



Ginnastica Ritmica

CSEN



REGOLAMENTO

2018 / 2019



CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA 2018/2019

INTRODUZIONE

Con questo campionato si vuole dare la possibilità a tutte le ginnaste di partecipare ad una competizione sportiva che offre un'opportunità per tutti i livelli di età e di capacità.

Per questo motivo vengono presentati i seguenti livelli di gara:

- 1° e 2° livello per le ginnaste che accedono per la prima volta o poco più al mondo della ginnastica ritmica,
- Silver Cup SERIE C / SERIE B / SERIE A: livello promozionale (Silver Cup C e B) e pre-agonistico (Silver Cup A)
- Golden Cup SERIE B / SERIE A (rispettivamente livello pre-agonistico / agonistico)

In tutti i campionati verranno utilizzati tutti gli attrezzi della ginnastica ritmica, quindi si potrà scegliere tra esercizi a corpo libero o esercizi con palla, cerchio, fune, clavette, nastro.

Il campionato di Ginnastica Ritmica è sia femminile che maschile, ed in caso di partecipazione di ginnasti questi entreranno regolarmente in classifica.

N.B. Per I - II LIVELLO una stessa ginnasta può partecipare al max con 3 esercizi di cui:

- ✓ max due esercizio tipologia coppia
- ✓ max due esercizi tipologia squadra
- ✓ max due esercizi tipologia individuale

Per I - II LIVELLO una società può portare per ogni categoria:

- ✓ max 6 individualiste per ogni attrezzo
- ✓ max 5 coppie per ogni attrezzo
- ✓ max 5 squadre per ogni attrezzo

Una stessa ginnasta non può fare due squadre o due coppie con lo stesso attrezzo

REGOLAMENTO GENERALE

- **PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSEN**

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

- **ISCRIZIONE ALLE GARE**

Possono partecipare alle gare solo ginnaste in regola con il tesseramento CSEN per l'anno sportivo 2018/2019.

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

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- data di nascita (completa di giorno/mese/anno);
- numero tessera;
- livello, categoria e attrezzo.

Le iscrizioni al campionato Nazionale debbono essere redatte sull'apposito modulo **EXCEL** ed inviate via e-mail all'indirizzo nazionaleritmica.csen@gmail.com

- **PAGAMENTO ISCRIZIONE ALLA GARA E CONTROLLO TESSERE**

Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste alla gara potrà essere effettuato nella giornata di campionato prima dell'inizio della categoria di appartenenza.

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

Assieme al pagamento verrà effettuato anche il controllo tessere.

- **ACCESSO AL CAMPO DI GARA**

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggiorenni), tesserati e in abbigliamento sportivo.

- **PUNTEGGI E RICORSI**

Alla fine di ogni categoria gli istruttori potranno chiedere al responsabile di giuria i punteggi delle proprie ginnaste.

Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono **INAPPELLABILI** per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al responsabile di giuria.

- **PREMIAZIONI**

Tutte le ginnaste saranno premiate. In particolare le prime 3 classificate con coppa (una per squadra) e dal 4° posto in poi con medaglia. **In caso di pari merito verrà premiato con coppa l'esercizio con punteggio più alto di esecuzione, e se sussiste ancora il pari merito si premierà l'esercizio con minori falli tecnici. Nei campionati regionali e nazionali le premiazioni del I Livello saranno essere effettuate per fasce: fascia oro, argento e bronzo.**

- **QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE**

Si qualificano le prime **10** classificate (individuali, coppie o squadre) per ogni categoria ed ogni attrezzo + 1 ginnasta/coppia/squadra di ogni società partecipante non qualificata.

ANNI DI NASCITA RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE RELATIVE CATEGORIE.

