



# ***Ginnastica Ritmica***

## **CSEN**



## ***REGOLAMENTO***

## ***2019 / 2020***



## CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA 2019/2020

### INTRODUZIONE

Con questo campionato si vuole dare la possibilità a tutte le ginnaste di partecipare ad una competizione sportiva che offra 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 esercizi 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; solo in caso di infortunio di una componente di una squadra è possibile sostituirla con una ginnasta di un'altra squadra (è consentita una sola sostituzione) ed in questo caso la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio in due squadre. La sostituzione deve essere precedentemente comunicata alla responsabile della gara, altrimenti non sarà possibile per la ginnasta fare due esercizi di squadra con lo stesso attrezzo.**

## REGOLAMENTO 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 2019/2020.

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);
- codice fiscale;
- numero tessera;
- livello, categoria e attrezzo.

Le iscrizioni al campionato Nazionale debbono essere redatte sull'apposito modulo EXCEL ed inviate via e-mail alla propria responsabile regionale.

### • 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 (maggioresi), 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 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 2014 e successivi

1° CAT: anni 2013-2012-2011

2° CAT: anni 2010-2009-2008

3° CAT: anni 2007 e precedenti

### **CAMPIONATO II LIVELLO:**

1° CAT: anni 2013-2012-2011

2° CAT: anni 2010-2009-2008

3° CAT: anni 2007 e precedenti

### **SILVER CUP (serie A / B / C):**

ESORDIENTI: anni 2015-2013 (Young) - 2012-2011-2010

ALLIEVE: anni 2009-2008

JUNIOR: anni 2007-2006-2005

SENIOR: anni 2004 e precedenti

### **GOLDEN CUP (serie A e serie B):**

ESORDIENTI: anni 2012-2011-2010

ALLIEVE: anni 2009-2008

JUNIOR: anni 2007-2006-2005

SENIOR: anni 2004 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)

**II LIVELLO:** possono partecipare le ginnaste che:

- NON sono tesserate Gpt né GR
- partecipano ad altri entri sportivi (gare promozionali / livello base)

**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).

- **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 B 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 / Pennetta USB deve essere registrata **una sola musica**. Sul CD deve essere indicato:

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

### COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

In ogni esercizio dovranno essere inseriti 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. Le difficoltà corporee (Salto, Equilibrio, Rotazione) per essere valide devono essere eseguite con maneggi differenti. 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). Non è permesso inserire difficoltà che non siano tra quelle indicate dal programma neanche nelle Collaborazioni anche se eseguite da una sola ginnasta. NEGLI ESERCIZI DI COPPIA E SQUADRA LE GINNASTE DEVONO ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE O IN RAPIDA SUCCESSIONE LA MEDESIMA DIFFICOLTA' (NO DIFF MISTE).

### 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 coppia / 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

### **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 o II Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I o II 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 Nastro (min. 4 metri)**

Elementi obbligatori corpo:

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

Con il Nastro:

- ✓ Serie (min. 3) di spirali
- ✓ Serie (min. 3) di serpentine
- ✓ Rotazione della bacchetta intorno alla mano
- ✓ 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 o II Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

Con la palla:

- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento)
- ✓ Lancio e ripresa (indiv.) / Scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt) (squadra)
- ✓ Serie di palleggi (min.3)
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (squadra)

### **Esercizio coppia mista / squadra mista Palla (min. 1) / Fune (min. 2)**

Elementi obbligatori corpo:

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

Con palla / fune:

- ✓ Serie di palleggi / Serie di giri della fune piegata in due
- ✓ Rotolamento della palla sul corpo / Echappè fune
- ✓ 1 scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt)
- ✓ 2 collaborazioni

### **Esercizio a squadra corpo libero**

Elementi obbligatori:

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

## **2° CATEGORIA**

### **Esercizio individuale / coppia / squadra Palla**

Elementi obbligatori corpo:

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

Con la palla:

- ✓ Rotolamento a terra
- ✓ Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento)
- ✓ Serie di palleggi (min.3)
- ✓ Lancio e ripresa (indiv.) / Scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt) (coppia / squadra)
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (coppia / squadra)

### **Esercizio individuale / coppia Clavette**

Elementi obbligatori corpo:

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

Con le 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 Fune**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I o II 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 (squadra)

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

Elementi obbligatori corpo:

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

Con cerchio / fune:

- ✓ Serie di giri del cerchio / Serie di giri della fune
- ✓ Serie di saltelli (min.3)
- ✓ 1 scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt)
- ✓ 2 collaborazioni

### **3° CATEGORIA**

#### **Esercizio individuale / squadra Cerchio**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I o II 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 (piccolo/medio) e ripresa (indiv.) / Scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt) (squadra)
- ✓ Maneggio senza mani (indiv.) / 1 collaborazione tra le ginnaste (squadra)

#### **Esercizio individuale / coppia Fune**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I o II 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 / squadra Nastro (5 metri)**

Elementi obbligatori corpo:

- ✓ Capovolta avanti o indietro o laterale
- ✓ 1 Salto a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Equilibrio a scelta tra quelli del I o II Livello
- ✓ 1 Giro a scelta tra quelli del I o II 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) / Cerchio (min.1)**

Elementi obbligatori corpo:

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

Con palla / cerchio:

- ✓ Serie di palleggi con la palla / Serie di giri del cerchio
- ✓ Rotolamento sul corpo (anche un solo segmento)
- ✓ 1 scambio (piccolo/medio lancio - min. 3 mt)
- ✓ 2 collaborazioni

## DIFFICOLTA' DA INSERIRE COME ELEMENTI LIBERI CORPO

### Campionato 1° livello

#### SALTI:

- Salto del gatto (sforbiciata flessa)
- Salto verticale con ½ giro (gambe tese)
- Salto Groupè (raccolto)

#### EQUILIBRI:

- 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

#### ROTAZIONI:

- Giro a passi (min. 4 passi)
- Giro 360° sui glutei
- Giro passè 180°

### 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**

Gli elementi pre-acrobatici inseriti negli esercizi devono rispettare 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

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

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

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

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

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

## CLASSIFICA

La classifica sarà per attrezzo sia per gli individuali che per coppie e squadre, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio.

