



**Confsport Italia**

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

**Settore Ginnastica  
Sezione Ginnastica Ritmica**

**ANNO SPORTIVO**

**2013 - 2014**

**PROGRAMMI TECNICI**

Campionato a Squadra di Specialità  
Campionato Serie A di Specialità  
Campionato Serie B di Specialità  
Campionato Serie C di Specialità  
Grand Prix delle Società  
Campionato Gold - Individuale - Squadra  
Trofeo Arcobaleno (a carattere regionale)



*Sede Nazionale: Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma*  
Tel. 06.55282936 - 06.5506622 - Fax 06.5502800  
[www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it) - [info@confspportitalia.it](mailto:info@confspportitalia.it)

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





**FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO**

\* \* \* \*

# **CAMPIONATO NAZIONALE A SQUADRA DI SPECIALITÀ**

\* \* \* \*

**Sede Nazionale**

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

www.confspportitalia.it - [info@confspportitalia.it](mailto:info@confspportitalia.it)

## **PROGRAMMA TECNICO**

### **Categoria GIOVANISSIME**

Esercizio di squadra a corpo libero per 4/5 ginnaste

### **Categoria ALLIEVE**

Esercizio di squadra per 4/5 ginnaste con 4/5 Palle

### **Categoria JUNIOR**

Esercizio di squadra per 4/5 ginnaste con 4/5 Palle

### **Categoria MASTER**

Esercizio di squadra per 4/5 ginnaste con 4/5 Cerchi

### **I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)**

Esercizio di squadra per 5/6 ginnaste con 3 Cerchi e 2/3 funi

### **II CATEGORIA (Junior e Master)**

Esercizio di squadra per 5/6 ginnaste con 3 Cerchi e 2/3 Nastri

Dovranno essere presentate 5 copie di FICHES (scheda di dichiarazione dell'esercizio)

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

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

**CORPO LIBERO:**

**D:**

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 per GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 4 collaborazioni

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON LA PALLA 4/5 GINNASTE  
CATEGORIA ALLIEVE**

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

**D:**

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 per GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON LA PALLA 4/5 GINNASTE  
CATEGORIA JUNIOR**

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

**D:**

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

(min. 1 max. 3 GC)

- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON IL CERCHIO 4/5 GINNASTE  
CATEGORIA MASTER**

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

**D:**

- 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON 3 CERCHI E 2/3 FUNI  
I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)**

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

**D:**

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 per GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON 3 CERCHI E 2/3 NASTRI  
II CATEGORIA (Junior e Master)**

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

**D:**

- 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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



**Confsport Italia**

**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](http://www.confspportitalia.it) - [info@confspportitalia.it](mailto:info@confspportitalia.it)

## **PROGRAMMA TECNICO**

### **Categoria GIOVANISSIME**

2 esercizi a scelta :

- INDIVIDUALE (corpo libero/fune/cerchio/palla)
- COPPIA ( corpo libero/1cerchio e1 palla)

### **Categoria ALLIEVE**

2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE (corpo libero/fune/cerchio/palla/clavette)
- COPPIA ( corpo libero/1cerchio e1 palla)

### **Categoria JUNIOR**

2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE (fune/cerchio/palla/clavette/nastro)
- COPPIA (palla/1cerchio e1 nastro)

### **Categoria MASTER**

2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE (fune/cerchio/palla/clavette/nastro)
- COPPIA (palla/1cerchio e1 nastro)

Dovranno essere presentate 5 copie di FICHES (scheda di dichiarazione dell'esercizio).



**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA GIOVANISSIME**

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

**CORPO LIBERO:**

**D:**

- 5 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**FUNE-CERCHIO-PALLA**

**D:**

- 5 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA ALLIEVE**

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

**CORPO LIBERO:**

**D:**

- 6 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**FUNE-CERCHIO-PALLA-CLAVETTE**

**D:**

- 6 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA JUNIOR**

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

**FUNE-CERCHIO-PALLA-CLAVETTE-NASTRO**

**D:**

- 7 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA MASTER**

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

**FUNE-CERCHIO-PALLA-CLAVETTE-NASTRO**

**D:**

- 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A**  
**Programma di coppia**  
**CATEGORIA GIOVANISSIME**