CAMPIONATO I LIVELLO:

CAT. COCCINELLE: anni 2013 e successivi

1° CAT: anni 2012-2011-2010

2° CAT: anni 2009-2008-2007

3° CAT: anni 2006 e precedenti

CAMPIONATO II LIVELLO:

1° CAT: anni 2012-2011-2010

2° CAT: anni 2009-2008-2007

3° CAT: anni 2006 e precedenti

SILVER CUP (serie A / B / C):

ESORDIENTI: anni 2011-2010-2009

ALLIEVE: anni 2008-2007

JUNIOR: anni 2006-2005-2004

SENIOR: anni 2003 e precedenti

GOLDEN CUP (serie A e serie B):

ESORDIENTI: anni 2011-2010-2009

ALLIEVE: anni 2008-2007

JUNIOR: anni 2006-2005-2004

SENIOR: anni 2003 e precedenti

N.B. Una ginnasta non può accedere ad una categoria inferiore o superiore alla propria. Unica eccezione è per la categoria coccinelle che possono partecipare alla 1° cat. del I livello.

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

PARTECIPAZIONE AI VARI LIVELLI:

I LIVELLO: possono partecipare le ginnaste che:

- NON sono tesserate Gpt né GR
- NON partecipano ad altri entri sportivi (ad esclusione di gare amatoriali / non competitive)
- solo al loro 1° o 2° anno di gare regionali CSEN

II LIVELLO: possono partecipare le ginnaste che:

- NON sono tesserate Gpt né GR
- partecipano ad altri entri sportivi
- sono al loro terzo anno di gare o superiore

SILVER CUP: possono partecipare le ginnaste che:

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

GOLDEN CUP: possono partecipare le ginnaste che:

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

- **PASSAGGIO DA I LIVELLO A II LIVELLO**

Le ginnaste che al campionato REGIONALE dell'anno sportivo precedente si sono classificate nel primo 20% della classifica (anche in uno solo degli attrezzi possibili) sia come INDIVIDUALISTA, COPPIA o SQUADRA (dove il numero di partecipanti, ind/coppie/squadre, sia > 3) l'anno successivo passano automaticamente dal I LIVELLO al II LIVELLO, oltre alle ginnaste che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo 20% della classifica (fascia oro) come individualiste, Coppia, Squadra (anche in uno solo degli attrezzi possibili dove >3).

Passano al II Livello anche le ginnaste che hanno già gareggiato due anni (anche solo a livello regionale).

- **PASSAGGIO DA II LIVELLO A SILVER CUP SERIE C**

Le ginnaste che al campionato REGIONALE dell'anno sportivo precedente si sono classificate nel primo 10% della classifica (anche in uno solo degli attrezzi possibili) come individualista, Coppia, Squadra (dove il numero di partecipanti sia > 3) l'anno successivo passano automaticamente dal II LIVELLO al SILVER CUP SERIE C, oltre alle ginnaste che al Campionato Nazionale si sono classificate nel primo 10% della classifica come individualista, Coppia, Squadra (anche in uno solo degli attrezzi possibili), dove il numero di partecipanti sia > 3

- **PASSAGGIO DA SILVER CUP (serie C) A SILVER CUP (serie B)**

Le ginnaste che al Campionato Nazionale si classificano nei primi 3 posti come individualiste, coppia / squadra anche in uno solo degli attrezzi possibili (dove il numero di partecipanti sia > 3), passano automaticamente dal SILVER CUP serie C a SILVER CUP serie B per l'anno sportivo successivo

- **PASSAGGIO DA SILVER CUP (serie B) A SILVER CUP (serie A)**

Le ginnaste che al Campionato Nazionale si classificano nei primi 3 posti come individualiste, anche in uno solo degli attrezzi possibili (dove il numero di partecipanti sia > 3), passano automaticamente dal SILVER CUP serie B a SILVER CUP serie A per l'anno sportivo successivo, oltre alle le ginnaste che al Campionato Nazionale si sono classificate al primo posto negli esercizi di tipologia coppia e squadra (dove il numero di partecipanti sia > 3)

- **PASSAGGIO DA SILVER CUP (serie A) A GOLDEN CUP B**

Le ginnaste che al Campionato Nazionale si classificano al primo posto come individualiste (dove il numero di partecipanti sia > 3) passano automaticamente dalla SILVER CUP serie A alla GOLDEN CUP per l'anno sportivo successivo.

