

## **PROGRAMMA TECNICO 2009 - 2010**

# **GINNASTICA RITMICA**

a cura della C.T.N Ginnastica Ritmica

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM e LARGE			SUPER	
		INDIVIDUALE		A COPPIE	INDIVIDUALE	
LUPETTE	2003/02	Corpo Libero	Palla	Palla a coppie o Cerchio a coppie	Corpo Libero	Palla
TIGROTTE	2001/00	Corpo Libero	Palla	Palla a coppie o Cerchio a coppie	Corpo Libero	Palla
ALLIEVE	1999/98	Palla	Fune	Cerchio e Palla a coppie	Palla	Fune
RAGAZZE	1997/96	Fune	Cerchio	Cerchio e Clavette a coppie	Fune	Cerchio
JUNIOR	1995/94/93	Cerchio	Nastro	Nastro a coppie	Cerchio	Nastro
SENIOR	1992 e precedenti	Nastro	Clavette	Nastro a coppie	Nastro	Clavette

### CATEGORIE E LIMITI DI ETÀ

Le ginnaste potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria nel programma individuale.

Per la partecipazione alle gare di livello medium, large o super consultare il "Regolamento ginnastica ritmica CSI"

### PROGRAMMA INDIVIDUALE

Il programma delle ginnaste individualiste è composto da 2 esercizi. Durata musica non cantata (la voce può essere utilizzata come strumento): da 60" a 1'30"; per la categoria Lupette durata musica: 50" a 1'20".

### PROGRAMMA A COPPIE (cat. Lupette, Tigrotte, Allieve, Ragazze, Junior, Senior, livello Medium e Large)

L'esercizio deve contenere gli elementi imposti. Musica non cantata (la voce può essere utilizzata come strumento). Durata: da 50" a 1'20"

Le ginnaste possono partecipare nella propria categoria o in una categoria superiore nel limite del 50% delle componenti della coppia (per esempio cerchio e clavette con una ragazza e un'allieva).

Per la partecipazione alle gare di livello medium e large consultare il "Regolamento ginnastica ritmica CSI"

Una ginnasta del livello medium può andare a comporre una coppia di livello large ma non viceversa.

### **INDICAZIONI REGOLAMENTARI**

Le atlete che partecipano al programma individuale della categoria lupette, **tigrotte**, allieve, ragazze, junior, senior possono partecipare anche al programma a coppie.

Nel programma a coppie Junior e Senior gareggiano assieme con lo stesso programma.

### **LA GIURIA**

Nelle competizioni ufficiali CSI la giuria, individuale e di squadra, è composta da 3 gruppi di giudici.

**Esecuzione:** valuta l'esecuzione (falli tecnici).

**Artistico:** valuta il valore artistico della Composizione di Base: accompagnamento musicale e coreografia (scelta degli elementi attrezzo, scelta degli elementi corporei, unità e varietà) .

**Difficoltà:** valuta le difficoltà presenti

La giuria è assistita da una Responsabile che oltre alla funzione di controllo, applica le penalità che riguardano le uscite di pedana, la durata dell'esercizio e le penalità che riguardano la disciplina.

Le giudici sono responsabili dei punteggi che sono definitivi.

Nelle Fasi locali la giuria deve essere composta da almeno due giudici: una per l'esecuzione e le difficoltà e una per l'Artistico. Le penalizzazioni della Giudice Responsabile verranno applicate dalla giudice dell'esecuzione.

### **SUDDIVISIONE E CALCOLO DEI PUNTEGGI**

Il punteggio finale di ogni esercizio è dato dalla somma dei punteggi così suddivisi:

- **Esecuzione:** falli esecuzione da 0 a 10,00 punti max.  
(media aritmetica dei punteggi del gruppo di giudici dell'esecuzione)
- **Artistico:** da 0 a 10,00 punti max.  
4,00 punti per la composizione ( gruppi tecnici, e gruppi corporei)  
6,00 punti di Coreografia
- **Difficoltà:** valore delle difficoltà presenti: 2,60 punti max. nella cat. Lupetti e 3,60 punti max. in tutte le altre categorie  
(media aritmetica dei punteggi del gruppo di giudici della composizione)

Al punteggio così ottenuto saranno detratte le penalità del giudice Responsabile.

$$D(2,60/3,60)+A(10,00)+E(10,00)=22,60/23,60 \text{ p.}$$

## **PENALITÀ APPLICATE DAL GIUDICE RESPONSABILE (programma individuale e di squadra)**

### Durata esercizio:

Il cronometro è attivato dal primo movimento della ginnasta ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta.

### Penalità

- 0,05 per ogni secondo in più o in meno

### Uscita dalla pedana:

### Penalità

- 0,10 ogni volta che la ginnasta o l'attrezzo tocca il suolo fuori dei limiti della pedana

- 0,50 se la ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana

### Disciplina istruttori:

### Penalità

- 0,50 qualora un allenatore o un altro membro della società comunicasse con la ginnasta in pedana durante l'esercizio

### Scheda difficoltà:

### Penalità

- 0,50 se la scheda di gara con l'elenco delle difficoltà presenti nell'esercizio non è scritta correttamente

### Generalità:

Attrezzo non conforme alle norme ufficiali: 0,30

Divisa della ginnasta non regolamentare: 0,20

Ginnasta che abbandona il gruppo nel corso dell'esercizio: 0,50 (per l'insieme)

Mancato rispetto delle norme di registrazione, registrazione non regolamentare : 0,50

## DIFFICOLTA'(D)

**ELEMENTI DI DIFFICOLTÁ** (2,60 punti max. nella cat. Lupetti e 3,60 punti max. in tutte le altre categorie)

Ogni ginnasta deve presentare anticipatamente e per iscritto sulla scheda ufficiale la successione degli elementi tecnici di difficoltà presi da ogni gruppo strutturale dell'attrezzo (vedi griglie). L'esercizio dovrà contenere 6 difficoltà ripartite in maniera equilibrata per ogni gruppo fondamentale dell'attrezzo. Fanno unica eccezione gli esercizi della categoria Lupette livello Medium e Large che dovranno contenere solo 4 difficoltà (1 per ogni gruppo fondamentale). Ogni difficoltà ha un valore di 0,50 punti. Le difficoltà dichiarate non vanno ripetute.

In ogni esercizio, di qualunque categoria e livello, possono essere presenti, a discrezione delle ginnaste, elementi di difficoltà supplementari (vedi griglie e allegato) che fino ad un massimo di 2 dovranno essere dichiarate nella scheda dell'esercizio e avranno un valore uguale a 0,30 punti ognuna. Tutte le difficoltà dichiarate devono essere scritte in ordine di esecuzione precisando quali sono le due supplementari.

Ogni elemento di difficoltà è valido e mantiene il suo valore a condizione che sia eseguito senza i falli tecnici seguenti:

- grave alterazione delle caratteristiche di base proprie di ciascun gruppo corporeo
- perdita dell'attrezzo durante la difficoltà (con o senza lanci)
- perdita d'equilibrio durante la difficoltà, con appoggio di una o delle due mani al suolo o all'attrezzo, o caduta.