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

**CORPO LIBERO:**

**D:**

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 4 collaborazioni

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**1 CERCHIO/1 PALLA**

**D:**

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 2 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A**  
**Programma di coppia**  
**CATEGORIA ALLIEVE**

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

**CORPO LIBERO:**

**D:**

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 4 collaborazioni

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**1 CERCHIO/1 PALLA**

**D:**

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 2 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A**  
**Programma di coppia**  
**CATEGORIA JUNIOR**

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

**PALLA**

**1 CERCHIO E 1 NASTRO**

**D:**

- 7 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 2 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A**  
**Programma di coppia**  
**CATEGORIA MASTER**

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

**PALLA**

**1 CERCHIO E 1 NASTRO**

**D:**

- 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 2 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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





**FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO**

\* \* \*

# **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ**

\* \* \* \*

**Sede Nazionale**

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800  
[www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it) - [info@confspportitalia.it](mailto:info@confspportitalia.it)

## **PROGRAMMA TECNICO**

### **Categoria GIOVANISSIME**

Max. 2 esercizi

- Esercizio **obbligatorio** CORPO LIBERO (individuale o coppia)
- Esercizio a scelta tra PALLA –CERCHIO (individuale e/o coppia)

### **Categoria ALLIEVE**

Max. 2 esercizi

- Esercizio **obbligatorio** CORPO LIBERO (individuale o coppia)
- Esercizio a scelta tra FUNE–CERCHIO (individuale e/o coppia)

### **Categoria JUNIOR**

Max. 2 esercizi

- Esercizio **obbligatorio** NASTRO (individuale o coppia)
- Esercizio a scelta tra PALLA–CERCHIO (individuale e/o coppia)

### **Categoria MASTER**

Max. 2 esercizi

- Esercizio **obbligatorio** CLAVETTE (individuale o coppia)
- Esercizio a scelta tra FUNE–CERCHIO (individuale e/o coppia)

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA GIOVANISSIME**

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

**CORPO LIBERO:**

**D** 1,10 PUNTI:

- Max. 4 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 per GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CERCHIO-PALLA**

**D** 1,60 PUNTI:

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 per GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici (val.0,30)
- Max. 1 rischio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA ALLIEVE**

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

**CORPO LIBERO:**

**D** 1,30 PUNTI:

- Max. 5 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 per GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CERCHIO-FUNE**

**D** 1,80 PUNTI:

- 5 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 per GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici (val.0,30)
- Max. 1 rischio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA JUNIOR**

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

**NASTRO-CERCHIO-PALLA**

**D** 2,00 PUNTI:

- 6 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 max. 2 GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici (val.0,30)
- Max. 1 rischio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA MASTER**

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

**CLAVETTE-CERCHIO-FUNE**

**D** 2 ,20 PUNTI:

- 7 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici (val.0,30)
- Max. 1 rischio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B**  
**Programma di coppia**  
**CATEGORIA GIOVANISSIME**

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

**CORPO LIBERO:**

**D** 3,10 PUNTI:

- Max. 4 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 per GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici
- Max. 4 collaborazioni

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CERCHIO-PALLA**

**D** 3,60 PUNTI:

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 per GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici (val.0,30)
- Max. 3 collaborazioni
- Max. 2 scambi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B**  
**Programma di coppia**  
**CATEGORIA ALLIEVE**

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

**CORPO LIBERO:**

**D** 3,30 PUNTI:

- Max. 5 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 per GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici
- Max. 4 collaborazioni

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CERCHIO-FUNE**

**D** 3,80 PUNTI:

- 5 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(min. 1 per GC)
- Max. 1 combinazione passi ritmici (val.0,30)
- Max. 3 collaborazioni
- Max. 2 scambi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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



**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B**  
**Programma DI COPPIA**  
**CATEGORIA JUNIOR**

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

**NASTRO-CERCHIO-PALLA**

**D** 4,00 PUNTI:

- 6 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(Min. 1 Max. 3 GC)

Max. 1 combinazione passi ritmici (val.0,30)

- Max. 3 collaborazioni
- Max. 2 scambi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B**  
**Programma di coppia**  
**CATEGORIA MASTER**