REGOLAMENTO DEI CAMPIONATI DI I E II LIVELLO

Gli esercizi potranno essere svolti individualmente, a coppia, oppure a squadra (min. 3 max. 6 ginnaste). Per la categoria coccinelle è possibile svolgere l'esercizio a coppia oppure a squadra (min. 3 max.6).

MUSICA:

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

Per la categoria COCCINELLE la durata della musica è min. 45" e max. 1'.15"

Per tutte le altre categorie la musica dovrà avere:

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

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

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

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

In ogni esercizio dovranno essere inseriti OBBLIGATORIAMENTE gli elementi corpo e attrezzo indicati per ciascuna categoria che andranno a formare il VALORE DIFFICOLTA' (D1 + D2):

- D1: è dato da:
elementi imposti corpo (2,50)
- D2: elementi imposti attrezzo (2,50)

per un totale di punti 5,00.

Gli elementi corpo possono essere scelti solo tra le difficoltà indicate per ciascun livello, i quali hanno tutti valore 0,50. NELL'ESERCIZIO NON POTRANNO ESSERE INSERITE ALTRE DIFFICOLTA' CORPOREE E RISCHI CON UNA O PIU' ROTAZIONI (pen. di 0,50 per ogni elemento supplementare dal giudice del valore tecnico).

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

COMPILAZIONE DELLE SCHEDE DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI:

Per rendere più agevole la lettura degli esercizi ai giudici di gara è stato deciso di far compilare ai tecnici la scheda di dichiarazione degli esercizi, nella quale andranno inserite solo le difficoltà corporee. Tali elementi dovranno essere inseriti, seguendo l'ordine di esecuzione, sulla scheda allegata.

Gli elementi dovranno essere indicati con i relativi simboli riportati sul codice dei punteggi internazionale FGI. Per le difficoltà non contemplate in tale codice, gli elementi dovranno essere indicati con il simbolo generico delle difficoltà. **Le pre-acrobatiche dovranno essere indicate con A.**

ATTREZZI:

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

RICHIESTE TECNICHE CAMPIONATO I° E II° LIVELLO

CAT. COCCINELLE

Esercizio a squadra a corpo libero.

Elementi obbligatori:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Collaborazione

1° CATEGORIA

Esercizio individuale / coppia con la fune

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con la fune:

- ✓ Saltello/salto attraverso la fune doppia
- ✓ Serie di saltelli (min.3)
- ✓ Serie (min. 3) di rotazioni, fune piegata in due, durante una difficoltà
- ✓ Echappè e ripresa
- ✓ Avvolgimento (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

Esercizio individuale / coppia Mini Clavette

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con le mini Clavette:

- ✓ Grande circonduzione (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di giri (entrambe le clavette)
- ✓ Serie (min.3) di battute
- ✓ Piccolo rotolamento al suolo (anche una sola clavetta)

- ✓ Piccolo lancio e ripresa (anche una sola clavetta) ind. / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

Esercizio individuale / squadra Cerchio

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con il cerchio:

- ✓ Saltelli (min.3) attraverso il cerchio
- ✓ Serie (min. 3) di giri intorno alla mano
- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Lancio e ripresa (anche piccolo) (indiv.) / Scambio (squadra)
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (squadra)

Esercizio coppia mista / squadra mista Cerchio (min. 1) / Fune (min. 2)

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con cerchio / fune:

- ✓ Serie di giri del cerchio intorno alla mano / Serie di giri della fune piegata in due
- ✓ Prillo del cerchio / Echappè fune
- ✓ Lancio e ripresa (anche piccolo) individualmente
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

Esercizio a squadra corpo libero

Elementi obbligatori:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 collaborazione tra le ginnaste

2° CATEGORIA

Esercizio individuale / coppia / squadra Cerchio

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con il cerchio:

- ✓ Saltelli (min.3) attraverso il cerchio
- ✓ Giri intorno alla mano durante un salto
- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Lancio e ripresa (indiv.) / Scambio (coppia / squadra)
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia / squadra)