	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
<b>PENALITA' DIFFICOLTA'</b>	Assenza di ogni difficoltà supplementare, max. 2	Assenza di un elemento tecnico di difficoltà

## **ESECUZIONE (E)**

L'Esecuzione ha un valore massimo pari a 10,00 punti.

### **PENALIZZAZIONE DEI GIUDICI DELL'ESECUZIONE**

I falli d'esecuzione sono da penalizzare ogni volta e per ciascuno elemento in fallo, eccetto nel caso delle penalizzazioni forfettarie.

<b>TECNICA CON L'ATTREZZO</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>
<b>Perdita e uscita dello l'attrezzo</b>	Perdita e ripresa immediata	Perdita e ripresa al suolo o dopo 1 o 2 passi	Perdita e ripresa dopo grande spostamento o con uscita di pedana
	Uscita dell'attrezzo che tocca il suolo fuori dalla pedana		Perdita dell'attrezzo e utilizzazione dell'attrezzo di riserva
			Perdita dell'attrezzo alla fine dell'esercizio
<b>Tecnica con l'attrezzo</b>	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con più passi	
	Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano	Ripresa nettamente scorretta o con l'aiuto del corpo	
	Contatto involontario con il corpo durante l'esecuzione con alterazione della traiettoria		

## TECNICA DEL CORPO

Penalizzazioni	0,10	0,20	0,30 o più	
<b>Tecnica di base</b>	Movimento incompleto		Movimento incompleto durante l'esercizio <b>0,30</b>	
	Tenuta scorretta durante un movimento		Tenuta scorretta di più segmenti durante l'esercizio <b>0,30</b>	
	Forma non definita e fissata durante le difficoltà		Tecnica del corpo scorretta per una gran parte dell'esercizio <b>0,50</b>	
	Mancanza di ampiezza nella forma			
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento		Perdita di equilibrio con appoggio di 1 o 2 mani o appoggio sull'attrezzo <b>0,40</b>
				Perdita totale di equilibrio con caduta <b>0,50</b>
<b>Salto</b>	Piccola mancanza di elevazione			
	Arrivo pesante al suolo			
<b>Pivots</b>	Appoggio del tallone durante la rotazione		Asse del corpo non verticale e terminare con 1 passo <b>0,30</b>	
<b>Elementi acrobatici</b>		Imprecisioni nel piano o nella direzione		
		Tecnica d'esecuzione scorretta		
		Arrivo pesante al suolo		
<b>Musica Movimento</b>	Perdita di ritmo durante l'esecuzione (ogni volta)		Assenza di concordanza tra musica e movimento alla fine dell'esercizio <b>0,30</b>	

<b>PALLA</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 e più</b>
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: palla appoggiata contro l'avambraccio, palla afferrata (ogni volta)		Maneggio scorretto per una gran parte dell'esercizio <b>0,50</b>
<b>Rotolamenti</b>		Rotolamento scorretto con rimbalzo	
		Rotolamento involontariamente incompleto sul corpo	
<b>FUNE</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 e più</b>
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: per l'ampiezza o la forma o il piano di lavoro, fune non tenuta per i capi (ogni volta)		Maneggio scorretto per gran parte dell'esercizio <b>0,50</b>
			Nodo della fune
<b>Perdita di un capo della fune</b>		Perdita di un capo della fune con piccolo arresto dell'esercizio	
<b>Avvolgimento involontario</b>			Attorno al corpo o un segmento con piccola interruzione dell'esercizio
<b>Salti e saltelli</b>	Inciampo nella fune		
<b>CERCHIO</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 e più</b>
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni (ogni volta)		Maneggio scorretto per gran parte dell'esercizio <b>0,50</b>
<b>Rotolamenti</b>		Rotolamento scorretto con rimbalzo	
		Rotolamento involontariamente incompleto sul corpo	
<b>Rotazioni</b>	Rotazioni irregolari sull'asse verticale	Scivolamento sull'avambraccio o sul braccio	
<b>Lanci e riprese</b>		Ripresa: contatto con l'avambraccio	Ripresa: contatto con il braccio
<b>Passaggio attraverso</b>	Inciampo nel cerchio		

<b>NASTRO</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 e più</b>
<b>Tecnica di base</b>	Alterazione del disegno		Disegno non ben realizzato per una gran parte dell'esercizio <b>0,50</b>
		Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione dell'esercizio
			Maneggio scorretto per gran parte dell'esercizio <b>0,50</b>
<b>Avvolgimento involontario</b>		Attorno al corpo o un segmento, con interruzione dell'esercizio	
<b>Serpentine e spirali</b>	Serpentine o spirali non sufficientemente serrate		
	Serpentine o spirali senza la stessa ampiezza (altezza, lunghezza)		
<b>Lanci ed échappers</b>	La coda del nastro resta involontariamente a terra		
<b>CLAVETTE</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>
<b>Tecnica di base</b>			Maneggio scorretto per gran parte dell'esercizio
	Movimenti irregolari o interruzione del movimento		
	Braccia troppo aperte nei moulinets		
	Alterazione del sincronismo della rotazione delle clavette durante il volo		Perdita delle 2 clavette e ripresa con spostamento (+ di 1 passo)
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro	Perdita delle 2 clavette e ripresa al suolo con piccolo spostamento (1 passo)	Perdita delle 2 clavette alla fine dell'esercizio

## **ARTISTICO (A)**

L'artistico ha un valore massimo 10,00 punti di cui:

### **4,00 punti COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO**

L'esercizio di ginnastica ritmica è caratterizzato dall'armonia tra i movimenti del corpo della ginnasta e i movimenti degli attrezzi che sono utilizzati nella maniera più varia possibile. La ginnasta in pedana è sempre in contatto con l'attrezzo che deve essere continuamente in movimento durante l'esercizio.

La composizione dell'esercizio deve tenere conto dei gruppi fondamentali dell'attrezzo: pertanto ogni esercizio dovrà contenere:

- almeno un elemento per ogni gruppo tecnico dell'attrezzo, anche non di difficoltà,
- Gruppi corporei obbligatori (GCO) anche non di difficoltà in numero uguale a quello indicato nelle schede attrezzo.

Un elemento anche non di difficoltà potrà soddisfare anche più di un punto qui sopra descritto. (es. Palla - rotolamento sulla lunghezza delle braccia in staccata. Risponde esigenza corporea souplesse e gruppo tecnico dell' attrezzo rotolamento libero sul corpo).

### **6,00 punti COREOGRAFIA**

Per coreografia si intende la scelta ed il modo di collegare gli elementi tecnici fra loro (studio e costruzione dell'esercizio) dimostrando armonia tra movimenti e musica. La valutazione della coreografia avviene basandosi sui seguenti criteri di varietà:

- Varietà negli elementi realizzati sia in ordine alle parti del corpo che agli attrezzi;
- Varietà nel dinamismo dimostrando sia capacità di esecuzione dei movimenti ampi e controllati, sia agilità ed abilità nel maneggio degli attrezzi;
- Varietà nei collegamenti;
- Varietà negli spostamenti: spostamento in tutte le direzioni (avanti, dietro, laterale, diagonale, circolare, curvilineo) con movimenti attorno a tutti gli assi corporei (sagittale, longitudinale e trasversale) e uso dei vari piani (sagittale, frontale e orizzontale) con equa distribuzione fra le parti in volo, a terra e con appoggio a terra (livelli di lavoro).

