



Confesport Italia

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

Settore Ginnastica

Sezione Ginnastica Ritmica

ANNO SPORTIVO

2012 - 2013

PROGRAMMI TECNICI



Campionato a Squadre di Specialità
Campionato Serie A di Specialità
Campionato Serie B
Campionato Serie C di Specialità
Trofeo Arcobaleno
Grand Prix delle Società
Campionato Gold

Sede Nazionale: Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma
Tel. 06.55282936 - 06.5506622 - Fax 06.5502800
www.confesportitalia.it - info@confesportitalia.it

In convenzione con A.S.I.
Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CONI





- CAMPIONATO NAZIONALE A SQUADRA DI SPECIALITÀ pag. 3
- CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ pag. 11
- CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B pag. 22
- CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ pag. 41
- TROFEO ARCOBALENO pag. 50
- GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ pag. 54
- CAMPIONATO NAZIONALE GOLD INDIVIDUALE E A SQUADRA pag. 61



FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO

* * * *

CAMPIONATO NAZIONALE A SQUADRE DI SPECIALITÀ

* * * *

Sede Nazionale

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800
www.confsportitalia.it - info@confsportitalia.it

MODALITÀ DI GIUDIZIO:

CATEGORIA GIOVANISSIME, ALLIEVE, JUNIOR E MASTER

Dovranno essere presentate 6 copie di FICHES (scheda di dichiarazione dell'esercizio).

D1: Gli esercizi dovranno contenere solo le difficoltà corporee richieste. ULTERIORI difficoltà corporee (inserite nella lista difficoltà) saranno penalizzate come difficoltà in esubero p. 0,50.
Ogni difficoltà corporea dovrà essere collegata ad una difficoltà d'attrezzo (D2).

D2: per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione gli elementi di Maestria d'attrezzo o collaborazioni o rischi eseguiti correttamente.

La fiche dovrà riportare il punteggio di D1 e D2 fino al massimo consentito per ogni categoria

(specificato nel programma tecnico, vedi pagine successive).

**ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 4/5 GINNASTE
CATEGORIA GIOVANISSIME**

DURATA ESERCIZIO da 1'15 minuti a 1'30 minuti.

D1 (DIFFICOLTA' DI CORPO) 3,20

Max 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D) con 2 difficoltà per gruppo corporeo:

- 2 salti
- 2 souplesse
- 2 pivot
- 2 equilibri

D2 1,50 PUNTI

- Min. 3 collaborazioni (per il valore vedi tabella delle collaborazioni codice dei punteggi Confsport Italia)

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per la composizione di un esercizio di squadra vedere la tabella delle penalità dell'artistico del codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=4,70
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 19,70

ESERCIZIO DI SQUADRA PER 4/5 GINNASTE CON 4/5 PALLE
CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO da 1'15 minuti a 1'30 minuti.

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,40 PUNTI

Max 8 difficoltà:

- 6 difficoltà corporee del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio del valore 0,50 ognuno

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,50 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia.
- Min. 3 collaborazioni

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per la composizione di un esercizio di squadra vedere la tabella delle penalità del codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia

D1+D2 =5,90
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 20,90

**ESERCIZIO DI SQUADRA PER 4/5 GINNASTE CON 4/5 PALLE
CAT. JUNIOR**

DURATA ESERCIZIO: da 2 minuti 15 secondi a 2 minuti 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Max 10 difficoltà:

- 8 difficoltà corporee del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio del valore 0,50 ognuno

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 4,00 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia)

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per la composizione di un esercizio di squadra vedere la tabella delle penalità del codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =9,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 24,00

<p style="text-align: center;">ESERCIZIO DI SQUADRA CON 4/5 GINNASTE CON 4/5 CERCHI CAT. MASTER</p>

DURATA ESERCIZIO: da 2 minuti 15 secondi a 2 minuti 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Max 10 difficoltà:

- 8 difficoltà corporee del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio del valore 0,50 ognuno.

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 5,00 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia)

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per la composizione di un esercizio di squadra vedere la tabella delle penalità del codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,00

**ESERCIZIO DI SQUADRA 5/6 GINNASTE CON 3 CERCHI E 2/3 FUNE
PRIMA CATEGORIA (Giovanissime e allieve)**

DURATA ESERCIZIO da 1'15 minuti a 1'30 minuti.

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,40 PUNTI

Max 8 difficoltà:

- 6 difficoltà corporee del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio del valore 0,50 ognuno

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,00 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia)

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per la composizione di un esercizio di squadra vedere la tabella delle penalità del codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia

D1+D2 =5,40
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 20,40

**ESERCIZIO DI SQUADRA 5/6 GINNASTE CON 3 CERCHI E 2/3 NASTRI (5mt)
SECONDA CATEGORIA (Junior e Master)**

DURATA ESERCIZIO da 2'15 minuti a 2'30 minuti.

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Max 10 difficoltà:

- 8 difficoltà corporee del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio del valore 0,50 ognuno .

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 4,50 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia)

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per la composizione di un esercizio di squadra vedere la tabella delle penalità del codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia

D1+D2 =9,50
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 24,50



FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO

* * * *

CAMPIONATO NAZIONALE

SERIE A DI SPECIALITÀ

* * * *

Sede Nazionale

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800

www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

MODALITÀ DI GIUDIZIO:

CATEGORIA GIOVANISSIME, ALLIEVE, JUNIOR E MASTER

Dovranno essere presentate 6 copie di FICHES (scheda di dichiarazione dell'esercizio).

D1: Gli esercizi dovranno contenere solo le difficoltà corporee richieste. ULTERIORI difficoltà corporee (inserite nella lista difficoltà) saranno penalizzate come difficoltà in esubero p. 0,50.
Ogni difficoltà corporea dovrà essere collegata ad una difficoltà d'attrezzo (D2).

D2: per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione gli elementi di Maestria d'attrezzo o collaborazioni o rischi eseguiti correttamente.

La fiche dovrà riportare il punteggio di D1 e D2 fino al massimo consentito per ogni categoria

(specificato nel programma tecnico, vedi pagine successive).