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

**CLAVETTE-FUNE-CERCHIO**

**D** 4,00 PUNTI:

- 6 difficoltà del valore massimo di 0,20 (A-B):  
(Min. 1 Max. 3)
- Max. 1 combinazione passi ritmici (val.0,30)
- Max. 3 collaborazioni
- Max. 2 scambi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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



**FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO**

\* \* \* \*

# **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ**

\* \* \* \*

**Sede Nazionale**

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800  
[www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it) - [info@confspportitalia.it](mailto:info@confspportitalia.it)

## **PROGRAMMA TECNICO**

### **Categoria GIOVANISSIME**

Max. 2 esercizi a scelta tra

- CORPO LIBERO (individuale, coppia, squadra)
- PALLA (individuale, coppia, squadra)

### **Categoria ALLIEVE**

Max. 2 esercizi a scelta tra

- CORPO LIBERO (individuale,coppia,squadra)
- CERCHIO (individuale,coppia,squadra)

### **Categoria JUNIOR**

Max. 2 esercizi a scelta tra

- CERCHIO (individuale,coppia,squadra)
- PALLA (individuale,coppia,squadra)

In **Fase Regionale** gli attrezzi verranno così ripartiti:

#### **1°prova:**

Giovanissime CORPO LIBERO (individuale, coppia, squadra)

Allieve CORPO LIBERO (individuale, coppia, squadra)

Junior PALLA (individuale, coppia, squadra)

#### **2°prova**

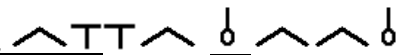
Giovanissime PALLA (individuale, coppia, squadra)

Allieve CERCHIO (individuale, coppia, squadra)

Junior CERCHIO (individuale, coppia, squadra)

## MODALITÀ DI GIUDIZIO

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale (al di là di come sono state realizzate) saranno prese in considerazione in ordine cronologico solo le prime Difficoltà/elemento corporeo richieste, le prime Maestrie d'attrezzo e collaborazioni richieste.

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

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

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

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

**N.B. Tutte le Esigenze (difficoltà corpo e attrezzo, le collaborazioni e gli scambi) hanno un valore di 0,50.**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA GIOVANISSIME**

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

**CORPO LIBERO:**

**D** 3,00 PUNTI:

- 2 salti
- 2 Equilibri
- 2 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**PALLA**

**D** 5,00 PUNTI:

- 2 salti
- 2 Equilibri
- 2 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- Rotolamento
- Palleggio
- Maneggio
- Lancio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA ALLIEVE**

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

**CORPO LIBERO:**

**D** 3,00 PUNTI:

- 2 salti
- 2 Equilibri
- 2 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CERCHIO**

**D** 5,00 PUNTI:

- 2 salti
- 2 Equilibri
- 2 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- Rotolamento
- Attraversamento
- Prillo
- Lancio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA JUNIOR**

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

**CERCHIO**

**D** 5,00 PUNTI:

- 2 salti
- 2 Equilibri
- 2 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- Rotolamento
- Attraversamento
- Prillo
- Lancio

**PALLA**

**D** 5,00 PUNTI:

- 2 salti
- 2 Equilibri
- 2 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- Rotolamento
- Palleggio
- Maneggio
- Lancio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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



**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma coppia/squadra**  
**CATEGORIA GIOVANISSIME**

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

**CORPO LIBERO:**

**D** 2,50 PUNTI:

- 1 salto
- 1 equilibrio
- 1 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- 2 collaborazioni

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**PALLA**

**D** 5,00 PUNTI:

- 1 salto
- 1 Equilibrio
- 1 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- 2 collaborazioni
- 1 scambio

- Rotolamento
- Palleggio
- Maneggio
- Lancio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma coppia/squadra**  
**CATEGORIA ALLIEVE**

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

**CORPO LIBERO:**

**D** 2,50 PUNTI:

- 1 salto
- 1 equilibrio
- 1 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- 2 collaborazioni

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CERCHIO**

**D** 5,00 PUNTI:

- 1 salto
- 1 Equilibrio
- 1 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- 2 collaborazioni
- 1 scambio

- Rotolamento
- Attraversamento
- Prillo
- Lancio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma coppia/squadra**  
**CATEGORIA JUNIOR**

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

**CERCHIO**

**D** 6,50 PUNTI:

- 2 salti
- 2 Equilibri
- 2 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- 2 collaborazioni
- 1 scambio
  