Tutti gli esercizi devono essere eseguiti nella loro totalità con accompagnamento musicale. La composizione musicale che accompagna un esercizio di ginnastica ritmica deve presentare delle caratteristiche conformi alle necessità dell'accompagnamento musicale d'un esercizio di ginnastica ritmica: un carattere coerente allo sviluppo dell'esercizio ed un ritmo ben marcato, chiaro ed efficace al fine di accompagnare il ritmo dei movimenti della ginnasta.

E' obbligatoria un'armonia molto stretta tra il carattere ed il ritmo della musica e quello dell'esercizio e dei suoi movimenti. I rumori impropri sono vietati. Un'introduzione musicale di max. 8 tempi è tollerata.

## PENALIZZAZIONE DEI GIUDICI DELL'ARTISTICO

<b>MUSICA (6 punti)</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 e più</b>
	Assenza di unità tra i differenti temi musicali		
	Fine della musica interrotta bruscamente		
	Assenza d'armonia nel carattere di ogni sequenza di movimenti con la musica <b>(ogni volta fino a un max.di 0,50p.)</b>		
	Assenza d'armonia nel ritmo di ogni sequenza di movimenti con la musica <b>(ogni volta fino a un max. di 0,50p.)</b>		Musica di fondo <b>(1,00 punto fisso)</b>

<b>COREOGRAFIA</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 e più</b>
<b>Generalità</b>	Interruzione nella logica dei concatenamenti dei movimenti(0,10 ogni volta fino a un max. di 0,40)		Insufficienza dei collegamenti tecnici, estetici ed emozionali <b>in rapporto alla musica</b> (mancanza d'unità): <b>0,40</b>
		Ripartizione non omogenea delle difficoltà	
		Utilizzazione insufficiente della superficie della pedana	
<b>Scelta degli elementi attrezzo</b>	Mancanza di varietà nei lanci/riprese:piano-direzione/livello/modalità (fino a un massimo di 0,30)		Mancanza di varietà dei movimenti tecnici

<b>Scelta degli elementi corpo</b>		Varietà insufficiente nell'utilizzazione del corpo	Assenza di contatto con l'attrezzo all'inizio o alla fine dell'esercizio(fallo di composizione)
		Assenza d'equilibrio di lavoro mano destra/sinistra	Partecipazione insufficiente di tutto il corpo(utilizzazione segmentaria del corpo)
			Assenza di varietà nell'utilizzazione dello spazio:direzioni/traiettorie/livelli/modalità di spostamento <b>(fino a un max.di 0,50)</b>
			Assenza di varietà nel dinamismo (velocità ed intensità dei movimenti) <b>(fino a un max.di 0,50)</b>

<b>COMPOSIZIONE (4,00 punti)</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>
		Per ogni gruppo corporeo mancante	
		Per ogni gruppo tecnico mancante	

### **Valutazione dell'Artistico(A)**

Il Giudice dell'Artistico deve rilevare tutti i falli di composizione ed assegnare il totale delle penalizzazioni.

## CORPO LIBERO

### GRUPPI CORPOREI OBBLIGATORI (valore 0,20)

- Salti



- Equilibri



- Pivots



- Souplesse/Onde



Ogni esercizio a corpo libero deve contenere almeno 2 di ogni gruppo corporeo elencati.

### ALTRI GRUPPI (validi per gli spostamenti)

Spostamenti

Saltelli



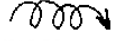


Oscillazioni e conduzioni (durante gli spostamenti)

Giri a passi

Passi ritmici

Per le generalità delle difficoltà e per l'elenco completo delle difficoltà che si possono inserire all'interno degli esercizi consultare l'allegato (composto dalle difficoltà "a" e dal "CODICE DEI PUNTEGGI GINNASTICA RITMICA 2009-2012").

## PALLA

<b>GRUPPI TECNICI (valore 0,20)</b>
Lanci e riprese 
Palleggi 
Rotolamenti liberi : <ul style="list-style-type: none"><li>• sul corpo </li><li>• al suolo </li></ul>
Maneggio:  <ul style="list-style-type: none"><li>• Slanci</li><li>• Oscillazioni</li><li>• Circonduzioni</li><li>• Movimenti ad otto</li><li>• Rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con la palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)</li><li>• Rotazioni della mano attorno alla palla</li><li>• Piccoli rotolamenti</li><li>• Rotolamenti accompagnati</li></ul>
<b>Note.</b> <p>La palla afferrata (griffé) è considerata statica. La palla appoggiata sulla mano, senza un movimento autonomo del braccio, è considerata statica, dunque è tollerata solamente durante un solo movimento corporeo. La serie di palleggi è composta da almeno 3 palleggi dell'attrezzo a terra. Ogni esercizio deve contenere almeno una serie di palleggi. Il lavoro con la palla tenuta a due mani, non è tipico di questo attrezzo, quindi non deve essere predominante nella composizione. La ripresa della palla è, normalmente, ad una mano (se non è specificato è consentita a due mani per Lupette e Tigrotte).</p>


### **GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)**


Souplesse/Onde 


In ogni esercizio deve essere presente un elemento corporeo fondamentale anche non di difficoltà. Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono 2.



## FUNE

### GRUPPI TECNICI (valore 0,20)

Fune aperta, tenuta a due mani, girante per avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune 




Fune aperta, tenuta a due mani, girante per avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune 


Lanci e riprese 

- Fune aperta tenuta all'estremità 
- Fune aperta tenuta al centro 

Echappè di un capo 

Giri della fune 

- Fune doppia tenuta alle estremità o al centro 
- Fune aperta tenuta al centro 
- Fune aperta tenuta ad una estremità 

Maneggio: 

- Oscillazioni
- Circonduzioni
- Movimenti ad otto
- Vele
- Spirali

### Note.

La fune può essere tenuta aperta, piegata i 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.

E' ugualmente possibile eseguire degli avvolgimenti, dei rimbalzi e dei moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.



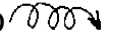







I salti e i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: avanti, indietro, girando, ecc.

### GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)

Salti 

In ogni esercizio devono essere presenti almeno due elementi corporei fondamentali anche non di difficoltà. Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono 3.

# CERCHIO

<b>GRUPPI TECNICI (valore 0,20)</b>
Passaggi attraverso il cerchio 
Elementi al di sopra del cerchio 
Rotolamenti <ul style="list-style-type: none"><li>• Sul corpo </li><li>• Al suolo </li></ul>
Rotazioni: <ul style="list-style-type: none"><li>• intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo </li><li>• intorno ad un'asse del cerchio tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione </li></ul>
Lanci e riprese  <ul style="list-style-type: none"><li>• con rotazioni dell'attrezzo </li><li>• sul piano obliquo </li></ul>
Maneggio:  <ul style="list-style-type: none"><li>• Oscillazioni,</li><li>• Circonduzioni</li><li>• Movimenti ad otto</li></ul>

## GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)

Salto



Equilibri





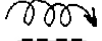







Pivots



Souplesse/onde 

In ogni esercizio deve essere presente almeno un elemento corporeo di ogni gruppo fondamentale anche non di difficoltà. Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono 2 per ogni gruppo.