Esercizio individuale / coppia Nastro (5 metri)

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con il Nastro:

- ✓ Serie (min. 3) di spirali
- ✓ Serie (min. 3) di serpentine
- ✓ Echappè (bacchetta in volo)
- ✓ Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro
- ✓ Movimento ad otto (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

Esercizio individuale / squadra Palla

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con la palla:

- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Rotolamento sul corpo
- ✓ Lancio e ripresa (indiv.) / Scambio (squadra)
- ✓ Serie di palleggi (min.3)
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (squadra)

Esercizio coppia mista/ squadra mista Cerchio (min. 2) / Clavette (min. 1)

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con cerchio / clavette:

- ✓ Serie di giri del cerchio / Serie di giri delle clavette
- ✓ Maneggio senza mani
- ✓ Lancio e ripresa (anche di una sola clavetta) individualmente
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

3° CATEGORIA

Esercizio individuale / squadra Palla

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con la palla:

- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Rotolamento sul corpo
- ✓ Lancio e ripresa (indiv.) / Scambio (squadra)
- ✓ Serie di palleggi (min.3)
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (squadra)

Esercizio individuale / coppia Cerchio

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con il cerchio:

- ✓ Saltelli (min.3) attraverso il cerchio
- ✓ Giri intorno alla mano durante un salto
- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Lancio e ripresa (indiv.) / Scambio (coppia)

- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia)

Esercizio individuale / coppia / squadra Nastro (5 metri)

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con il Nastro:

- ✓ Serie (min. 3) di spirali
- ✓ Serie (min. 3) di serpentine
- ✓ Echappè (bacchetta in volo)
- ✓ Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro
- ✓ Movimento ad otto (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia / squadra)

Esercizio coppia mista/ squadra mista Palla (min.2) / Clavette (min.1)

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con palla / clavette:

- ✓ Serie di palleggi con la palla / Serie di giri delle clavette
- ✓ Maneggio senza mani
- ✓ Lancio e ripresa (anche di una sola clavetta) individualmente
- ✓ 1 scambio (con o senza lancio)
- ✓ 1 collaborazione

DIFFICOLTA' DA INSERIRE COME ELEMENTI LIBERI CORPO

Campionato 1° livello

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto verticale con ½ giro (gambe tese)
- Salto Groupè (raccolto)
- Equilibrio Arabesque su pianta a 45° (gamba dietro)
- Equilibrio passè su pianta
- Equilibrio a squadra (a terra sui glutei gambe unite)
- Flessione busto avanti (in piedi o seduta gambe tese)
- Flessione del busto indietro da posizione in ginocchio
- Staccata sagittale o frontale
- Giro a passi (min. 4 passi)
- Giro 360° sui glutei
- Giro passè 180°
- Due chainée

Campionato 2° livello:

- TUTTE LE DIFFICOLTA' DEL I LIVELLO
- TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 DEL CDP 2017-2020
- Salto Enjambè con apertura a meno di 180°
- Equilibrio Arabesque su avampiede a 45° (gamba dietro)
- Giro Arabesque 360° con gamba a 45°

ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Negli esercizi posso essere inseriti elementi pre-acrobatici senza dichiararli nella scheda di dichiarazione degli esercizi, rispettando i seguenti criteri:

- ✓ Ogni elemento pre-acrobatico può essere eseguito una sola volta in un esercizio
- ✓ Tutti gli elementi pre-acrobatici devono essere eseguiti senza arresto nella posizione o con un brevissimo arresto durante la ripresa dell'attrezzo.
- ✓ Sono autorizzati solo i seguenti gruppi di elementi pre-acrobatici:
 - Capovolta avanti, indietro e laterale senza tempo di sospensione
 - Rovesciamento avanti, indietro, ruota senza tempo di sospensione
- ✓ I Rovesciamenti eseguiti con differenti tipi di appoggio (sul petto, sulle spalle, sulla(e) mano(i)), sono considerati come elementi pre-acrobatici differenti
- ✓ «Rotolamento sul petto: "Poisson"/pesce»: rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio per la verticale del corpo teso (in avanti o indietro) avanti indietro
- ✓ Siano coordinati con un elemento tecnico dell'attrezzo e la ginnasta sia in contatto con l'attrezzo all'inizio, alla fine o durante l'elemento