**PROGRAMMA TECNICO
CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITA'**

Categoria GIOVANISSIME

ESERCIZIO CORPO LIBERO (COPPIA O INDIVIDUALE) 1°attrezzo

ESERCIZIO PALLA (COPPIA O INDIVIDUALE) 1°attrezzo

ESERCIZIO FUNE (COPPIA O INDIVIDUALE) 2°attrezzo

ESERCIZIO CERCHIO (COPPIA O INDIVIDUALE) 2°attrezzo

Categoria ALLIEVE

ESERCIZIO CORPO LIBERO (COPPIA O INDIVIDUALE) 1°attrezzo

ESERCIZIO PALLA (COPPIA O INDIVIDUALE) 1°attrezzo

ESERCIZIO FUNE (COPPIA O INDIVIDUALE) 2°attrezzo

ESERCIZIO CERCHIO (COPPIA O INDIVIDUALE) 2°attrezzo

Categorie Giovanissime e Allieve: max 2 attrezzi a scelta, uno tra 1° attrezzo e uno tra 2°attrezzo

Per fase Regionale (2 prove):

1°prova: CORPO LIBERO, PALLA

2°prova: FUNE, CERCHIO

Categoria JUNIOR

ESERCIZIO CERCHIO (COPPIA O INDIVIDUALE)

ESERCIZIO PALLA (COPPIA O INDIVIDUALE)

ESERCIZIO FUNE (COPPIA O INDIVIDUALE)

ESERCIZIO CLAVETTE(COPPIA O INDIVIDUALE)

ESERCIZIO NASTRO 5metri(COPPIA O INDIVIDUALE)

Categoria MASTER

ESERCIZIO CERCHIO (COPPIA O INDIVIDUALE)

ESERCIZIO PALLA (COPPIA O INDIVIDUALE)

ESERCIZIO FUNE (COPPIA O INDIVIDUALE)

ESERCIZIO CLAVETTE(COPPIA O INDIVIDUALE)

ESERCIZIO NASTRO 5metri(COPPIA O INDIVIDUALE)

Categorie Junior e Master: max 2 attrezzi a scelta tra i 5

Per fase Regionale (2 prove):

1°prova: PALLA, CLAVETTE, NASTRO

2°prova: FUNE, CERCHIO

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
Programma individuale
CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D1 3,20 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D):

- 2 per gruppo corporeo

FUNE

D1 3,20 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D):

- 3 salti
- 3 pivots
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

CERCHIO:

D1 3,20 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D):

- 2 per gruppo corporeo

PALLA

D1 3,20 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D):

- 3 souplesse
- 3 salti
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

D2 (DIFFICOLTA' DELL' ATTREZZO) MAX 3,00 PUNTI

Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =6,20
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 21,20

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
Programma individuale
CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D1 3,20 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D):

- 2 per gruppo corporeo

FUNE

D1 3,20 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D):

- 3 salti
- 3 pivots
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

CERCHIO:

D1 3,20 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D):

- 2 per gruppo corporeo

PALLA

D1 3,20 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D):

- 3 souplesse
- 3 salti
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

D2 (DIFFICOLTA' DELL' ATTREZZO) 4,00 PUNTI

Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =7,20
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 22,20

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
Programma individuale
CATEGORIA JUNIOR-

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CERCHIO:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 2 per gruppo corporeo

NASTRO:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 3 salti
- 3 pivot
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

CLAVETTE:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 3 equilibri
- 3 pivot
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

FUNE:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 3 salti
- 3 pivot
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

PALLA:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 3 souplesse
- 3 salti
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

D2 (DIFFICOLTA' DELL' ATTREZZO) 5,00 PUNTI

Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =9,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 24,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
Programma individuale
CATEGORIA MASTER

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CERCHIO:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 2 per gruppo corporeo

NASTRO:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 3 salti
- 3 pivot
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

CLAVETTE:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 3 equilibri
- 3 pivot
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

FUNE:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 3 salti
- 3 pivot
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

PALLA:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 3 souplesse
- 3 salti
- 2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

D2 (DIFFICOLTA' DELL' ATTREZZO) MAX 6,00 PUNTI

Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
Programma di coppia
CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,20 PUNTI

Max 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D) con 2 difficoltà per gruppo corporeo:

- 2 salti
- 2 souplesse
- 2 pivot
- 2 equilibri

D2 1,50 PUNTO

- MIN 3 collaborazioni (per il valore vedi tabella delle collaborazioni codice dei punteggi)

D1+D2=4,70

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO 19,70

FUNE CERCHIO PALLA

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,40 PUNTI

Max 8 difficoltà:

- 6 difficoltà corporee del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio da 0,50 ognuno (vedi tabella codice dei punteggi Conf sport Italia) (le difficoltà di scambio di lancio vanno effettuate senza difficoltà corporee).

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) MAX 3,00 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Conf sport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Conf sport Italia).

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Conf sport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Conf sport Italia.

D1+D2=6.40

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO 21,40

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
Programma di coppia
CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,20 PUNTI

Max 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D) con 2 difficoltà per gruppo corporeo:

- 2 salti
- 2 souplesse
- 2 pivot
- 2 equilibri

D2 1,50 PUNTO

- MIN 3 collaborazioni (per il valore vedi tabella delle collaborazioni codice dei punteggi)

D1+D2=4,70

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO 19,70

FUNE CERCHIO PALLA

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3.40 PUNTI

Max 8 difficoltà:

- 6 difficoltà corporee del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio da 0,50 ognuno (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia) (le difficoltà di scambio di lancio vanno effettuate senza difficoltà corporee).

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 3,00 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia).

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=6.40

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO 21,40

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
Programma di coppia
CATEGORIA JUNIOR

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CERCHIO NASTRO CLAVETTE FUNE PALLA

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Max 10 difficoltà:

- 8 difficoltà corporee del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio del valore 0,50 ognuno (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia). (le difficoltà di scambio di lancio vanno effettuate senza difficoltà corporee).

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 4,00 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia)

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =9,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 24,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
Programma di coppia
CATEGORIA MASTER

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CERCHIO NASTRO CLAVETTE FUNE PALLA

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Max 10 difficoltà:

- 8 difficoltà corporee del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio del valore 0,50 ognuno (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia).

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 4,00 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia)(senza difficoltà corporee).