- Rotolamento
- Attraversamento
- Prillo
- Lancio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**PALLA**

**D** 6,50 PUNTI:

- 2 salti
- 2 equilibri
- 2 pivot

Difficoltà corporee o elementi corporei max. valore A

- 2 collaborazioni
- 1 scambio
  
- Rotolamento
- Palleggio
- Maneggio
- Lancio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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



**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.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it) – [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)

## PROGRAMMA TECNICO

### 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

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale (al di là di come sono state realizzate) saranno prese in considerazione in ordine cronologico solo le prime Difficoltà/elemento corporeo richieste, le prime Maestrie d'attrezzo e collaborazioni richieste.

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

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

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

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

**N.B. Tutte le Esigenze (difficoltà corpo e attrezzo, le collaborazioni e gli scambi) hanno un valore di 0,50.**

**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**

3 difficoltà (ognuna da 0,50 punti):

- 1 salto
- 1 pivot
- 1 equilibrio

4 formazioni (ognuna da 0,50)

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**CATEGORIA GIOVANISSIME/ALLIEVE  
ATTREZZO A SCELTA**

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

**ELEMENTI RICHIESTI**

3 difficoltà (ognuna da 0,50 punti):

- 1 salto
- 1 pivot
- 1 equilibrio

4 formazioni (ognuna da 0,50)

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

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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



**FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO**

\* \* \* \*

# **CAMPIONATO NAZIONALE GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ**

\* \* \* \*

**Sede Nazionale**

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.5502800  
[www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it) - [info@confspportitalia.it](mailto: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")



**GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ  
CATEGORIA ESORDIENTI  
Esercizio libero individuale con la PALLA**

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

**D:**

- 5 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 per GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

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

**Esercizio libero FUNE/CERCHIO (entrata in successione)**

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

**D:**

- 6 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(3 fune-3 cerchio (1 per GC)
- Min. 2 combinazione passi ritmici  
(1 cerchio -1 fune)
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ  
CATEGORIA ESORDIENTI  
Esercizio libero CERCHIO a coppia**

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

**D:**

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 2 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**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

**CORPO LIBERO:**

**D:**

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 per GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 4 collaborazioni

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ  
CATEGORIA RAGAZZE  
Esercizio libero individuale con le CLAVETTE**

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

**D:**

- 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**Esercizio libero FUNE/CERCHIO (entrata in successione)**

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

**D:**

- 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(4 cerchio-4 fune)
- Min. 2 combinazione passi ritmici  
(1cerchio-1 fune)
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ  
CATEGORIA RAGAZZE  
Esercizio libero a coppia con la PALLA.**

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

**D:**

- 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 2 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 3 rischi

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**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

**D:**

- 8 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):  
(min. 1 max. 3 GC)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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



**FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO**

\* \* \* \*

# **CAMPIONATO NAZIONALE GOLD INDIVIDUALE – SQUADRA**

\* \* \* \*

**Sede Nazionale**

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

www.confspportitalia.it – [info@confspportitalia.it](mailto:info@confspportitalia.it)

Al campionato Gold possono partecipare tutte le ginnaste che hanno partecipato ai campionati agonistici FGI; la suddivisione del livello è la seguente:

- 2° LIVELLO (ginnaste che hanno partecipato ai campionati di categoria)
- 1° LIVELLO (tutti gli altri campionati)

Le categorie e i programmi seguono quelli FGI

**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  
1 solo esercizio può essere accompagnato da musica e parole

**CAT. ALLIEVE I fascia**

Difficoltà D: **5,00 p.** Esecuzione: **10 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. Eccezione 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  
1 solo esercizio può essere accompagnato da musica e parole

**CAT. ALLIEVE II fascia**

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 : 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. 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  
1 solo esercizio può essere accompagnato da musica e parole

**CAT. JUNIOR**

Difficoltà D: **7,00 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 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.

Non potranno essere inserite più di tre difficoltà di livello max. 1,00. 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  
1 solo esercizio può essere accompagnato da musica e parole

**CAT. JUNIOR**

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

1 solo esercizio può essere accompagnato da musica e parole

**CAT. SENIOR**

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.

**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 corpo 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,

Cerchio, clavette, nastro, fune, palla

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 corpo 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 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 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.