CALCOLO DEI PUNTEGGI I E II LIVELLO

- **ESECUZIONE**: PUNTI 10,00 – penalità falli tecnici e falli artistici (vedi codice dei punteggi 2017 – 2020)

- **DIFFICOLTA'**: PUNTI 5,00 di cui 2,50 elementi imposti corpo + 2,50 elementi imposti attrezzo

TOTALE: E 10,00 + D 5,00 = 15,00 PUNTI

REGOLAMENTO SILVER CUP

MUSICA

La musica deve avere:

- durata compresa tra 45'' e 1'15'' per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 45'' e 1'30'' per SQUADRE

Un solo esercizio individuale ed un solo esercizio di squadra (per ogni ginnasta) possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. L'allenatore deve evidenziare quale esercizio usa la musica con voce e parole e scriverlo nella S.D.E.

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

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

Le squadre possono essere composte da min. 3 e max. 5 ginnaste. Una ginnasta può presentare al max. 3 esercizi (anche 3 esercizi a squadra).

CLASSIFICA

La classifica sarà per attrezzo; quindi sarà possibile eseguire uno solo dei due esercizi individuali tra quelli a scelta oppure entrambi, ed uno solo o più esercizi squadra tra quelli a scelta.

SCHEDA DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutte le difficoltà dovranno essere dichiarate in ordine di esecuzione sulla S.D.E. della Silver Cup con valore ognuna di 0,50. Utilizzare i simboli generici per C, S, R, AD e i simboli specifici per le BD come da CdP. La S.D.E. serve solo per controllo, per cui nel caso in cui la ginnasta esegua difficoltà corporee diverse da quelle dichiarate, o con un ordine diverso da quello dichiarato, non saranno penalizzate.

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

GRUPPI TECNICI ATTREZZO: NON è richiesto l'inserimento di minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale Attrezzo (CdP 2017-2020), ma possono essere utilizzati gli elementi attrezzo scelti tra i gruppi della tabella allegata.

Le penalità applicate dai giudici di esecuzione e difficoltà sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2017-2020.

ATTREZZI

CATEGORIA ESORDIENTI

- ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA CORPO LIBERO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA / SQUADRA PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA / SQUADRA CERCHIO

CATEGORIA ALLIEVE

- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA / SQUADRA PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE / SQUADRA CORPO LIBERO

CATEGORIA JUNIOR

- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA NASTRO (5 metri)
- INDIVIDUALE CERCHIO
- SQUADRA PALLA / CERCHIO
- SQUADRA CORPO LIBERO

CATEGORIA SENIOR

- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA CLAVETTE
- INDIVIDUALE / COPPIA PALLA
- SQUADRA CLAVETTE / CERCHIO
- SQUADRA CORPO LIBERO

REGOLAMENTO SILVER CUP SERIE C

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

CATEGORIA ESORDIENTI

DIFFICOLTA': max punti 3.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max. 5 difficoltà corporee di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da **0.10** C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (R)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C)** – anche le ex C semplici del CdP
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA ALLIEVE

DIFFICOLTA': max punti 3.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max. 5 difficoltà corporee di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da **0.10** C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (R)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C)** – anche le ex C semplici del CdP
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA JUNIOR

DIFFICOLTA' max punti 4.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 7 difficoltà corporee di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da **0.10** C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (R)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C)** – anche le ex C semplici del CdP
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA SENIOR

DIFFICOLTA' max punti 4.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 7 difficoltà corporee di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da **0.10** C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (R)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C)** – anche le ex C semplici del CdP
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

REGOLAMENTO SILVER CUP SERIE B

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

CATEGORIA ESORDIENTI

DIFFICOLTA': max punti 3.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max. 5 difficoltà corporee di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da **0.10-0,20** C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIAMENTO (max. 1 rotazione) (R)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C)** – anche le ex C semplici del CdP
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA ALLIEVE