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =9,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 24,00



FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO

* * *

CAMPIONATO NAZIONALE

SERIE B

* * * *

Sede Nazionale

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

PROGRAMMA TECNICO

SERIE B – INDIVIDUALE

SERIE B– SQUADRA

CATEGORIA GIOVANISSIME

- Esercizio con a **corpo libero** con elementi imposti (I prova)
- esercizio con la **palla** con elementi imposti (II prova)
- esercizio a **corpo libero** a coppia con elementi imposti (I prova)
- esercizio con la **palla** a coppia con elementi imposti (II prova)

CATEGORIA ALLIEVE

- esercizio a **corpo libero** con elementi imposti (I prova)
- esercizio con il **cerchio** con elementi imposti (II prova)
- esercizio a **corpo libero** a coppia con elementi imposti (I prova)
- esercizio con il **cerchio** a coppia con elementi imposti (II prova)

CATEGORIA JUNIOR

- esercizio con il **cerchio** con elementi imposti (I prova).
- esercizio libero con la **palla** con elementi imposti (II prova)
- esercizio con il **cerchio** a coppia con elementi imposti (I prova)
- esercizio con la **palla** a coppia con elementi imposti (II prova)

CATEGORIA MASTER

- esercizio con il **cerchio** con elementi imposti (I prova)
- esercizio con il **nastro** con elementi imposti (II prova)
- esercizio con le **cerchio** a coppia con elementi imposti (I prova)
- esercizio con il **nastro** a coppia con elementi imposti (II prova)

2 esercizi per ogni categoria (individuale o coppia)

Programma completo (classifica totale; i punteggi si sommano)

Per fase Regionale (2 prove):

1° prova: CORPO LIBERO (Giovanissime - Allieve)

CERCHIO (Junior - Master)

2° prova: PALLA (Giovanissime)

CERCHIO (Allieve)

PALLA (Junior)

NASTRO (Master)

MODALITÀ DI GIUDIZIO:

D1: saranno valutate solo le difficoltà corporee richieste prese in ordine cronologico. Gli esercizi dovranno contenere solo le difficoltà corporee richieste, ULTERIORI difficoltà corporee inserite nella tabella “LISTA DIFFICOLTA” (difficoltà di valore A 0,10 o più) saranno penalizzate come difficoltà in esubero 0,50.

D2: sarà scritto tutto l’esercizio e per l’attribuzione del punteggio finale (aldilà di come sono state realizzate) saranno prese in considerazione in ordine cronologico solo i primi elementi di Maestria d’attrezzo richiesti, o collaborazioni.

Es.  CORPO SUOLO (RICHIESTE
ATTRAVERSAMENTO, LANCIO, ROTOLAMENTO SUOLO, ROTOLAMENTO CORPO)

Es. C C C C C C (2 COLLABORAZIONI)

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA GIOVANISSIME
Esercizio a CORPO LIBERO

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto a forbice flessa con ½ giro in volo
- Equilibrio passé
- Pivot passé 360°
- Iperestensione dorsale del busto da in ginocchio
- Salto cabriole
- Equilibrio arabesque su pianta
- Tour a piedi uniti
- Slancio in penchèe
- Capovolta avanti
- Serie di passi ritmici

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annulla il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1=5,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 20,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma di coppia
CATEGORIA GIOVANISSIME
Esercizio CORPO LIBERO a COPPIA

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto a forbice flessa con ½ giro in volo
- Equilibrio passé
- Pivot passè 360°
- Iperestensione dorsale da in ginocchio
- Capovolta avanti
- Serie di passi ritmici

D 2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50=

- 4 collaborazioni ognuna da 0,50

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti da entrambe le componenti della coppia, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=5,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 20,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA GIOVANISSIME
Esercizio con la PALLA

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto a forbice flessa
- Pivot in passè
- Equilibrio in ginocchio gamba all'orizzontale laterale/avanti
- Slancio avanti
- Acrobatica
- Serie di passi ritmici

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 3,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Serie di palleggi su passi ritmici
- Rotolamento della palla sul dorso ripresa a tergo
- Lancio della palla ad una mano e ripresa a 2 mani
- Oscillazione sagittale
- Rotolamento a terra coordinato a elemento corporeo
- Palleggio senza mani

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annulla il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti almeno 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=6,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 21,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma di coppia
CATEGORIA GIOVANISSIME
Esercizio con PALLA A COPPIA

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto a forbice flessa
- Pivot in passè
- Equilibrio in ginocchio gamba all'orizzontale laterale/avanti
- Slancio avanti
- Acrobatica
- Serie di passi ritmici
- 1 scambio di lancio

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 4,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Serie di palleggi su passi ritmici
- Rotolamento della palla sul dorso ripresa a tergo
- Lancio della palla ad una mano e ripresa a 2 mani
- Oscillazione sagittale
- Rotolamento a terra coordinato a elemento corporeo
- Palleggio senza mani
- 3 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti da entrambe le componenti della coppia, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=8,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 23,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA ALLIEVE
Esercizio a CORPO LIBERO

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto cosacco
- Equilibrio passè
- Pivot in passè 360°
- Onda del busto
- Salto a forbice flessa con ½ giro in volo
- Equilibrio gamba all'orizzontale avanti
- Pivot passè con flessione del busto 360°
- Penchèè mani in appoggio al suolo
- Capovolta indietro
- Serie di passi ritmici

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annulla il valore

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1=5,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 20,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma di coppia
CATEGORIA ALLIEVE
Esercizio CORPO LIBERO A COPPIE

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto del cervo
- Equilibrio passè
- Pivot in passè 360°
- Onda del busto
- Serie di passi ritmici
- Acrobatica

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,00 PUNTI

Ciascun elemento ha valore di 0,50=

- 4 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti da entrambe le componenti della coppia, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=5,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 20,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA ALLIEVE
Esercizio con la CERCHIO

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Equilibrio in ginocchio gamba all'orizzontale laterale/avanti
- Iperestensione dorsale del busto da in ginocchio
- Salto del cervo
- Pivot in passè 360°
- Serie di passi ritmici
- Acrobatica

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 3,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Serie di saltelli in attraversamento
- Rotolamento sul corpo
- Rotolamento ritornato al suolo
- Lancio e ripresa
- Prillo
- Giri su elemento corporeo

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annulla il valore

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=6,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 21,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma di coppia
CATEGORIA ALLIEVE
Esercizio CERCHIO A COPPIA

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto del cervo
- Equilibrio in ginocchio gamba all'orizzontale laterale/avanti
- Pivot passè
- Iperestensione dorsale del busto da in ginocchio
- Serie di passi ritmici
- Acrobatica
- 1 scambi di lancio

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 4,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Serie di saltelli in attraversamento
- Rotolamento sul corpo
- Rotolamento ritornato al suolo
- Lancio e ripresa
- Prillo
- Giri su elemento corporeo
- 3 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti da entrambe le componenti della coppia, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=8,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 23,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA JUNIOR
Esercizio con il CERCHIO

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto cosacco
- Pivot gamba tesa indietro a 45°
- Equilibrio attitude
- Discesa in onda sul dorso dei piedi
- Salto del cervo
- Pivot passè 360°
- Equilibrio gamba avanti all'orizzontale
- Onda del busto
- Serie di passi ritmici
- Acrobatica

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Rotolamento sul corpo
- Rotolamento al suolo
- 2 lanci e riprese diversi tra loro
- Serie di saltelli con attraversamento
- Giri su elemento corporeo
- Giri senza mani
- Prillo con circonduzione
- Prillo su mano aperta
- Attraversamento su salto cosacco

