESSE	Couchée sul ventre \curvearrowright δ	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 (giudice D1).

**ALLIEVE II FASCIA**

Esercizi liberi : corpo libero, cerchio,clavette, nastro (fase interregionale e 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/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
Corpo libero	- Max n.8 difficoltà da 0,10- 0,70 con 2 elementi di difficoltà per gruppo corporeo.	N.B. NEL CORPO LIBERO NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.
Cerchio, clavette, nastro, (fune opzionale fasi int. e naz.)	-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.	Maestria con o senza lancio. - E' possibile inserire <u>Max 2 prese di rischio con o senza lancio.</u> (Vedi c.d.p 2010-2012)

n.b. Difficoltà di livello superiore a 0,70 potranno essere inserite nell'esercizio,(max. 1,00 p.) ma saranno riportate al valore 0,70 :dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,70. N.B. Difficoltà di livello sup. a 1.00 NON potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide .(no penalità)

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: cerchio, palla, clavette e nastro (fase interregionale e nazionale anche fune in alternativa al nastro).

Classifica individuale: ogni ginnasta esegue 4 esercizi: cerchio, palla, clavette e nastro

Punteggio : [D1 (6,00 p.) + D2 (10,00 p.)]:2 + A (10,00 p.)+ E (10,00 p.) = 28,00 p

	Difficoltà D1: p.6,00	Difficoltà D2: p.10,00
Cerchio, palla, clavette, nastro (fune opzionale fasi int. e naz.)	-Max n.10 difficoltà da 0,10- 0,80 di cui min. 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di 4 diff. dei GCNO a scelta <u>Cerchio</u> : min 2 max 4 difficoltà per ogni gruppo corporeo.	Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: min 3 rischi (Vedi c.d.p 2010-2012)

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. N.B. Difficoltà di livello sup. a 1.00 NON potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide (no penalità)

JUNIORES II FASCIA

Esercizi liberi con: cerchio, palla, clavette e nastro(fase interregionale e nazionale anche fune in alternativa al nastro).

Classifica individuale: ogni ginnasta esegue 4 esercizi: cerchio, palla, clavette e nastro

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 D2: p.10,00
Cerchio, palla, clavette, nastro (fune opzionale fasi int. e naz.)	-Max n.10 difficoltà da 0,10- 1,00 Di cui min. 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di 4 diff. dei GCNO a scelta. <u>Cerchio</u> : min 2 max 4 difficoltà per ogni gruppo corporeo	Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: min 3 rischi (Vedi c.d.p 2010-2012)

N.B. Difficoltà di livello sup. a 1.00 NON potranno essere inserite nell'esercizio. N.B. Difficoltà di livello sup. a 1.00 NON potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide (no penalità)



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: cerchio, palla, clavette e nastro

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

Classifica:

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

. di coppia : 1 cerchio, 1 nastro

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 D2: p.10,00
Fune, cerchio, palla, clavette, nastro JUN	<p>-Max n.10 difficoltà da 0,10- 0,80 Di cui min 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di 4 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: min 1 rischio (Vedi c.d.p 2010-2012)</p>
Fune, cerchio, palla, clavette, nastro SEN	<p>-Max n. 10 difficoltà da 0,10- 1,00 e più di cui min. 6(3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell' attrezzo più eventualmente il valore di 4 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: min 1 rischio (Vedi c.d.p 2010-2012)</p>
CERCHIO E NASTRO DI COPPIA (JUN e SEN)	<p>Max. 10 Difficoltà, da 0,10- 0,80 di cui min 1 max 4 dei Gruppi Corporei e min. 3 diff. di scambio* per lancio.</p> <p><i>* lo scambio vale sempre per 1 diff. qualunque sia il numero delle difficoltà utilizzate. Il valore <u>totale</u> dello scambio può superare p. 0,80, in quanto il limite di 0,50 p. è riferito alle difficoltà corporee, alle quali si aggiungono i criteri dello scambio. Le difficoltà individuali possono essere eseguite con il solo movimento tecnico dell'attrezzo. Non è obbligatoria la diff. di sx</i></p>	<p>Minimo n.3 elementi di collaborazione <u>Collab. C.d.p. 2010-12:</u> <i>senza lancio : 0,10 con grande lancio : 0,20. Collaborazione con scambi multipli con tecnica differente(s/c lanci)0,30 Grande lancio di 2 o più attrezzi simultaneamente dalla stessa ginnasta 0,30 Con lancio+ rischio+ perdita contatto visivo durante il volo: 0,30 (max 1) Con lancio+ rischio+ perdita contatto visivo durante il volo+ passaggio sopra o sotto o attraverso l'attrezzo/compagna : 0,50 (max 1.) n.b. non è previsto l'ultimo caso del <u>Collab. C.d.p. 2010-12</u></i></p>