La categoria Esordienti Young del Silver C sarà premiata a fasce (oro, argento, bronzo).

## VALORE DIFFICOLTA'

Tutte le difficoltà del campionato Silver hanno valore di 0,50.

**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.

## PENALITA'

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

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

# ATTREZZI

## **CATEGORIA ESORDIENTI**

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

## **CATEGORIA ALLIEVE**

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

## **CATEGORIA JUNIOR**

- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA PALLA
- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA CLAVETTE
- INDIVIDUALE CERCHIO
- SQUADRA MISTA PALLA (min. 1)/ CERCHIO (min.2)
- SQUADRA CORPO LIBERO

## **CATEGORIA SENIOR**

- ESERCIZIO INDIVIDUALE FUNE
- ESERCIZIO INDIVIDUALE / COPPIA NASTRO (5 metri)
- INDIVIDUALE / COPPIA PALLA
- SQUADRA MISTA CLAVETTE (min.1) / CERCHIO (min.2)
- 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)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (IND.)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

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)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (IND.)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

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)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (IND.)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

**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)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (IND.)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

**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)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (IND.)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

**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)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (IND.)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

**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)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (IND.)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

**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)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (max. 1 rotazione) (IND.)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

**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)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIIO (min. 2 rotazioni) (IND.)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

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)**
- **max. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIIO (min. 2 rotazioni) (IND.)**
- **max. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

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 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)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIIO (min. 2 rotazioni) (IND.)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

**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 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)**
- **max. 2 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIIO (min. 2 rotazioni) (IND.)**
- **max. 2 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 1 COLLABORAZIONE – anche le ex C semplici del CdP (SQUADRA) – vedi pag. 31**
- **min. 1 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

**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

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

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

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

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

### CLASSIFICA

La classifica sarà per attrezzo sia per gli individuali che per coppie e squadre, quindi una ginnasta può presentare anche un solo esercizio.

Per coppie e squadre si avranno due classifiche unificate:

- Cat. Esordienti / Allieve
- Cat. Junior / Senior

### PENALITA'

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

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 – PALLA – FUNE – CERCHIO – CLAVETTE – NASTRO (5 METRI)
- COPPIA CERCHIO
- SQUADRA CORPO LIBERO
- SQUADRA CERCHIO

DIFFICOLTA: max punti 2.50 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
  - composte da max. 6 difficoltà di cui minimo 1 difficoltà per Gruppo Corporeo - VALORE MAX. 0,40 CdP
- min. 1 **COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA**
- min. 1 **DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO: non obbligatorio (IND.)**
- min. 1 **COLLABORAZIONE (SQUADRA)**
- min. 1 **DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

ESECUZIONE: max punti 10.00

### **CATEGORIA ALLIEVE**

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

DIFFICOLTA max punti 2.50 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
  - composte da max. 6 difficoltà di cui minimo 1 difficoltà per ogni Gruppo Corporeo - VALORE MAX. 0,40 CdP
- min. 1 **COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA**
- **ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO: non obbligatorio (IND.)**
- min 1 **DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- min. 1 **COLLABORAZIONE (SQUADRA)**
- min. 1 **DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

ESECUZIONE: max punti 10.00



## **CATEGORIA JUNIOR**

- ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO – PALLA – FUNE – CERCHIO – CLAVETTE – NASTRO (5 METRI)
- COPPIA MISTA FUNE/PALLA
- SQUADRA CERCHIO
- SQUADRA FUNE

DIFFICOLTA max punti 3.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
  - composte da max 7 difficoltà di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo - VALORE MAX. 0,40 CdP
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA**
- **min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (IND.)**
- **min. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 2 COLLABORAZIONI (SQUADRA)**
- **min. 2 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

ESECUZIONE: max punti 10.00

## **CATEGORIA SENIOR**

- ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO – PALLA – FUNE – CERCHIO – CLAVETTE – NASTRO (5METRI)
- COPPIA MISTA FUNE/PALLA
- SQUADRA CERCHIO
- SQUADRA FUNE

DIFFICOLTA max punti 3.00 di cui:

- **DIFFICOLTA' CORPOREE (BD)**
  - composte da max 9 difficoltà di cui minimo 1 per Gruppo Corporeo - VALORE MAX. 0,40 CdP
- **min. 1 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA**
- **min. 1 ELEMENTO DINAMICO CON ROTAZIONE E LANCIO (IND.)**
- **min. 1 DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (IND.)**
- **min. 2 COLLABORAZIONI (SQUADRA)**
- **min. 2 DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (SQUADRA)**

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

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

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

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

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; si avranno due classifiche unificate:

- Cat. Esordienti / Allieve
- Cat. Junior / Senior

### PENALITA'

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

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

#### DIFFICOLTA':

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

ESECUZIONE: max punti 10.00

### **CATEGORIA ALLIEVE**

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

#### DIFFICOLTA'

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

ESECUZIONE: max punti 10.00

## **CATEGORIA JUNIOR**

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

### DIFFICOLTA'

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

ESECUZIONE: max punti 10.00

## **CATEGORIA SENIOR**

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

### DIFFICOLTA'

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

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.

## COLLABORAZIONI SEMPLICI

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

Responsabile Nazionale  
Erika Motta