## NASTRO

<b>GRUPPI TECNICI (valore 0,20)</b>	
Serpentine (4-5 onde) 	
Serpentine al suolo  (disegnate sulla superficie del suolo)	
Spirali (4-5 anelli) 	
Spirali al suolo  (disegnate sulla superficie del suolo)	
Maneggio:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slanci</li> <li>• Oscillazioni</li> <li>• Circonduzioni</li> <li>• Movimenti ad otto</li> <li>• Movimenti ad otto al suolo  (disegnati sulla superficie del suolo)</li> <li>• Rotazioni della mano attorno alla bacchetta</li> <li>• Rotolamento della bacchetta su una parte del corpo</li> </ul>	
Lanci a boomerang 	
Echappè 	
Lanci 	
Passaggi attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo o una parte 	
<b>Nota.</b> E' ugualmente possibile eseguire delle respinte, degli avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione...	

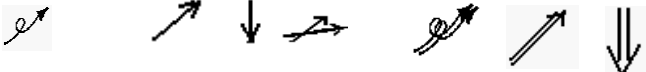
### GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)

Pivots



In ogni esercizio devono essere presenti almeno due elementi corporei fondamentali anche non di difficoltà. Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono 3.

## CLAVETTE

<b>GRUPPI TECNICI (valore 0,20)</b>
Giri ○
Moulinettes ×
Lanci -con o senza rotazione (i) delle clavette durante il volo dell'attrezzo (una o due) lanci asimmetrici e riprese 
Battute
Movimenti asimmetrici +
Maneggio: ∞ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia</li> <li>• Slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo</li> <li>• Movimenti ad otto</li> <li>• Rotazione libera delle clavette</li> <li>• Rotolamento delle clavette</li> </ul>
<p><b>Note.</b></p> <p>La caratteristica tipica delle clavette è il lavoro tecnico delle due clavette insieme. Questo lavoro deve essere predominante nella composizione.</p> <p>La norma del maneggio delle clavette è con le clavette tenute per la testa, dunque nessuna altra forma di tenuta delle clavette (per il corpo, per il collo) può essere predominante.</p> <p>I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono presentare almeno due fra i seguenti criteri: -forma – ampiezza - piano di lavoro – direzione.</p> <p>I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle due clavette durante il volo devono essere diversi per forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.</p> <p>I movimenti di rotolamento, rotazione, respinta e scivolamento non devono essere predominanti nella composizione.</p>





### GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)

Equilibri **T**

In ogni esercizio devono essere presenti almeno due elementi corporei fondamentali anche non di difficoltà.  
 Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono 3.





# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÁ

4 Difficoltà + 2 facoltative

CORPO LIBERO			
CATEGORIE	LUPETTI MEDIUM	LUPETTI LARGE	LUPETTI SUPER
<b>SALTI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sforbiciata flessa</li> <li>• Salto verticale (pennello)</li> <li>• Groupè (raccolto)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sforbiciata flessa</li> <li>• Groupè (raccolto)</li> <li>• Salto verticale (pennello) con 1/2 giro in volo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biche (cervo)</li> <li>• Groupè (raccolto)</li> <li>• Salto cosacco</li> </ul>
<b>EQUILIBRI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su pianta o avampiede arto libero sollevato (av/ind/lat)</li> <li>• In passè su pianta o avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In passè su avampiede</li> <li>• Su avampiede arto libero teso sollevato (av/ind/lat)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In passè su avampiede</li> <li>• In ginocchio arto libero teso sollevato (av /ind/lat) a 90°.</li> <li>• Gran ecart con aiuto sulla pianta o avampiede</li> </ul>
<b>PIVOT</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro a passi (min. 4 passi)</li> <li>• Sul bacino 360°</li> <li>• In passè 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In passè 180°</li> <li>• 360° con gamba libera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° con gamba libera</li> <li>• 360° in passè</li> </ul>
<b>SOUPLESSE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti flessione massima del busto avanti gambe unite o divaricate.</li> <li>• Staccata sagittale o frontale di passaggio</li> <li>• Iperestensione del busto, braccia in linea anche in ginocchio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti flessione massima del busto avanti gambe unite o divaricate braccia tese in allungo</li> <li>• Staccata sagittale o frontale di passaggio</li> <li>• Flessione del busto in ginocchio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flessione del busto, (o in ginocchio, o in piedi o in appoggio sull'addome)</li> <li>• Staccata sagittale o frontale</li> <li>• Penchè con aiuto mani a terra</li> </ul>





# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

4 Difficoltà + 2 facoltative

PALLA			
CATEGORIE	LUPETTE MEDIUM	LUPETTE LARGE	LUPETTE SUPER
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e ripresa a terra</li> <li>• Lancio, anche a due mani, su salto del gatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e ripresa a terra</li> <li>• Lancio e ripresa su salto del gatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio flesso-spinta e ripresa al suolo senza mani.</li> <li>• Lancio su chassè e ripresa su salto di difficoltà</li> <li>• Lancio rotazione e ripresa</li> </ul>
<b>PALLEGGI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi con due diverse parti del corpo</li> <li>• Palleggi con variazione di ritmo</li> <li>• Palleggio rotazione e ripresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi andando in staccata</li> <li>• Palleggi in equilibrio passè sull'avampiede</li> <li>• Palleggio su salto groupè</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi in arabesque/attitude su relevè</li> <li>• Palleggio su salto cervo</li> <li>• Palleggi su gran ecart con aiuto sulla pianta o avampiede</li> </ul>
<b>ROTOCOLAMENTI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento di una parte del corpo su palla rotolante al suolo</li> <li>• Rotolamento della palla al suolo con superamento e ripresa a una mano</li> <li>• Rotolamento sulle braccia</li> <li>• Rotolamento nuca-dorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento petto-braccia su flessione posteriore busto</li> <li>• Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> <li>• Rotolamento petto-spalla-dorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento sulle braccia in passè sull'avampiede</li> <li>• Rotolamento petto-braccia su flessione posteriore busto</li> <li>• Lungo rotolamento su 3 segmenti corporei ,posteriore o anteriore</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzione a due mani sul traverso</li> <li>• Circonduzione + mulinello dorsale (due mani) andando in ginocchio</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio su pianta o avampiede</li> <li>• Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> <li>• Oscillazione del braccio sul piano sagittale e ritorno con palla in equilibrio sulla mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera su salto biche, sforbiciata flessa o salto girato</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio su avampiede</li> <li>• Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera su equilibrio gamba libera a 90° (av/lat)</li> <li>• Conduzione libera su enjambeè</li> <li>• Conduzione libera su coucheè (prone, fless. dorsale)</li> </ul>





# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

CORPO LIBERO			
CATEGORIE	TIGROTTI MEDIUM	TIGROTTI LARGE	TIGROTTI SUPER
<b>SALTI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sforbiciata flessa</li> <li>Sforbiciata tesa avanti o indietro</li> <li>Groupè (raccolto)</li> <li>Salto verticale (pennello) con 1/2 giro in volo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biche (cervo)</li> <li>Groupè (raccolto)</li> <li>Salto cosacco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biche a boucle</li> <li>Enjambeè</li> <li>Salto carpiato divaricato</li> </ul>
<b>EQUILIBRI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabesque/Attitude su pianta o avampiede</li> <li>In passè su pianta o avampiede</li> <li>Su avampiede arto libero teso sollevato (av/ind/lat)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In passè su avampiede</li> <li>In ginocchio arto libero teso sollevato (av /ind/lat)a 90°.</li> <li>Gran ecart con aiuto sulla pianta o avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabesque/attitude sull'avampiede</li> <li>In ginocchio arto libero teso sollevato (av /ind/lat)a 90°.</li> <li>Gran ecart con aiuto sull'avampiede (av/lat/ind)</li> </ul>
<b>PIVOT</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro a passi (min. 4)</li> <li>Sul bacino 360°</li> <li>In passè 180°</li> <li>360° con gamba libera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>360° con gamba libera</li> <li>360° in passè</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>720° con gamba libera</li> <li>360° in arabesque/attitude</li> </ul>
<b>SOUPLESSE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seduti flessione massima del busto avanti gambe unite braccia tese in allungo</li> <li>Iperestensione del busto, braccia in linea</li> <li>Staccata sagittale o frontale di passaggio</li> <li>Su pianta onda del busto avanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flessione del busto, (o in ginocchio, o in piedi o in appoggio sull'addome)</li> <li>Staccata sagittale o frontale</li> <li>Penchè con aiuto mani a terra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rialzata in onda da ginocchio</li> <li>Penchè senza mani a terra</li> <li>1 tour plongè avanti o vela con aiuto delle mani</li> </ul>





# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

PALLA			
CATEGORIE	TIGROTTI MEDIUM	TIGROTTI LARGE	TIGROTTI SUPER
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio e ripresa a terra</li> <li>Lancio avanti con ripresa su salto del gatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio, capovolta o rovesciamento avanti e ripresa da sedute o in ginocchio</li> <li>Lancio su chassè e ripresa ad una mano su salto (gatto o biche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio su salto di difficoltà capovolta o rovesciamento e ripresa a terra.</li> <li>Lancio su chassè e ripresa su salto di difficoltà</li> <li>Lancio chassè e ripresa su salto di difficoltà</li> </ul>
<b>PALLEGGI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi con tre diverse parti del corpo</li> <li>Palleggi su almeno 3 passi saltellati</li> <li>Palleggio in equilibrio su avampiede ginocchio libero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi in attitude/arebesque su pianta o avampiede</li> <li>Palleggio su salto biche</li> <li>Palleggi andando in staccata</li> <li>Palleggi in equilibrio passè avampie</li> <li>Palleggi con cambio di ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi in arabesque/attitude su relevè</li> <li>Palleggio su salto enjambeè</li> <li>Palleggio rotazione o ripresa</li> </ul>
<b>ROTOCOLAMENTI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento di una parte del corpo su palla rotolante al suolo</li> <li>Rotolamento della palla al suolo con superamento e ripresa a una mano</li> <li>Rotolamento sulle braccia</li> <li>Rotolamento nuca-dorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento petto-braccia su flessione posteriore busto</li> <li>Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> <li>Rotolamento petto-spalla-dorso</li> <li>Lungo rotolamento su 2 segmenti corporei, posteriore o anteriore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento sulle braccia in passè sull'avampiede</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza delle braccia in equilibrio passè sull'avampiede</li> <li>Lungo rotolamento su 3 segmenti corporei ,posteriore o anteriore</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzione a due mani sul traverso</li> <li>Circonduzione + mulinello dorsale (due mani) andando in ginocchio</li> <li>Conduzione libera su equilibrio su pianta o avampiede</li> <li>Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> <li>Oscillazione del braccio sul piano sagittale e ritorno con palla in equilibrio sulla mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su salto biche, sforbiciata flessa o salto girato</li> <li>Conduzione libera su equilibrio su avampiede</li> <li>Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su equilibrio gamba libera a 90° (av/lat)</li> <li>Conduzione libera su enjambeè</li> <li>Conduzione libera su coucheè (prone, fless. dorsale)</li> </ul>






# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

PALLA			
CATEGORIE	ALLIEVE MEDIUM	ALLIEVE LARGE	ALLIEVE SUPER
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio flesso-spinta e ripresa in staccata/posizione ostacolista al suolo</li> <li>Lancio ad una mano su chassè e ripresa ad una mano su salto del gatto</li> <li>Lancio su salto biche e ripresa libera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio ad una mano su chassè e ripresa su salto biche</li> <li>Lancio, capovolta avanti e ripresa al suolo</li> <li>Lancio su chassè e ripresa su salto a biche</li> <li>Lancio ripresa al suolo senza mani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio 2 chaines e ripresa a 1 mano</li> <li>Lancio su enjambeè/cervo capovolta avanti e ripresa</li> <li>Lancio ripresa al suolo senza mani fuori dal campo visivo</li> </ul>
<b>PALLEGGI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi andando in staccata</li> <li>Palleggi in arabesque/attitude su pianta o avampiede</li> <li>Serie di palleggi con cambio di ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggio pivot 360° e ripresa</li> <li>Palleggi in arabesque/attitude su avampiede</li> <li>Palleggio in gran ecart con aiuto su pianta o avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggio in gran ecart senza aiuto</li> <li>Palleggio sotto salto enjambèe</li> </ul>
<b>ROTOCOLAMENTI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento sulle braccia in passè su pianta o avampiede</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su relevè due piedi</li> <li>Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento a terra, in ginocchio flessione posteriore (all'inizio o alla fine)</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza della braccia durante un salto</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su equilibrio su un avampiede arto libero sollevato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento sulla lunghezza della braccia durante un equilibrio su un avampiede arto libero teso a 90°</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza della braccia durante un salto</li> <li>Rotolamento petto-braccia con rialzata in onda da in ginocchio</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzione a due mani sul traverso</li> <li>Circonduzione + mulinello dorsale (due mani)</li> <li>Conduzione libera su giro 360°</li> <li>Conduzione libera su equilibrio passè su avampiede</li> <li>Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su salto cabriole o biche</li> <li>Conduzione libera su pivot 360° in passè</li> <li>Spirale ad una mano andando in staccata frontale o sagittale</li> <li>Conduzione libera su equilibrio passè su avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su equilibrio ecart senza aiuto</li> <li>Conduzione libera su salto biche a boucle o enjambeè</li> <li>Conduzione libera su coucheè (prone, fless. dorsale)</li> <li>Conduzione libera su pivot 720°</li> </ul>






# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

FUNE			
CATEGORIE	ALLIEVE MEDIUM	ALLIEVE LARGE	ALLIEVE SUPER
<b>SALTI DENTRO LA FUNE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un salto raccolto nella fune doppia a due mani</li> <li>Salto cosacco o biche dentro la fune aperta giro normale</li> <li>Salto del gatto dentro la fune aperta giro normale; nella rincorsa giri della fune sul piano sagittale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto enjambée o cabriole o biche dentro la fune aperta giro normale</li> <li>Due salti raccolti nella fune doppia a due mani anche con rimbalzo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Due salti successivi biche a boucle o enjambeè fune aperta giro normale</li> <li>Salto cosacco nella fune girante per dietro</li> </ul>
<b>SALTELLI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serie di saltelli con variazione di ritmo</li> <li>Serie di saltelli con incrocio e non</li> <li>Serie di saltelli con spostamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serie di saltelli contenete 1 saltello con doppio giro di fune</li> <li>Serie di saltelli con incrocio e non</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serie di saltelli con rotazione corpo e giro fune indietro</li> <li>Serie di saltelli contenete 2 saltelli con doppio giro di fune</li> </ul>
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fune doppia a una mano lancio e ripresa libera</li> <li>Da saltelli, abbandono fune aperta (lancio) e 1/2 giro in volo e ripresa libera</li> <li>Lancio della fune lunga tenuta ad un capo e ripresa libera; movimento corporeo durante la fase di volo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fune doppia a una mano lancio capovolta o rovesciamento e ripresa libera</li> <li>Lancio fune aperta, un giro in volo, ripresa con salto groupè dentro la f. girante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fune doppia a una mano lancio capovolta e ripresa con attraversamento</li> <li>Lancio rotazione e ripresa senza mani</li> <li>Lancio senza mani rotazione e ripresa</li> </ul>
<b>ROTAZIONI (GIRI)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giri fune doppia a una mano scendere in ginocchio</li> <li>Giri fune doppia su equilibrio in passè su pianta o avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giri fune doppia su pivot 360° con gamba libera</li> <li>Giri fune doppia su equilibrio in passè sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giri fune doppia su pivot 360° passè</li> <li>Giri fune doppia su equilibrio gamba a 90° sull'avampiede</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera con abbandono e ripresa di un capo della fune</li> <li>Conduzione libera su equilibrio passè sulla pianta</li> <li>Conduzione libera su pivot 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su equilibrio arabesque/attitude su pianta o sull'avampiede in passè</li> <li>Circonduzione piano trasverso con iperestensione del busto</li> <li>Conduzione libera con abbandono e ripresa di un capo della fune su passi ritmici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controvola destra e sinistra su equilibrio arabesque su pianta</li> <li>Conduzione libera con abbandono e ripresa di un capo della fune su equilibrio o salto</li> </ul>

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ





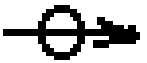

6 Difficoltà + 2 facoltative

FUNE			
CATEGORIE	RAGAZZE MEDIUM	RAGAZZE LARGE	RAGAZZE SUPER
<b>SALTI DENTRO LA FUNE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Due salti raccolti nella fune doppia a due mani anche con rimbalzo</li> <li>• Salto enjambée o biche dentro la fune aperta giro normale</li> <li>• Salto del gatto o cosacco dentro la fune aperta giro normale; nella rincorsa giri della fune sul piano sagittale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto enjambée o cabriole o biche boucle dentro la fune aperta con giro normale</li> <li>• Salto biche o cosacco dentro la fune aperta con giro doppio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto enjambeè con doppio giro della fune aperta</li> <li>• Due salti enjambeè o biche a boucle (senza passi intermedi) nella fune girante per avanti</li> </ul>
<b>SALTELLI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di saltelli con incrocio e non</li> <li>• Serie di saltelli contenete 1 saltello con doppio giro di fune</li> <li>• Serie di saltelli con spostamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di saltelli con rotazione corpo e giro fune indietro</li> <li>• Serie di saltelli contenete 2 saltelli con doppio giro di fune</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 saltelli con doppio giro di fune</li> <li>• Serie di saltelli con ritmo differente della fune</li> </ul>
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune doppia a una mano lancio e ripresa libera; movimento corporeo durante la fase di volo</li> <li>• Lancio della fune lunga tenuta ad un capo e ripresa libera; movimento corporeo durante la fase di volo.</li> <li>• Da saltelli, abbandono fune aperta (lancio) e ripresa libera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio fune aperta, un giro in volo, ripresa con salto dentro la f. girante</li> <li>• Lancio fune doppia a 1 mano durante salto enjambée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio sagittale avanti su enjambeè (fune doopia 1 mano) capovolta e ripresa al suolo</li> <li>• Lancio sagittale avanti e ripresa dopo 2 chaineè</li> </ul>
<b>ROTAZIONI (GIRI)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sopra capo e sotto con salto groupè</li> <li>• Giri della fune doppia su equilibrio in passè sull'avampiede</li> <li>• Giro della fune doppia su pivot 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro della fune doppia su pivot 720°</li> <li>• Giri frontali su gran ecart laterale con aiuto su pianta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri fune doppia su pivot 720° passè o 360° in arabesque</li> <li>• Giri fune doppia su equilibrio in ginocchio arto a 90°</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controvele o vela (relevè piedi uniti)</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio in passè su pianta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera su salto enjambè</li> <li>• Controvele o vela su equilibrio arabesque su pianta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controvele o vela su equilibrio arabesque su avampiede/attitude</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio in grand ecart senza aiuto</li> </ul>

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ







6 Difficoltà + 2 facoltative

## CERCHIO

CATEGORIE	RAGAZZE MEDIUM	RAGAZZE LARGE	RAGAZZE SUPER
<b>ROTOLOAMENTO A TERRA E ROTOLOAMENTO SUL CORPO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa a terra</li> <li>• Rotolamento ritornato e superamento con slancio di una gamba</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia su pianta</li> <li>• Rotolamento petto-spalla-dorso (con 1 o 2 mani)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa in staccata sagittale o frontale</li> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa su salto biche</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia sugli avampiedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa con souplesse</li> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa su salto enjambèe</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia in relevè passè</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia in arabesque su pianta</li> </ul>
<b>ROTAZIONI E GIRI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano frontale a 1 o 2 mani su equilibrio in passè su pianta o avampiede</li> <li>• Giri sul piano sagittale durante un salto libero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazione attorno alla vita con pivot 360° in passè</li> <li>• Giri sul piano sagittale su salto biche o enjambèe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano sagittale su salto enjambèe</li> <li>• Giri sul piano frontale su gran ecart con aiuto su avampiede</li> </ul>
<b>GIRI ATTORNO A UN ASSE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo del C. a terra e ripresa sugli avampiedi</li> <li>• Prillo in appoggio a terra su equilibrio libero su pianta o avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo in appoggio sulla mano su equilibrio libero sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo del C. a terra pivot 360° superando il C. con la gamba tesa avanti</li> <li>• Prillo in appoggio sulla mano su equilibrio attitude su avampiede</li> </ul>
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio sagittale durante un salto libero</li> <li>• Lancio ribaltato avanti (da saltelli) ripresa libera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio avanti sagittale, capovolta o rovesciamento avanti e ripresa libera</li> <li>• Lancio e ripresa su salto libero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e ripresa su enjambèe</li> <li>• Lancio e ripresa su equilibrio libero sull'avampiede</li> </ul>
<b>PASSAGGI ATTRAVERSO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) serie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) con salto groupè</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) con salto cosacco</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto su pianta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto sull'avampiede</li> </ul>