DIFFICOLTA': max punti 3.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max. 5 difficoltà corporee di cui min. 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da **0.10-0,20** C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIAMENTO (max. 1 rotazione) (R)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C)** – anche le ex C semplici del CdP
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA JUNIOR

DIFFICOLTA' max punti 4.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 7 difficoltà corporee di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da **0.10-0,20** C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (R)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C) – anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA SENIOR

DIFFICOLTA' max punti 4.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 7 difficoltà corporee di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da **0.10-0,20** C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (R)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C) – anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

REGOLAMENTO SILVER CUP SERIE A

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

CATEGORIA ESORDIENTI

DIFFICOLTA': max punti 4.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 7 difficoltà corporee di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da 0.10-0,20-0,30 C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIÒ (min. 2 rotazioni) (R)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C) – anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA ALLIEVE

DIFFICOLTA': max punti 4.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 7 difficoltà corporee di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da 0.10-0,20-0,30 C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIÒ (min. 2 rotazioni) (R)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C) – anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA JUNIOR

DIFFICOLTA' max punti 5.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 9 difficoltà corporee di cui minimo 2 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da 0.10-0,20-0,30 C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (min. 2 rotazioni) (R)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C) – anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA SENIOR

DIFFICOLTA' max punti 5.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 9 difficoltà corporee di cui minimo 2 per Gruppo Corporeo
 - difficoltà corporee da 0.10-0,20-0,30 C.d.P. 2017-2020 (TUTTE LE DIFFICOLTA' AVRANNO VALORE 0,50)
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (MIN. 6/8 SECONDI) (S)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (min. 2 rotazioni) (R)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C) – anche le ex C semplici del CdP**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

REGOLAMENTO GOLDEN CUP

SERIE B

MUSICA

La musica deve avere:

- durata compresa tra 1'10" e 1'30" per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 1'15" e 2'00" per SQUADRE

Un solo esercizio individuale ed un solo esercizio di squadra (per ogni ginnasta) possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. L'allenatore deve evidenziare quale esercizio usa la musica con voce e parole e scriverlo nella S.D.E.

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

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

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

CLASSIFICA

Il punteggio che concorre alla formazione della classifica è dato dalla somma dei punteggi dei 2 esercizi individuali a scelta tra quelli proposti.

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

PENALIZZAZIONI

Le penalizzazioni applicate dai giudici di esecuzione e difficoltà sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2017-2020.

SCHEDA DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutte le difficoltà dovranno essere dichiarate in ordine di esecuzione sulla S.D.E. della Golden Cup.

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

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

CATEGORIA ESORDIENTI

- ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (5 METRI)
- SQUADRA CORPO LIBERO
- SQUADRA FUNE

DIFFICOLTA': max punti 3.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max. 6 difficoltà di cui minimo 1 difficoltà per Gruppo Corporeo
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)**
- **min. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO: non obbligatorio**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C)**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA ALLIEVE

- ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (5 metri)
- SQUADRA CORPO LIBERO
- SQUADRA CERCHIO

DIFFICOLTA' max punti **3.00 di cui:**

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max. 6 difficoltà di cui minimo 1 difficoltà per ogni Gruppo Corporeo
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)**
- **min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (R)**
- **min 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE (C)**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA JUNIOR

- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (5 metri)
- SQUADRA PALLA
- SQUADRA CLAVETTE

DIFFICOLTA max punti **4.00 di cui:**

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 7 difficoltà di cui minimo 2 per Gruppo Corporeo
- min. 1 **COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)**
- min. 1 **ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (R)**
- min. 1 **DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- min. 2 **COLLABORAZIONI (C)**
- min. 2 **DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA SENIOR

- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (6 metri)
- SQUADRA CERCHIO
- SQUADRA NASTRO (6 metri)