n.b.: Per le junior e la coppia difficoltà di livello superiore a 0,80 (max 1.00) potranno essere inserite ma saranno riportate al valore 0,80. Dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,80. Per le juniores e senior difficoltà di livello sup. a 1.00 NON potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide (no penalità)

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 attrezzi 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
Corpo libero (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.	N.B. NEL CORPO LIBERO NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.
Fune, cerchio, palla, clavette, nastro.	-Max n.10 difficoltà da 0,10-1,00 di cui 6 (3+3) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di max 4 diff. dei GCNO a scelta . Min 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	Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: min 3 rischi (Vedi c.d.p 2010-2012)

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.

N.B. Difficoltà di livello sup. a 1.00 NON potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide (no penalità)

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
Corpo libero (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.	N.B. NEL CORPO LIBERO NON VIENE ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.
Fune, cerchio, palla, clavette, nastro.	-Max n.12 difficoltà da 0,10-1,00 e più di cui min. 8(4+4) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di max 4 diff. del GCNO a scelta min 6(3+3) diff. GCO in un esercizio con 9 diff o meno) più eventualmente il valore di max 3 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)	Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: min. 3 rischi (Vedi c.d.p 2010-2012)

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: cerchio, palla, clavette e nastro
Classifica individuale: ogni ginnasta esegue 4 esercizi:, cerchio, palla, clavette e 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
Cerchio, palla, clavette, nastro.	<p>-Max n.12 difficoltà da 0,10-1,00 e più di cui min. 8(4+4) con il gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo più eventualmente il valore di max 4 diff. del GCNO a scelta. Min 6(3+3) diff. GCO in un esercizio con 9 diff o meno più eventualmente il valore di max 3 diff. del GCNO a scelta. (Vedi c.d.p 2010-2012)</p> <p><u>Cerchio</u>: n.2 elementi min. e max 4 per ogni gruppo corporeo. (Vedi c.d.p 2010-2012)</p>	<p>Maestria con o senza lancio e prese di rischio con o senza lancio: min. 3 rischi (Vedi c.d.p 2010-2012)</p>

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 cerchi	-Max n.10 difficoltà da 0,10-1,00 max di cui min. 4 scambi (Vedi c.d.p Juniores 2010-2012)	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. Non saranno considerate valide no penalità

N.B.Lo scambio non può superare globalmente 1,00 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 INSIEME cat. OPEN

Esercizio libero con **2 cerchi e 3 nastri**

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

Totale : 30,00	Difficoltà D1: p.10,00	Difficoltà D 2: p.10,00
2 CERCHI e 3 NASTRI	-Max n.14 difficoltà da 0,10-1,00 o più di cui 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



GARE SPECIALI

COPPA PRIMAVERA

Esercizi liberi : corpo libero collettivo (da 3 a 6 ginnaste), fune/nastro (2 ginnaste in successione) ed 1 attrezzo individuale a scelta tra cerchio, palla, clavette

Classifica: di squadra. Ogni squadra alterna le ginnaste ai 3 attrezzi

Per le esigenze ed i valori D1-D2-- vedere scheda relative al Campionato serie C (fase regionale e interregionale) alle pagine precedenti.

CRITERIUM GIOVANILE

Riservato a : le prime 3 classificate del C. Nazionale Categoria Allieve I fascia , le prime 3 classificate del C. Nazionale Categoria Allieve II fascia e le prime 6 classificate del C. Nazionale Categoria Jr I fascia .

Esercizi liberi (C.d.P. internazionale 2010-2012) :

Allieve I fascia: corpo libero e fune

Allieve II fascia : cerchio e nastro

JR I fascia ; palla e clavette

Per le esigenze ed i valori D1-D2-- vedere schede relative alle pagine precedenti.

la D.T.N.R.

Firenze, 25/1/2012

prof.ssa Marina Piazza