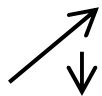

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ


6 Difficoltà + 2 facoltative

CERCHIO			
CATEGORIE	JUNIOR MEDIUM	JUNIOR LARGE	JUNIOR SUPER
<b>ROTOLOAMENTO A TERRA E ROTOLOAMENTO SUL CORPO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e superamento con slancio di una gamba</li> <li>• Rotolamento ritornato e saltarlo con divaricata frontale</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia sugli avampiedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa con souplesse</li> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa su equilibrio in passè sull'avampiede Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia in relevè passè</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia in arabesque/attitude su pianta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e superamento sul salto enjambeè</li> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa con souplesse</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia in arabesque /attitude sull'avampiede</li> </ul>
<b>ROTAZIONI E GIRI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano frontale a 1 o 2 mani su equilibrio in passè sull'avampiede</li> <li>• Giri sul piano sagittale su salto biche o cosacco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano frontale su equilibrio in relevè</li> <li>• Giri sul piano sagittale su salto enjambeè</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano sagittale su salto enjambeè</li> <li>• Giri sul piano frontale su gran ecart senza aiuto su avampiede</li> </ul>
<b>ATTORNO A UN ASSE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo del C. a terra o sulla mano e ripresa sugli avampiedi</li> <li>• Prillo in appoggio su mano aperta su equilibrio libero sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo in appoggio su mano aperta su equilibrio libero sull'avampiede</li> <li>• Prillo del C. a terra pivot 360° superando il C. con la gamba tesa avanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo in appoggio su mano aperta su salto libero</li> <li>• Prillo in appoggio su mano aperta su arabesque sull'avampiede</li> </ul>
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e ripresa su salto libero</li> <li>• Lancio ribaltato e ripresa a terra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio avanti sagittale su enjambeè, capovolta e ripresa ad una mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio tuor plonge e ripresa ad una mano</li> <li>• Lancio ribaltato e ripresa con biche a boucle</li> </ul>
<b>PASSAGGI ATTRAVERSO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) serie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) con salto groupè</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraversamento del C. su salto biche a boucle</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzione sopra capo su salto enjambeè</li> </ul>

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ


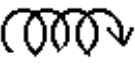




6 Difficoltà + 2 facoltative

NASTRO			
CATEGORIE	JUNIOR MEDIUM	JUNIOR LARGE	JUNIOR SUPER
<b>SERPENTINE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serpentine verticali da posizione a terra</li> <li>Serpentine orizzontali sopra il capo</li> <li>Serpentine orizzontali discendenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serpentine verticali su arabesque pliè relevè</li> <li>Serpentine verticali su pivot 360° arto libero sollevato dietro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serpentine orizzontali sopra capo con biche a boucle</li> <li>Serpentine verticali su pivot 360° in passè</li> </ul>
<b>SPIRALI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali verticali andando in staccata</li> <li>Spirali verticali con pivot passè 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali libere su salto enjambée, biche o cabriole</li> <li>Spirali libere su pivot passè 720°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali durante gran ecart equilibrio con aiuto su avampiede</li> <li>Spirali libere su pivot passè 720°</li> </ul>
<b>CONDUZIONE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento a otto sul piano sagittale da fermi o in spostamento</li> <li>Slanci frontali da fermi con superamento del nastro</li> <li>Conduzione libera su giro 360°</li> <li>Abbandono della bacchetta attorno alla mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzioni sul piano trasverso su flessione posteriore del busto</li> <li>Circonduzione durante giro passè 360°</li> <li>Abbandono della bacchetta attorno alla mano su equilibrio in passè sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzioni sul piano trasverso durante giro libero 720°</li> <li>Circonduzione frontale su equilibrio gran ecart con aiuto sull'avampiede</li> <li>Abbandono della bacchetta attorno alla mano su equilibrio in arabesque/attitude</li> </ul>
<b>LANCI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio con uscita dorsale, mezzo giro, corsetta, ripresa libera</li> <li>Lancio con uscita dorsale e ripresa su salto libero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio con uscita dorsale e ripresa su salto enjambeè</li> <li>Lancio a boomerang e ripresa libera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio con uscita dorsale e ripresa su salto enjambeè</li> <li>Lancio a boomerang durante giro 360° passè e ripresa libera</li> <li>Lancio senza mani fuori dal campo visivo</li> </ul>
<b>ECHAPPER</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echapper su equilibrio su avampiedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echapper su equilibrio in passè sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echapper su equilibrio in arabesque/attitude</li> <li>Echapper su salto di difficoltà</li> </ul>

<b>PASSAGGI ATTRAVERSO O SOPRA IL DISEGNO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superamento oscillazioni al suolo (min. 3)</li> <li>• Superamento circonduzioni frontali con salti del gatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superamento del nastro con enjambèe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superamento del nastro con biche a boucle</li> </ul>
---	--	---	---




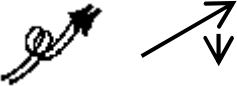

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

NASTRO			
CATEGORIE	SENIOR MEDIUM	SENIOR LARGE	SENIOR SUPER
<b>SERPENTINE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serpentine verticali da posizione a terra</li> <li>Serpentine orizzontali sopra il capo</li> <li>Serpentine verticali su pivot 360° arto libero sollevato dietro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serpentine verticali su arabesque pliè relevè</li> <li>Serpentine verticali su pivot 360° in passè</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serpentine durante giro 360° in arabesque</li> <li>Serpentine durante giro 720° in passè</li> </ul>
<b>SPIRALI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali verticali andando in staccata</li> <li>Spirali verticali con pivot passè 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali libere su salto enjambèe, biche o cabriole</li> <li>Spirali libere su pivot passè 720°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali durante gran ecart equilibrio con aiuto su avampiede</li> <li>Spirali libere su pivot passè 720°</li> </ul>
<b>CONDUZIONE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento a otto sul piano sagittale da fermi o in spostamento</li> <li>Slanci frontali da fermi con superamento del nastro</li> <li>Abbandono della bacchetta attorno alla mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzioni sul piano trasverso su flessione posteriore del busto</li> <li>Circonduzione durante giro passè 360°</li> <li>Abbandono della bacchetta attorno alla mano su equilibrio in passè sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzioni sul piano trasverso durante giro libero 720°</li> <li>Circonduzione frontale su equilibrio gran ecart con aiuto sull'avampiede</li> <li>Abbandono della bacchetta attorno alla mano su equilibrio in arabesqu/attitude</li> </ul>
<b>LANCI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio con uscita dorsale, mezzo giro, corsetta, ripresa libera</li> <li>Lancio con uscita dorsale e ripresa su salto libero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio con uscita dorsale e ripresa su salto enjambeè</li> <li>Lancio a boomerang e ripresa libera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio con uscita dorsale e ripresa su salto enjambeè</li> <li>Lancio a boomerang durante giro 360° passè e ripresa libera</li> <li>Lancio senza mani fuori dal campo visivo</li> </ul>
<b>ECHAPPER</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echapper su equilibrio su avampiedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echapper su equilibrio in passè sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echapper su equilibrio in arabesque/attitude</li> <li>Echapper su salto di difficoltà</li> </ul>
<b>PASSAGGI ATTRAVERSO O SOPRA IL DISEGNO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superamento oscillazioni al suolo (min. 3)</li> <li>Superamento circonduzioni frontali con salti del gatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superamento del nastro con enjambèe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superamento del nastro con biche a boucle</li> </ul>