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento dal testo ne annulla il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,0

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma di coppia
CATEGORIA JUNIOR
Esercizio CERCHIO A COPPIE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto cosacco
- Pivot gamba tesa indietro
- Equilibrio attitude
- Discesa in onda sul dorso dei piedi
- Acrobatica
- 2 scambi di lancio

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 6,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Rotolamento sul corpo
- Rotolamento al suolo
- 2 lanci diversi tra loro e riprese
- Serie di saltelli con attraversamento
- Giri su elemento corporeo
- Giri senza mani
- Prillo con circonduzione
- Prillo su mano aperta
- Attraversamento su salto cosacco
- 3 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti da entrambe le componenti della coppia, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 4 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA JUNIOR
Esercizio con la PALLA

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto del cervo
- Pivot passè con flessione del busto 360°
- Equilibrio passè
- Iperestensione dorsale del busto da in ginocchio
- Salto verticale con una rotazione di 360°
- Pivot passè 360°
- Equilibrio attitude
- Onda del busto
- Acrobatica
- Serie di passi ritmici

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 2 lanci differenti tra loro e riprese
- Serie di palleggi
- Palleggio senza mani
- 2 Rotolamenti sul corpo
- Spirale della palla
- Oscillazioni con la palla
- Circonduzioni con la palla
- Serie di piccoli lanci

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento dal testo ne annulla il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma di coppia
CATEGORIA JUNIOR
Esercizio con il PALLA A COPPIA

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto del cervo
- Pivot passè con flessione del busto 360°
- Equilibrio passè
- Iperestensione dorsale del busto da in ginocchio
- 2 scambio di lancio
- Acrobatica

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 6,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 2 lanci differenti tra loro e riprese
- Serie di palleggi
- Palleggio senza mani
- 2 Rotolamenti sul corpo
- Spirale della palla
- Oscillazioni con la palla
- Circonduzioni con la palla
- Serie di piccoli lanci
- 3 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti da entrambe le componenti della coppia, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi ConfSport Italia. Devono essere presenti minimo 4 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi ConfSport Italia.

D1+D2=10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA MASTER
Esercizio con il CERCHIO

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Pivot passè con flessione del busto 360°
- Equilibrio planche
- Iperestensione dorsale del busto da in ginocchio
- Salto del cervo
- Pivot attitude 360°
- Equilibrio passè
- Onda del busto
- Salto cosacco
- Acrobatica
- Serie di passi ritmici

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Rotolamento sul corpo
- Rotolamento al suolo
- 2 lanci e riprese
- Serie di saltelli in attraversamento
- Giri su elemento corporeo
- Giri senza mani
- Prillo con circonduzione
- Prillo su mano aperta
- Attraversamento con salto cosacco

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento dal testo ne annulla il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma di coppia
CATEGORIA MASTER
Esercizio con il CERCHIO A COPPIA

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Pivot passè con flessione del busto 360°
- Equilibrio planche
- Iperestensione dorsale del busto da in ginocchio
- Salto cosacco
- 2 scambio di lancio
- Acrobatica

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 6,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Rotolamento sul corpo
- Rotolamento al suolo
- 2 lanci e riprese
- Serie di saltelli in attraversamento
- Giri su elemento corporeo
- Giri senza mani
- Prillo con circonduzione
- Prillo su mano aperta
- Attraversamento con salto cosacco
- 3 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti da entrambe le componenti della coppia, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confspor Italia. Devono essere presenti minimo 4 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confspor Italia.

D1+D2=10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA MASTER
Esercizio con il NASTRO

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Pivot passè 360°
- Equilibrio attitude
- Discesa in onda sul dorso dei piedi
- Salto verticale con una rotazione in volo
- Pivot attitude
- Salto del cervo
- Equilibrio avanti gamba all'orizzontale
- Iperestensione dorsale del busto da in ginocchio
- Acrobatica
- Serie di passi ritmici

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 5,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Echappè
- 1 lancio e ripresa
- Movimento a otto in spostamento
- Spirali su elemento corporeo
- Serpentine su elemento corporeo
- Circondazioni con attraversamento del nastro
- Oscillazioni con superamento del nastro
- Serpentine discendenti ascendenti
- Salto sul disegno delle spirali
- Spirali attorno alla bacchetta del nastro

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento dal testo ne annulla il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B
Programma di coppia
CATEGORIA MASTER
Esercizio con il NASTRO A COPPIA

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Pivot passè 360°
- Equilibrio attitude
- Discesa in onda sul dorso dei piedi
- Salto verticale con una rotazione in volo
- 2 scambio di lancio
- Acrobatica

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 6,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Echappè
- Lancio e ripresa
- Movimento a otto in spostamento
- Spirali su elemento corporeo
- Serpentine su elemento corporeo
- Circondazioni con attraversamento del nastro
- Oscillazioni con superamento del nastro
- Serpentine discendenti ascendenti
- Salto sul disegno delle spirali
- Spirali attorno alla bacchetta del nastro
- 3 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti da entrambe le componenti della coppia, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 4 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=10,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 25,00



FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO

* * * *

CAMPIONATO NAZIONALE DI SERIE C DI SPECIALITA'

* * * *

Sede Nazionale

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

PROGRAMMA TECNICO

CAMPIONATO NAZIONALE DI SERIE C

SERIE C – INDIVIDUALE SERIE C-COPPIA SERIE C – SQUADRA

CATEGORIA GIOVANISSIME

- esercizio a corpo libero con elementi imposti (I attrezzo)
- esercizio con la palla con elementi imposti (II attrezzo)

- esercizio a coppia a corpo libero con elementi imposti (I attrezzo)
- esercizio a coppia con la palla con elementi imposti (II attrezzo)

- esercizio di squadra a corpo libero con elementi imposti (I attrezzo)
- esercizio di squadra con la palla con elementi imposti (II attrezzo)

CATEGORIA ALLIEVE

- esercizio a corpo libero con elementi imposti (I attrezzo)
- esercizio con il cerchio con elementi imposti (II attrezzo)

- esercizio a coppia a corpo libero con elementi imposti (I attrezzo)
- esercizio a coppia con il cerchio con elementi imposti (II attrezzo)

- esercizio di squadra a corpo libero con elementi imposti (I attrezzo)
- esercizio di squadra con il cerchio con elementi imposti (II attrezzo)

CATEGORIA JUNIOR

- esercizio con il cerchio con elementi imposti (I attrezzo).
- esercizio libero con la palla con elementi imposti (II attrezzo)

