



TROFEO INTERREGIONALE ARCOBALENO

ANNO SPORTIVO
2022

Ginnastica Ritmica



28-29 maggio
2022

c/o "PALA FUSCO" - VIA ADRIANA - 84012 ANGRI (SA)



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016



Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 713 - Det. N. D4535 del 14/12/2006



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

c/o CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. - Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036

info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it - www.asiginnastica.it



di Colaiacomo Graziella





TROFEO INTERREGIONALE ARCOBALENO

28 e 29 maggio 2022

Sede di gara: "Pala Fusco"

Via Adriana - 84012 Angri (SA)

Il Trofeo Arcobaleno è suddiviso in 3 livelli :

LIVELLO A (interregionale ASI CONFSPORT) : è riservato a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I. CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. che hanno partecipato alla fase regionale del trofeo.

Sono altresì ammesse tutte le ginnaste tesserate ASI / CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. purché NON abbiano partecipato ad alcuna fase degli altri Campionati ASI CONFSPORT nell'anno in corso.

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali (GOLD, SILVER LIVELLO LA/LB/LC/LD/LE) nell'anno 2022 o che hanno svolto negli anni precedenti attività agonistica federale di qualsiasi livello.

LIVELLO B è riservato a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I. CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. e a qualsiasi altro ente promozionale.

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali (GOLD, SILVER LIVELLO /LC/LD/LE) nell'anno 2022 o che hanno svolto negli anni precedenti attività agonistica federale di qualsiasi livello.

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato nell'anno in corso ai Campionati di serie A-B- ed élite dell' ASI / CONFSPORT Italia A.P.S.S.D.

A tutti i livelli sono ammessi ginnasti di sesso maschile.

LIVELLO C è riservato a tutte le ginnaste tesserate FGI, ASI / CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. e a qualsiasi altro ente di promozione sportiva. Segue il programma FGI

L'iscrizione deve avvenire entro e non oltre il 12 maggio 22 (da confermare in via definitiva entro il 19 maggio 22) comunicando via mail per ogni ginnasta: nome, cognome, categoria , livello e la specialità per cui intendono partecipare, al seguente indirizzo: grasiconfsportcampania@gmail.com. Il pagamento verrà effettuato direttamente sul campo di gara. **Il costo della partecipazione con un esercizio è di € 10.00, due esercizi € 15,00.**

Per la partecipazione al trofeo livello A è necessario il tesseramento ASI / CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. Per la partecipazione al trofeo livello B e C è utile il tesseramento ASI / CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. ma è anche possibile presentare una liberatoria con i nomi di tutte le ginnaste partecipanti, con firma del presidente e timbro della società che escluda da qualsiasi responsabilità l'organizzazione tutta.



LIVELLO A

CATEGORIE: Giovanissime: 2014-13-12

Allieve: 2011-10-09

Junior: 2008 e precedenti

L'ORGANIZZAZIONE SI RISERVA DI DIVIDERE LE CATEGORIA QUALORA IL NUMERO DELLE PARTECIPANTI FOSSE ELEVATO.

- Sono previsti esercizi individuali e collettivo.
- Una ginnasta può eseguire al max. 2 esercizi.
- È permesso il passaggio in una categoria superiore.
- La classifica sarà per attrezzo.
- I body per le ginnaste dell'esercizio collettivo deve essere identico.
- I ginnasti dovranno indossare body maschile o completini elasticizzati.
- Gli attrezzi utilizzati dovranno essere regolamentari.
- La durata della musica va da 30'' a 1 MINUTO " e possono essere utilizzate anche tutte musiche con parole.
- Il SINCRO da 3 a 4 ginnaste (o da 2 a ginnaste per la categoria Baby) è considerato un esercizio di squadra, in quanto le ginnaste eseguono simultaneamente il proprio esercizio individuale, ciascuna nel proprio quadrante. La pedana sarà divisa in 4 quadranti uguali con scotch colorato. Il lavoro deve essere eseguito in maniera identica, anche nell'utilizzo della pedana (no lavoro a specchio, fronte e direzioni uguali). Il superamento del proprio quadrante verrà penalizzato dal GIUDICE COORDINATORE come uscita di pedana di ginnasta e/o attrezzo. Qualora la ginnasta perda il proprio attrezzo che va in uno degli altri quadranti, la ginnasta è tenuta a recuperarlo (uscita attrezzo e ginnasta) in quanto l'attrezzo non può rimanere all'interno della pedana (giudice coordinatore:0,50 per utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva). Per l'attribuzione del punteggio del D, è necessario che gli elementi (BD-S-AD-R) vengano eseguiti correttamente da tutte le ginnaste. Le penalità esecutive verranno attribuite per ogni ginnasta e inoltre, verranno applicate le penalità per i falli di sincronia.
- **PREMIAZIONI** Nella classifica saranno premiate tutte le ginnaste Baby, Giovanissime, Allieve, Junior (solo esercizi individuali), secondo un criterio per FASCE DI MERITO.