DIFFICOLTA max punti **4.00 di cui:**

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
 - composte da max 9 difficoltà di cui minimo 2 per Gruppo Corporeo
- min. 1 **COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)**
- min. 1 **ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (R)**
- min. 1 **DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)**
- min. 2 **COLLABORAZIONI (C)**
- min. 2 **DIFFICOLTA' DI SCAMBIO**

ESECUZIONE: max punti 10.00

REGOLAMENTO GOLDEN CUP SERIE A

MUSICA

La musica deve avere:

- durata compresa tra 1'15" e 1'30" per INDIVIDUALI
- durata compresa tra 2'00" e 2'30" per SQUADRE

Un solo esercizio individuale ed un solo esercizio di squadra (per ogni ginnasta) possono essere accompagnati da una musica con voce e parole, nel rispetto dell'etica. L'allenatore deve evidenziare quale esercizio usa la musica con voce e parole e scriverlo nella S.D.E.

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

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

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

CLASSIFICA

Il punteggio che concorre alla formazione della classifica è dato dalla somma dei punteggi dei 2 esercizi individuali a scelta tra quelli proposti.

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

PENALIZZAZIONI

Le penalizzazioni applicate dai giudici di esecuzione e difficoltà sono quelle da codice dei punteggi Internazionale 2017-2020.

SCHEMA DI DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutte le difficoltà dovranno essere dichiarate in ordine di esecuzione sulla S.D.E. della Golden Cup.

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

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

CATEGORIA ESORDIENTI

- ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (5 METRI)
- SQUADRA CORPO LIBERO
- SQUADRA FUNE

DIFFICOLTA':

- DIFFICOLTA' CORPOREE (BD): min. 1 per gruppo corporeo
- min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)
- min. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)
- ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO: non obbligatorio
- min. 1 COLLABORAZIONE (C)
- min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA ALLIEVE

- ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (5 metri)
- SQUADRA CORPO LIBERO
- SQUADRA CERCHIO

DIFFICOLTA'

- DIFFICOLTA' CORPOREE (BD): min. 1 per gruppo corporeo
- min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)
- min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (R)
- min 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)
- min. 1 COLLABORAZIONE (C)
- min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA JUNIOR

- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (5 metri)
- SQUADRA PALLA
- SQUADRA CLAVETTE

DIFFICOLTA'

- DIFFICOLTA' CORPOREE (BD): min. 2 per gruppo corporeo
- min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)
- min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (R)
- min. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)
- min. 2 COLLABORAZIONI (C)
- min. 2 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

ESECUZIONE: max punti 10.00

CATEGORIA SENIOR

- ESERCIZIO INDIVIDUALE PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CERCHIO
- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE CLAVETTE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE NASTRO (6 metri)
- SQUADRA CERCHIO
- SQUADRA NASTRO (6 metri)

DIFFICOLTA'

- DIFFICOLTA' CORPOREE (BD): min. 2 per gruppo corporeo
- min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)
- min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (R)
- min. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (AD)
- min. 2 COLLABORAZIONI (C)
- min. 2 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO

ESECUZIONE: max punti 10.00

SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO VALIDI PER I,II LIVELLO E SILVER CUP

FUNE

- 1 Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune.**
- 2 Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.**
- 3 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**

4 Echappé di un capo

5 Giri della fune

6 Maneggio:

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

Note

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

CERCHIO

1 Rotolamenti:

- sul corpo
- al suolo

2 Rotazioni

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

3 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)

4 Passaggi attraverso il cerchio 5

5 Elementi al di sopra del cerchio

6 Maneggio

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

PALLA

1 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)

2 Palleggi

3 Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo

4 Maneggio

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

Note.

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

CLAVETTE

1 Giri

2 Moulinets

3 Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)

4 Battute

5 Maneggio:

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

6 Movimenti asimmetrici

Note.

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

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

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

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

NASTRO

1 Serpentine (4-5 onde)

2 Spirali (4 –5 anelli)

3 Maneggio:

- slanci
- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti ad otto
- rotazioni della mano attorno alla bacchetta
- ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

4 Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)

5 Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.

Nota. E' ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.

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

Responsabile Nazionale
Erika Motta