- esercizio a coppia con il cerchio con elementi imposti (I attrezzo)
- esercizio a coppia con la palla con elementi imposti (II attrezzo)

- esercizio di squadra con il cerchio con elementi imposti (I attrezzo)
- esercizio di squadra con la palla con elementi imposti (II attrezzo)

Max 2 attrezzi a scelta

uno tra 1° attrezzo (individuale, coppia o squadra) e uno tra 2° attrezzo (individuale, coppia o squadra)

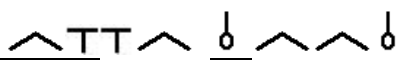
Per fase Regionale (2 prove):

1° prova: **CORPO LIBERO (Giovanissime - Allieve)**
 CERCHIO (Junior)

2° prova: **PALLA (Giovanissime)**
 CERCHIO (Allieve)
 PALLA (Junior)

MODALITÀ DI GIUDIZIO

D1: Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale(aldilà di come sono state realizzate) saranno prese in considerazioni in ordine cronologico solo le prime Difficoltà/elemento corporeo richieste.

Es.  (Richieste 1 SALTO, 1 PIVOT, 1 SOUPLESSE,1 EQUILIBRIO)

ULTERIORI difficoltà corporee di valore superiore ad A 0,10 saranno penalizzate come difficoltà in esubero p. 0,50.

D2: Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale(aldilà di come sono state realizzate) saranno prese in considerazioni in ordine cronologico solo le prime Maestrie d'attrezzo e collaborazioni richieste.

Es.  (RICHIESTE ATTRAVERSAMENTO, LANCIO, ROTOLAMENTO SUOLO, ROTOLAMENTO CORPO)

Es. C C C C C C (2 COLLABORAZIONI)

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C
Programma individuale
CATEGORIA GIOVANISSIME
Esercizio a CORPO LIBERO

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,00 PUNTI (max di livello A)

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Pivot
- 1 Souplesse

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annulla il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1=2,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 17,00

CATEGORIA GIOVANISSIME
Esercizio con la PALLA

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,00 PUNTI (max di livello A)

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto
- Equilibrio
- Pivot
- Souplesse

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Serie di palleggi
- Rotolamento
- Maneggio
- 1 Lancio

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=4,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO = 19,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C
Programma di Coppia e Squadra
CATEGORIA GIOVANISSIME
Esercizio a CORPO LIBERO

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,00 PUNTI (max di livello A)

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Pivot
- 1 Souplesse

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 1,00 PUNTO

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 2 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti almeno 2 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=3,00

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO 18,00

CATEGORIA GIOVANISSIME
Esercizio con la PALLA

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,50 PUNTI (max di livello A)

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Pivot
- 1 Souplesse
- 1 scambio di lancio

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Serie di palleggi
- Rotolamento
- Maneggio
- 2 collaborazioni

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=5,00

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO = 20,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C
Programma individuale
CATEGORIA ALLIEVE
Esercizio a CORPO LIBERO

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,00 PUNTI (max di livello A)

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Pivot
- 1 Souplesse

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1=2,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 17,00

CATEGORIA ALLIEVE
Esercizio con il CERCHIO

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto
- Equilibrio
- Pivot
- Souplesse

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 2 Rotolamento (1 Corpo e 1 Suolo)
- Attraversamento
- 1 Lancio

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=4,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO = 19,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C
Programma di Coppia o Squadra
CATEGORIA ALLIEVE
Esercizio a CORPO LIBERO

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Pivot
- 1 Souplesse

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 1,00 PUNTO

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 2 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annulla il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti almeno 2 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=3,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 18,00

CATEGORIA ALLIEVE
Esercizio con il CERCHIO

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Pivot
- 1 Souplesse
- 1 scambio di lancio

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 2 Rotolamenti (1 sul corpo e 1 al suolo)
- Attraversamento
- 2 Collaborazioni

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=5,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO = 20,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C

**Programma individuale
CATEGORIA JUNIOR
Esercizio con la PALLA**

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 secondi a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,00 PUNTI (max di livello A)

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Pivot
- 1 Souplesse

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annulla il valore.

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Serie di palleggi
- Maneggio
- Rotolamento
- 1 Lancio

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=4,00

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO 19,00

**CATEGORIA JUNIOR
Esercizio con il CERCHIO**

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 secondi a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Salto
- Equilibrio
- Pivot
- Souplesse

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,00 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 2 Rotolamento (1 Corpo e 1 Suolo)
- Attraversamento
- 1 Lancio

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia

D1+D2=4,00

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO = 19,00

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C
Programma di Coppia o Squadra
CATEGORIA JUNIOR
Esercizio con la PALLA

DURATA ESERCIZIO: da 1,15 secondi a 1,30 massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Pivot
- 1 Souplesse
- 1 scambio di lancio

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,50 PUNTO

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- Serie di palleggi
- Rotolamento
- Maneggio
- 2 Collaborazioni

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annulla il valore.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti almeno 2 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=5,00

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO 20,00

CATEGORIA JUNIOR
Esercizio con il CERCHIO

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Pivot
- 1 Souplesse
- 1 scambio di lancio

N.B.: Gli elementi vanno eseguiti come descritti, ogni fallo o discostamento ne annullano il valore.

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,50 PUNTI

Ciascun elemento richiesto ha valore di 0,50 =

- 2 Rotolamenti (1 sul corpo e 1 al suolo)
- Attraversamento
- 2 Collaborazioni

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=5,00

ARTISTICO =5,00

ESECUZIONE=10,00

TOTALE PUNTEGGIO = 20,00



FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO

* * * *

TROFEO ARCOBALENO

* * * *

Sede Nazionale

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

PROGRAMMA TECNICO

TROFEO ARCOBALENO

CATEGORIA ARCOBIMBE

- Esibizione societaria Corpo Libero (I prova)
- Esibizione societaria con attrezzo a scelta (II prova)

CATEGORIA GIOVANISSIME

- Esercizio collettivo Corpo libero con elementi richiesti (I prova)
- Esercizio collettivo con attrezzo a scelta elementi richiesti (II prova)

CATEGORIA ALLIEVE

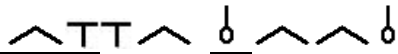
- Esercizio collettivo Corpo libero con elementi richiesti (I prova)
- Esercizio collettivo con attrezzo a scelta elementi richiesti (II prova)

Ps. Gli attrezzi utilizzati dovranno essere regolamentari

- **penalità 0,50**

MODALITÀ DI GIUDIZIO

D1: Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale (aldilà di come sono state realizzate) saranno prese in considerazioni in ordine cronologico solo le prime Difficoltà/elemento corporeo richieste.