PROGRAMMA TECNICO

Categoria GIOVANISSIME

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA.
- Collettivo (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO.
- SINCRO CORPO LIBERO DA 2 A 4 GINNASTE.

Categoria ALLIEVE

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA.
- Collettivo (3/6 ginnaste): CERCHIO.
- SINCRO Corpo libero , cerchio DA 2 A 4 GINNASTE.

Categoria JUNIOR

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA. □ Collettivo (3/6 ginnaste): PALLA.
- SINCRO PALLA DA 2 A 4 GINNASTE

MODALITÀ DI GIUDIZIO LIVELLO A

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico gli Elementi attrezzo obbligatori e le difficoltà corporee (BD) richieste.

Possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (BD) codificate del valore massimo di 0,10 (tabella difficoltà codice dei punteggi).

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) del valore da 0,20 a 0,50, oltre a quelle richieste, saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

N.B. Tutte le Esigenze (difficoltà corpo e attrezzo) hanno un valore di 0,30.

SPECIFICHE:

- Negli esercizi con gli attrezzi, le difficoltà devono essere collegate con elementi d'attrezzo, non necessariamente quelli richiesti dal programma.
- Con penalità esecutive da 0,30 o più le difficoltà d'attrezzo NON saranno VALIDE.
- **Per gli esercizi di coppia e di squadra sono valide anche le COLLABORAZIONI C con passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso degli attrezzi o delle compagne: valore 0,10.**
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia.
- Giovanissime e Allieve: il cerchio deve arrivare almeno all'altezza della cresta iliaca



LIVELLO A – CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 30 a 1 MINUTO secondi

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D.. N.B. Tutte le Esigenze (difficoltà corpo e attrezzo) hanno un valore di 0,30.**

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	ELEMENTO ATTREZZO	
CORPO LIBERO Individuale e sincro	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1		
CERCHIO PALLA	2,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1	CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> • Prillo al suolo • Piccolo lancio ribaltato PALLA <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio grande • Piccolo lancio 	
ATTREZZI	TOT. D	BD	S	FORMAZIONI	C
COLLETTIVO CORPO LIBERO	3,00	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1	Max. 3	Max. 2

LIVELLO A – CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: d da 30 a 1 MINUTO

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D..**

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	ELEMENTO ATTREZZO		
CORPO LIBERO individuale e sincro	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1			
CERCHIO Individuale e sincro PALLA	2,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1	CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> • Prillo al suolo • Piccolo lancio ribaltato PALLA <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio grande • Piccolo lancio 		
ATTREZZI	TOT. D	BD	S	FORMAZIONI	C	ELEMENTO ATTREZZO
COLLETTIVO CERCHIO	3,30	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1	Max. 3	Max. 2	- Prillo al suolo - Piccolo lancio ribaltato



LIVELLO A – CATEGORIA JUNIOR

DURATA ESERCIZIO: da 30 a 1 MINUTO

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D..**

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	ELEMENTO ATTREZZO		
CORPO LIBERO individuale e sincro	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1			
CERCHIO PALLA individuale e sincro	2,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1	CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> • Prillo al suolo • Piccolo lancio ribaltato PALLA <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio grande • Piccolo lancio 		
ATTREZZI	TOT. D	BD	S	FORMAZIONI	C	ELEMENTO ATTREZZO
COLLETTIVO PALLA	3,30	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1	Max. 3	Max. 2	- Palleggio grande - Piccolo lancio



LIVELLO B

CATEGORIE: Baby : 2014 e successivi

Giovanissime: 2014-13-12

Allieve: 2011-10-09

Junior: 2008 e precedenti

L'ORGANIZZAZIONE SI RISERVA DI DIVIDERE LA CATEGORIA QUALORA IL NUMERO DELLE PARTECIPANTI FOSSE ELEVATO.

Sono previsti esercizi individuali e collettivi.

- Una ginnasta può eseguire al max. 2 esercizi.
- È permesso il passaggio in una categoria superiore.
- La classifica sarà per attrezzo.
- Il body ,per le ginnaste dell'esercizio collettivo, deve essere identico.
- I ginnasti dovranno indossare body maschile o completini elasticizzati
- Gli attrezzi utilizzati dovranno essere regolamentari
- La durata della musica va da 30" a 1 MINUTO " e possono essere utilizzate anche tutte musiche con parole.
- Il SINCRO da 3 a 4 ginnaste (o da 2 a ginnaste per la categoria Baby) è considerato un esercizio di squadra, in quanto le ginnaste eseguono simultaneamente il proprio esercizio individuale, ciascuna nel proprio quadrante. La pedana sarà divisa in 4 quadranti uguali con scotch colorato. Il lavoro deve essere eseguito in maniera identica, anche nell'utilizzo della pedana (no lavoro a specchio, fronte e direzioni uguali). Il superamento del proprio quadrante verrà penalizzato dal GIUDICE COORDINATORE come uscita di pedana di ginnasta e/o attrezzo. Qualora la ginnasta perda il proprio attrezzo che va in uno degli altri quadranti, la ginnasta è tenuta a recuperarlo (uscita attrezzo e ginnasta) in quanto l'attrezzo non può rimanere all'interno della pedana (giudice coordinatore:0,50 per utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva). Per l'attribuzione del punteggio del D, è necessario che gli elementi (BD-S-AD-R) vengano eseguiti correttamente da tutte le ginnaste. Le penalità esecutive verranno attribuite per ogni ginnasta e inoltre, verranno applicate le penalità per i falli di sincronia **PREMIAZIONI** : Nella classifica saranno premiate tutte le ginnaste Baby, Giovanissime, Allieve, Junior (solo esercizi individuali), secondo un criterio per FASCE DI MERITO:



PROGRAMMA TECNICO

Categoria BABY

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO

Categoria GIOVANISSIME

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Collettivo (3/6 ginnaste) A COPPIA: CORPO LIBERO
- Sincro corpo libero DA 2 A 4 GINNASTE

Categoria ALLIEVE

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Collettivo (3/6 ginnaste) A COPPIA : CERCHIO
- Sincro cerchio DA 2 A 4 GINNASTE

Categoria JUNIOR

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Collettivo (3/6 ginnaste) A COPPIA : PALLA
- Sincro palla DA 2 A 4 GINNASTE

MODALITÀ DI GIUDIZIO LIVELLO B

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico gli Elementi attrezzo obbligatori e le difficoltà corporee (BD) richieste.

Non possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (BD)(tabella difficoltà codice dei punteggi).

N.B. Tutte le Esigenze (difficoltà corpo e attrezzo) hanno un valore di 0,30.

SPECIFICHE:

- Negli esercizi con gli attrezzi, le difficoltà devono essere collegate con elementi d'attrezzo, non necessariamente quelli richiesti dal programma
- Con penalità esecutive da 0,30 o più le difficoltà d'attrezzo NON saranno VALIDE.
- **Per gli esercizi di coppia e di squadra sono valide anche le COLLABORAZIONI C con passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso degli attrezzi o delle compagne: valore 0,10.**
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Giovanissime e Allieve: il cerchio deve arrivare almeno all'altezza della cresta iliaca



LIVELLO B - CATEGORIA BABY

DURATA ESERCIZIO: da 45 sec a un minuto

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D.. N.B.**

Tutte le Esigenze (difficoltà corpo) hanno un valore di 0,30.

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	ELEMENTO ATTREZZO
CORPO LIBERO individuale e	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore CON UN VALORE FISSO 0,10	Min. 1	

LIVELLO B - CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 45 sec a un minuto

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D.. N.B.**

Tutte le Esigenze (difficoltà corpo e attrezzo) hanno un valore di 0,30.

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	ELEMENTO ATTREZZO	
CORPO LIBERO individuale e sincro	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore CON UN VALORE FISSO 0,10	Min. 1		
CERCHIO PALLA	2,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore con valore fisso 0,10	Min. 1	CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> • Prillo al suolo • Piccolo lancio ribaltato PALLA <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio grande • Piccolo lancio 	
ATTREZZI	TOT. D	BD	S	FORMAZIONI	C
COLLETTIVO CORPO LIBERO	3,00	3 (1 per GC) di qualsiasi valore con valore fisso 0,10	Min. 1	Max. 3	Max. 2



LIVELLO B - CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi ad 1 minuto

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFESPORT ITALIA A.P.S.S.D.**

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	ELEMENTO ATTREZZO		
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore CON UN VALORE FISSO 0,10	Min. 1			
CERCHIO individuale e sincro PALLA	2,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore con valore fisso 0,10	Min. 1	CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> • Prillo al suolo • Piccolo lancio ribaltato PALLA <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio grande • Piccolo lancio 		
ATTREZZI	TOT. D	BD	S	FORMAZIONI	C	ELEMENTO ATTREZZO
COLLETTIVO CERCHIO	3,30	3 (1 per GC) di qualsiasi valore con valore fisso 0,10	Min. 1	Max. 3	Max. 2	- Prillo al suolo - Piccolo lancio ribaltato