Es.  (Richieste 1 SALTO, 1 PIVOT, 1 SOUPLESSE, 1 EQUILIBRIO)

ULTERIORI difficoltà corporee di valore superiore ad A 0,10 saranno penalizzate come difficoltà in esubero p. 0,50.

D2: Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale (aldilà di come sono state realizzate) saranno prese in considerazioni in ordine cronologico solo le prime Maestrie d'attrezzo e collaborazioni richieste.

Es.  (RICHIESTE ATTRAVERSAMENTO, LANCIO, ROTOLAMENTO SUOLO, ROTOLAMENTO CORPO)

Es. C C C C C C (2 COLLABORAZIONI)

TROFEO ARCOBALENO
CATEGORIA ARCOBIMBE
CORPO LIBERO + ATTREZZO A SCELTA

DURATA ESERCIZIO: da 30 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo, musica anche cantata, esibizione senza valutazione.

TROFEO ARCOBALENO
CATEGORIA GIOVANISSIME/ALLIEVE
CORPO LIBERO

DURATA ESERCIZIO: da 30 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo, musica anche cantata.

ELEMENTI RICHIESTI

4 difficoltà (ognuna da 0,50 punti):

- 1 salti
- 1 souplesse
- 1 pivot
- 1 equilibri

4 formazioni (ognuna da 0,50)

BONUS ARTISTICO

- 0,50 punti Espressività
- 0,50 punti per il Sincronismo

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi ConfSport Italia.

ELEMENTI RICHIESTI =4,00
BONUS = 1,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 15,00

CATEGORIA GIOVANISSIME/ALLIEVE
ATTREZZO A SCELTA

DURATA ESERCIZIO: da 30 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo, musica anche cantata.

ELEMENTI RICHIESTI

4 difficoltà (ognuna da 0,50 punti):

- 1 salti
- 1 souplesse
- 1 pivot
- 1 equilibri

4 formazioni (ognuna da 0,50)

4 elementi appartenenti ai diversi gruppi tecnici (ognuno 0,50)

BONUS ARTISTICO

- 0,50 punti Espressività
- 0,50 punti per il Sincronismo

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi ConfSport Italia.

ELEMENTI RICHIESTI =6,00
BONUS ARTISTICO = 1,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 17,00



FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO

* * * *

**CAMPIONATO NAZIONALE
GRAND PRIX DELLE SOCIETA'**

* * * *

Sede Nazionale

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

PROGRAMMA TECNICO

CATEGORIA ESORDIENTI

- esercizio libero INDIVIDUALE con la Palla (da 1'15'' a 1'30'')
- esercizio libero IN SUCCESSIONE con la Fune e il Cerchio (da 1'15'' a 1'30'')
- esercizio libero con il Cerchio A COPPIA (da 1'15'' a 1'30'')
- esercizio libero A SQUADRA a Corpo Libero (da 1'15'' a 1'30'')

CATEGORIA RAGAZZE

- esercizio libero INDIVIDUALE con le clavette (da 1'15'' a 1'30'')
- esercizio libero IN SUCCESSIONE con la Fune e il Cerchio (da 1'15'' a 1'30'')
- esercizio libero con la palla A COPPIA (da 1'15'' a 1'30'')
- esercizio libero A SQUADRA a corpo libero (da 1'15'' a 1'30'')

MODALITÀ DI GIUDIZIO:

CATEGORIA GIOVANISSIME, ALLIEVE, JUNIOR E MASTER

Dovranno essere presentate 6 copie di FICHES (scheda di dichiarazione dell'esercizio).

D1: Gli esercizi dovranno contenere solo le difficoltà corporee richieste. ULTERIORI difficoltà corporee (inserite nella lista difficoltà) saranno penalizzate come difficoltà in esubero p. 0,50.
Ogni difficoltà corporea dovrà essere collegata ad una difficoltà d'attrezzo (D2).

D2: per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione gli elementi di Maestria d'attrezzo o collaborazioni o rischi eseguiti correttamente.

La fiche dovrà riportare il punteggio di D1 e D2 fino al massimo consentito per ogni categoria

(specificato nel programma tecnico, vedi pagine successive).

GRAND PRIX DELLE SOCIETA'
CATEGORIA ESORDIENTI
Esercizio libero individuale con la PALLA

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto e 15 secondi a 1 minuto e 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,20 PUNTI

Max 8 difficoltà del valore massimo di 0,40(A-B-C-D) con 2 difficoltà per gruppo corporeo:

- 3 salti
- 3 souplesse
- 2 difficoltà del Gruppo corporeo non obbligatorio (GCNO)

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 2,00 PUNTI

Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1 + D2 =5,20
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 20,20

Esercizio libero FUNE/CERCHIO (entrata in successione)

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto e 15 secondi ad 1 minuto e 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,20 PUNTI

Max 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D):

- Fune: 4 Difficoltà (2 salti + 2 pivots)
- Cerchio: 4 Difficoltà (1 per gruppo corporeo)

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 2,00 PUNTI (1 punto per il cerchio e 1 punto per la fune)

Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=5,20
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 20,20

GRAND PRIX DELLE SOCIETA'
CATEGORIA ESORDIENTI
Esercizio libero CERCHIO a coppia

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,20 PUNTI

Max 8 difficoltà:

- 6 difficoltà corporee del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio di lancio del valore 0,50 ognuno (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia).

D2 (DIFFICOLTA' D'ATTREZZO) 2,00 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia)

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=5,20
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 20,20

Esercizio libero di squadra a CORPO LIBERO (min. 3 max 6 ginnaste)

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi ad 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 3,20 PUNTI

Max 8 difficoltà del valore massimo di 0,40 (A-B-C-D) con 2 difficoltà per gruppo corporeo:

- 2 salti
- 2 souplesse
- 2 pivot
- 2 equilibri

D2 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 1,20 PUNTO

- collaborazioni (per il valore vedi tabella delle collaborazioni codice dei punteggi)
-

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=4,20
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 19,20

GRAND PRIX DELLE SOCIETA'
CATEGORIA RAGAZZE
Esercizio libero individuale con le CLAVETTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuti 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 4,00 PUNTI

CLAVETTE:

D1 4,00 PUNTI: 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- 3 equilibri
- 3 pivot

2 difficoltà del gruppo corporeo non obbligatorio

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 4,00 PUNTI

Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=8,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 23,00

Esercizio libero FUNE/CERCHIO (entrata in successione)

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto e 15 secondi ad 1 minuto e 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 4,00 PUNTI

Max 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):

- Fune: 4 Difficoltà (2 salti + 2 pivots)
- Cerchio: 4 Difficoltà (1 per gruppo corporeo)

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 4,00 PUNTI (2 punti per il nastro e 2 punti per la fune)

Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia.

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2=8,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 23,00

GRAND PRIX DELLE SOCIETA'
CATEGORIA RAGAZZE
Esercizio libero a coppia con la PALLA

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi ad 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 4,00 PUNTI

Max 8 difficoltà:

- 6 difficoltà corporee del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E), devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei
- 2 difficoltà di scambio (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia).

D2 (DIFFICOLTA' DELL'ATTREZZO) 4,00 PUNTI

- Maestrie con e senza lancio e rischi, fare riferimento alla tabella relativa al D2 del codice dei punteggi Confsport Italia
- Minimo 3 collaborazioni (vedi tabella codice dei punteggi Confsport Italia)

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =8,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 23,00

Esercizio libero di squadra a CORPO LIBERO (min. 3 max 6 ginnaste)

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D1 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 4,00 PUNTI

Max 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E) con 2 difficoltà per gruppo corporeo:

- 2 salti
- 2 souplesse
- 2 pivot
- 2 equilibri

D2 (DIFFICOLTA' CORPOREE) 2,00 PUNTO

- collaborazioni (per il valore vedi tabella delle collaborazioni codice dei punteggi)

ARTISTICO 5,00 PUNTI

Per la composizione di un esercizio di squadra vedere la tabella delle penalità del codice dei punteggi Confsport Italia. Devono essere presenti minimo 3 formazioni.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

D1+D2 =6,00
ARTISTICO =5,00
ESECUZIONE=10,00
TOTALE PUNTEGGIO 21,00



FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO

* * * *

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD

* * * *

Sede Nazionale

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800
www.confsportitalia.it - info@confsportitalia.it

**CAMPIONATO NAZIONALE GOLD
I LIVELLO
Programma individuale
CATEGORIE ALLIEVE I FASCIA**

Classifica per attrezzo: ogni ginnasta esegue massimo 2 esercizi

Difficoltà D: **5,00 p.** Esecuzione: **10,00 p** (falli codice dei punteggi 2013-2016 F.G.I.)

Corpo libero, cerchio, clavette, nastro, fune, palla:

5 diff. (1, max 2 per G.C.)

Valore: 0,10 0,20 0,30 con max 2 diff. fino a 0,60 di valore.

Min. 1 combinazione di passi di danza.

Continui e collegati in accordo con tempo e ritmo della musica.

Val. 0,30

Elementi dinamici con rotazione e lancio: max 1 (nel c. libero non sono previste maestrie ed elementi di rotazione e lancio)

Maestria d'attrezzo: M senza limiti. Valore: 0,20. L'esecuzione dei gruppi tecnici fondamentali del lavoro dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (più del 50%).

Penalità: punti 0,50 per assenza di predominanza di un gruppo fondamentale.

Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. Eccetto durante una serie di salti e di pivot.

Difficoltà di livello superiore a quello della categoria non potranno essere inserite nell'esercizio e non saranno prese in considerazione.

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD
I LIVELLO
Programma individuale
CATEGORIE ALLIEVE II FASCIA

Classifica per attrezzo: ogni ginnasta esegue massimo 2 esercizi

Difficoltà D: **6,00 p.** Esecuzione: **10,00 p** (falli codice dei punteggi 2013-2016 F.G.I.)

Corpo libero, palla, cerchio, clavette, nastro, fune: 6 diff. (2 per ogni G.C.)
Valore: 0,10 0,20 0,30 0,40 0,50 con max 1 diff. fino a 1,00 di valore.

Min. 1 combinazione di passi di danza.
Continui e collegati in accordo con tempo e ritmo della musica.
Val. 0,30

Elementi dinamici con rotazione e lancio: max 1 (nel c. libero non sono previste maestrie ed elementi di rotazione e lancio)

Maestria d'attrezzo: M senza limiti. Valore: 0,20. L'esecuzione dei gruppi tecnici fondamentali del lavoro dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (più del 50%).
Penalità: punti 0,50 per assenza di predominanza di un gruppo fondamentale.
Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. Eccetto durante una serie di salti e di pivot.

Difficoltà di livello superiore a quello della categoria non potranno essere inserite nell'esercizio e non saranno prese in considerazione.

**CAMPIONATO NAZIONALE GOLD
I LIVELLO
Programma individuale
CATEGORIE JUNIOR**

Classifica per attrezzo: ogni ginnasta esegue massimo 2 esercizi

Difficoltà D: **8,00 p.** Esecuzione: **10,00 p** (falli codice dei punteggi 2013-2016 F.G.I.)

Cerchio, palla, clavette, nastro, fune: da 4 a 7 diff. (min 1, max 3 per G.C.)
Coordinate con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo e/o elementi dagli altri gruppi tecnici d'attrezzo.
Valore: da 0,10 ed oltre fino a un 1,00 punto.

Min 1 combinazione di passi di danza.
Coordinata con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo. Valore 0,30.

Elementi dinamici con rotazione e lancio: max 3.

Maestria d'attrezzo: M senza limiti. Valore: 0,20. L'esecuzione dei gruppi tecnici fondamentali del lavoro dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (più del 50%).

Penalità: punti 0,50 per assenza di predominanza di un gruppo fondamentale.
Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. Eccetto durante una serie di salti e di pivot.

Difficoltà di livello superiore a 1,00 non potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide (no penalità).

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD
I LIVELLO
Programma individuale
CATEGORIE SENIOR

Classifica per attrezzo: ogni ginnasta esegue massimo 2 esercizi

Difficoltà D: **8,00 p.** Esecuzione: **10,00 p** (falli codice dei punteggi 2013-2016 F.G.I.)

Cerchio, palla, clavette, nastro, fune: da 6 a 9 diff. (min 2, max 4 per OGNI G.C.)
Coordinate con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo e/o elementi dagli altri gruppi tecnici d'attrezzo.
Valore: da 0,10 ed oltre fino a un 1,00 punto.

Min 1 combinazione di passi di danza.
Coordinata con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo. Valore 0,30.

Elementi dinamici con rotazione e lancio: max 3.

Maestria d'attrezzo: M senza limiti. Valore: 0,20. L'esecuzione dei gruppi tecnici fondamentali del lavoro dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (più del 50%).

Penalità: punti 0,50 per assenza di predominanza di un gruppo fondamentale.
Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. Eccetto durante una serie di salti e di pivot.