LIVELLO B - CATEGORIA JUNIOR

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi ad un minuto

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D.**

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	ELEMENTO ATTREZZO		
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 1			
CERCHIO PALLA individuale e sincro	2,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore con valore fisso 0,10	Min. 1	CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> • Prillo al suolo • Piccolo lancio ribaltato PALLA <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio grande • Piccolo lancio 		
ATTREZZI	TOT. D	BD	S	FORMAZIONI	C	ELEMENTO ATTREZZO
COLLETTIVO PALLA	3,30	3 (1 per GC) di qualsiasi valor CON UN VALORE FISSO 0,10e con valore fisso 0,10	Min. 1	Max. 3	Max. 2	- Palleggio grande - Piccolo lancio

TAVOLA DIFFICOLTA' DI SALTO

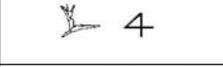
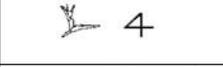
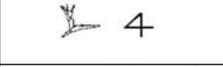
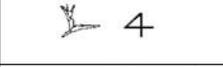
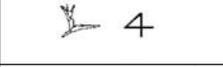
		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°					
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque					
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte					
4	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)					



TAVOLA DIFFICOLTA' DI EQUILIBRIO

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti 					
2	Staccata sagittale/frontale 					
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro) 					
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio 				Gamba all'orizzontale per min.2 torme + min.1 giro 	
5	Equilibrio sul bacino (squadra) Movimento indietro fino sui gomiti 					

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia



TAVOLA DIFFICOLTA' DI ROTAZIONE

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro 					
	180° 					
2	Due chainée (non Lancio) 					
3						
4	Capovolta laterale (non su lancio) 					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più) RL 					
6						



LIVELLO C

CATEGORIE Giovanissime 2014 13 12

Allieve	2011 10
Junior 1	2009 -08
Junior 2	2007 06
Senior	2005 e precedenti

L'ORGANIZZAZIONE SI RISERVA DI DIVIDERE LE CATEGORIE QUALORA IL NUMERO DELLE PARTECIPANTI FOSSE ELEVATO.

- Una ginnasta può eseguire max. 2 esercizi.
- È permesso il passaggio in una categoria superiore.
- La classifica sarà per attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **fgi**

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LA1 (da 30" a 45")					
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	da 0,10 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

LA2 (da 30" a 45")			
p. 1,50	Difficoltà d'attrezzo DA	Combinazione Passi di danza S	
	DA da 0,20-0,30-0,40 Max 4 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	
	DA da 0,20-0,30-0,40 Max 4 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LB1		(da 45" a 1')				
p. 2,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	R	DA	EI
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 DA	0,30 Serie 4 saltelli avanti alternati
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento ritornato libero con movimento corporeo durante l'azione

LB2		(da 45" a 1')	
p. 2,00	Difficoltà d'attrezzo	Combinazione Passi di danza	
	DA	S	
	DA da 0,20-0,30-0,40 Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	
	DA da 0,20-0,30 Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LC		(da 45" a 1')				
p. 3,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	R	DA	EI
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 DA	0,30 4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 DA	0,30 piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio che gira per dietro
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 DA	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 DA	0,30 serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30 No Min Max 2 DA	0,30 échappé (piano e ripresa liberi)

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

Allieve - 2 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniore e Seniores - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LD (da 1'15" a 1'30")						
p. 4,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 serie pre-acrobatica: ruota e capovolta
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 5	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 5	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 5	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 5	0,30 movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	0,20/0,30 No Min/Max 5	0,30 lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

Allieve - 2 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniore e Seniores - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LE (da 1'15" a 1'30")						
p. 6,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 10	0,30 échappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 10	0,30 lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 10	0,30 figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 10	0,30 serie moulins in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30 No Min/Max 10	0,30 lancio a boomerang in volo e richiamo libero

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

Allieva 1, Allieva 2, Allieva 3 - Corpo Libero + 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Allieva 4 - 3 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniore e Seniores - 3 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



GRIGLIA SILVER GR 2022

N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE

Tavola Difficoltà di salto (^)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°					
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque					
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte					
4	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)					

Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti					
2	Staccata sagittale/frontale					
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)					
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio				Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro	
5	Equilibrio sul bacino (squadra) Movimento indietro fino sui gomiti					

N.B. Gli equilibri in relevè possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia





Tavola Difficoltà di Rotazione (♂)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro					
	180°					
2	Due chainée (non Lancio)					
3						
4	Capovolta laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)	RL				
6						