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD
II LIVELLO
Programma individuale
CATEGORIA ALLIEVE I FASCIA

Classifica per attrezzo: ogni ginnasta esegue massimo 2 esercizi a scelta tra i 3 previsti

Difficoltà D: **5,00 p.** Esecuzione: **10,00 p** (falli codice dei punteggi 2013-2016 F.G.I.)

Corpo libero: 8 diff. (min 2, max 3 per ogni G.C.)
Valore: 0,10 0,20 0,30 0,40 con max 2 diff. fino a 0,80 di valore
Min 1 combinazione di passi di danza
Continui e collegati con durata min. 8 sec in accordo con tempo e ritmo della musica. Val. 0,30

Fune, palla: 5 diff. (min 1, max 2 per G.C.)
Coordinate con i gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo e/o elementi dagli altri gruppi tecnici d'attrezzo. Valore: 0,10 0,20 0,30 0,40 con max 2 diff. fino a 0,80 di valore.
Min 1 combinazione di passi di danza.
Coordinata con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo. Valore 0,30.
Elementi dinamici con rotazione e lancio: max 1.
Maestria d'attrezzo: M senza limiti. Valore: 0,20. L'esecuzione dei gruppi tecnici fondamentali del lavoro dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (più del 50%).
Penalità: punti 0,50 per assenza di predominanza di un gruppo fondamentale.
Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. Eccetto durante una serie di salti e di pivot.

Difficoltà di livello superiore a 0,40 potranno essere inserite nell'esercizio (max 0,80), ma saranno riportate al valore 0,40. Dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza (fra parentesi il valore reale) e il valore numerico 0,40. Non potranno essere inserite più di due difficoltà di livello max 0,80. Non saranno considerate valide (no penalità).

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD
II LIVELLO
Programma individuale
CATEGORIA ALLIEVE II FASCIA

Classifica per attrezzo: ogni ginnasta esegue massimo 2 esercizi

Difficoltà D: **6,00 p.** E: **10,00 p** (falli codice dei punteggi 2013-2016 F.G.I.)

Corpo libero:

8 diff. (min 2, max 3 per ogni G.C.)

Valore: 0,10 0,20 0,30 0,40 0,50 con max 2 diff. fino a 1,00 di valore.

Min. 1 combinazione di passi di danza.

Continui e collegati con durata min. 8 sec in accordo con tempo e ritmo della musica. Val. 0,30.

Cerchio, clavette, nastro, fune :

6 diff. (2 per G.C.)

Coordinate con i gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo e/o elementi dagli altri gruppi tecnici d'attrezzo. Valore: 0,10 0,20 0,30 0,40 0,50 con max 2 diff. fino a 1,00 di valore.

Min. 1 combinazione di passi di danza.

Coordinata con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo. Valore 0,30.

Elementi dinamici con rotazione e lancio: max 2.

Maestria d'attrezzo: M senza limiti. Valore: 0,20. L'esecuzione dei gruppi tecnici fondamentali del lavoro dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (più del 50%).

Penalità: punti 0,50 per assenza di predominanza di un gruppo fondamentale.

Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. Eccetto durante una serie di salti e di pivot.

Difficoltà di livello superiore a 0,50 potranno essere inserite nell'esercizio (max 1,00), ma saranno riportate al valore 0,50. Dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza (fra parentesi il valore reale) e il valore numerico 0,50. Non potranno essere inserite più di due difficoltà di livello max 1,00. Non saranno considerate valide (no penalità).

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD
II LIVELLO
Programma individuale
CATEGORIA JUNIOR I FASCIA

Classifica per attrezzo: ogni ginnasta esegue massimo 2 esercizi a scelta tra i 5 previsti

Difficoltà D: **7,00 p.** Esecuzione: **10,00 p** (falli codice dei punteggi 2013-2016 F.G.I.)

Cerchio, palla, clavette, nastro, fune: da 4 a 7 diff. (min 1, max 3 per G.C.)
Coordinate con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo e/o elementi dagli altri gruppi tecnici d'attrezzo.
Valore: da 0,10 e oltre con un max di 3 diff fino a un 1,00 punto.
Min 1 combinazione di passi di danza.
Coordinata con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo. Valore 0,30.
Elementi dinamici con rotazione e lancio: max 3.
Maestria d'attrezzo: M senza limiti. Valore: 0,20. L'esecuzione dei gruppi tecnici fondamentali del lavoro dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (più del 50%).
Penalità: punti 0,50 per assenza di predominanza di un gruppo fondamentale.
Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. Eccetto durante una serie di salti e di pivot.

Difficoltà di livello superiore a 1,00 non potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide (no penalità).

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD
II LIVELLO
Programma individuale
CATEGORIA JUNIOR II FASCIA

Classifica per attrezzo: ogni ginnasta esegue massimo 2 esercizi a scelta tra i 5 previsti

Difficoltà D: **8,00 p.** Esecuzione: **10 p** (falli codice dei punteggi 2013-2016 F.G.I.)

Cerchio, palla, clavette, nastro, fune: da 4 a 7 diff. (min 1, max 3 per G.C.)
Coordinate con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo e/o elementi dagli altri gruppi tecnici d'attrezzo. Valore: da 0,10 e oltre fino a un max di 1,00 punto.
Min 1 combinazione di passi di danza.
Coordinata con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo. Valore 0,30.
Elementi dinamici con rotazione e lancio: max 3.
Maestria d'attrezzo: M senza limiti. Valore: 0,20. L'esecuzione dei gruppi tecnici fondamentali del lavoro dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (più del 50%).
Penalità: punti 0,50 per assenza di predominanza di un gruppo fondamentale.
Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. Eccetto durante una serie di salti e di pivot.

Difficoltà di livello superiore a 1,00 non potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide (no penalità).

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD
II LIVELLO
Programma individuale
CATEGORIA SENIOR

Classifica per attrezzo: ogni ginnasta esegue massimo 2 esercizi a scelta tra i 4 previsti

Difficoltà D: **10,00 p.** Esecuzione: **10 p** (falli codice dei punteggi 2013-2016 F.G.I.)

Cerchio, palla, clavette, nastro:

da 6 a 9 diff. (min 2, max 4 per G.C.)

Coordinate con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo e/o elementi dagli altri gruppi tecnici d'attrezzo. Valore: da 0,10 e oltre fino a un max di 1,00 punto e più.

Min 1 combinazione di passi di danza.

Coordinata con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo. Valore 0,30.

Elementi dinamici con rotazione e lancio: max 3.

Maestria d'attrezzo: M senza limiti. Valore: 0,20. L'esecuzione dei gruppi tecnici fondamentali del lavoro dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (più del 50%).

Penalità: punti 0,50 per assenza di predominanza di un gruppo fondamentale.

Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. Eccetto durante una serie di salti e di pivot.