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

CLAVETTE			
CATEGORIE	SENIOR MEDIUM	SENIOR LARGE	SENIOR SUPER
<b>GIRI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giri liberi su salto</li> <li>Giri liberi su equilibrio sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giri liberi su salto enjambée</li> <li>Giri liberi su equilibrio in arabesque/attitude sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giri durante tour plongé</li> <li>Giri liberi su equilibrio arabesque in relevè</li> <li>Giri su grand ecart avanti senza aiuto</li> </ul>
<b>MOULINET</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>M sagittali su passi ritmici</li> <li>M sul traverso andando in ginocchio o in staccata sagittale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>M sul traverso su pivot passè 360°</li> <li>M sul traverso scendendo in staccata sagittale</li> <li>Serie di moulinet con cambio di piano e di direzione (1/2 fiorellino)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>M sul traverso su salto carpiato laterale</li> <li>M su pivot 360° in arabesque</li> <li>Serie di moulinet con cambio di piano e di direzione (1/2 fiorellino)</li> </ul>
<b>BATTUTE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>B su salto libero</li> <li>B su equilibrio passè sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B su salto biche o enjambeè</li> <li>B su equilibrio arabesque sull'avampiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B su salto a boucle</li> <li>B su rialzata da terra in onda</li> </ul>
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>L di 1 cl. piano sagittale su chassè, ripresa con salto</li> <li>L di 1 cl. piano traverso, e ripresa a terra</li> <li>Piccolo L. successivo sagittale avanti sugli avampiedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L di 1 cl. piano trasverso, capovolta e ripresa libera</li> <li>L di 2 cl. a una mano su chassè, ripresa su salto</li> <li>Piccolo L. successivo sagittale avanti su equilibrio in passè su pianta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L. di 1 cl. e cambio di mano dell'altra su salto enjambeè</li> <li>Piccolo L. 2 cl. e ripresa su equilibrio arabesque relevè</li> <li>Lancio asimmetrico e ripresa</li> </ul>
<b>CONDUZIONE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzione sagittale su equilibrio libero sull'avampiede</li> <li>Circonduzione sul traverso con movimento busto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzione sagittale su salto (anche 2 cl in una mano)</li> <li>Circonduzione sul traverso con movimento busto su relevè</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento asimmetrico durante equilibrio libero sull'avampiede</li> <li>C libera su equilibrio in grand ecart senza aiuto</li> </ul>

# Livelli MEDIUM e LARGE

## ESERCIZIO A COPPIE

Ogni esercizio che è svolto da due ginnaste deve contenere elementi imposti:

DIFFICOLTÀ: (D nella scheda di gara)

**4 Difficoltà+ 2 facoltative(lupette) 6 Difficoltà+ 2 facoltative (tigrotti, allieve, ragazze, junior-senior)**

SCAMBI: (S nella scheda di gara)

**3 differenti fra loro**

COLLABORAZIONE: (C nella scheda di gara)

**3 elementi di collaborazione**

Si ricorda che gli elementi di collaborazione con o senza contatto corporeo sono quelli in cui la riuscita di ogni ginnasta dipende dalla sua buona coordinazione con la compagna. (Es. passare sopra l'attrezzo in movimento della compagna)

NB. Le difficoltà e gli scambi devono essere eseguite dalle ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.





La composizione dell'esercizio segue alcune regole dell'individuale; oltre agli elementi dovranno essere presenti almeno un elemento per ogni gruppo tecnico dell'attrezzo, anche non di difficoltà e un gruppo corporeo obbligatorio dell'attrezzo anche non di difficoltà .(Palla a coppie souples/onde; cerchio a coppie salti, equilibri, pivot, souples/onde; cerchio-palla souples; cerchio-clavette equilibri; nastro a coppie pivot.)

La valutazione dell'esercizio seguirà le disposizioni già descritte per gli esercizi individuali. Alle penalità di esecuzione si aggiungeranno quelle relative ad un esercizio collettivo riportate qui sotto.

<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>
<b>Sincronizzazione e armonia</b>		Assenza di sincronizzazione nella velocità o l'ampiezza o l'intensità di espressione	Assenza di sincronizzazione durante una gran parte dell'esercizio
<b>Formazioni e spostamenti</b>	Imprecisioni nella direzione e nella forma degli spostamenti		Assenza di una formazione
	Alterazioni della formazione		Collisione tra le ginnaste
<b>Musica -movimento</b>	Mancanza di sincronizzazione tra il ritmo individuale e quello del gruppo		







**PROGRAMMA A COPPIE: ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ  
PALLA A COPPIE**

**4 Difficoltà + 2 facoltative**

CATEGORIE	LUPETTE MEDIUM	LUPETTE LARGE
<p><b>LANCI E RIPRESE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e ripresa a terra</li> <li>• Lancio, anche a due mani, su salto del gatto</li> <li>• Lancio, piccolo spostamento (2 passi) e ripresa libera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e ripresa a terra</li> <li>• Lancio e ripresa su salto del gatto</li> <li>• Lancio flesso-spinta e ripresa al suolo.</li> <li>• Lancio rotazione e ripresa</li> </ul>
<p><b>PALLEGGI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi con due diverse parti del corpo</li> <li>• Palleggi con variazione di ritmo</li> <li>• Palleggio rotazione e ripresa</li> <li>• Palleggio su salto libero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi andando in staccata</li> <li>• Palleggi in equilibrio passè sull'avampiede</li> <li>• Paleggio su salto groupè</li> <li>• Palleggi in arabesque/attitude su pianta</li> </ul>
<p><b>ROTOLAMENTI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento di una parte del corpo su palla rotolante al suolo</li> <li>• Rotolamento della palla al suolo con superamento e ripresa a una mano</li> <li>• Rotolamento sulle braccia</li> <li>• Rotolamento nuca-dorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento petto-braccia su flessione posteriore busto</li> <li>• Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> <li>• Rotolamento petto-spalla-dorso</li> <li>• Rotolamento sulle braccia in relevè piedi uniti</li> </ul>
<p><b>MANEGGIO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzione a due mani sul traverso</li> <li>• Circonduzione + mulinello dorsale (due mani) andando in ginocchio</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio su pianta o avampiede</li> <li>• Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> <li>• Oscillazione del braccio sul piano sagittale e ritorno con palla in equilibrio sulla mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera su salto biche, sforbiciata flessa o salto girato</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio su avampiede</li> <li>• Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio su pianta gamba libera a 90° (av/lat)</li> </ul>





## PROGRAMMA A COPPIE: ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ CERCHIO A COPPIE LUPETTE

4 Difficoltà + 2 facoltative

<p><b>ROTOLOAMENTO A TERRA E ROTOLOAMENTO SUL CORPO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento avanti o ritornato e ripresa relevè piedi uniti.</li> <li>• Rotolamento petto – spalla- dorso</li> <li>• Rotolamento a terra, spostamento (almeno 3 passi) e ripresa ad una mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento avanti o ritornato e ripresa al suolo.</li> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa in staccata.</li> <li>• Rotolamento, salto del gatto e ripresa</li> </ul>
<p><b>ROTAZIONI E GIRI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri su piano libero relevè piedi uniti</li> <li>• Giri attorno alla caviglia e riprendere con flessione busto avanti</li> <li>• Giri sul piano libero durante passi saltellati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano frontale su equilibrio passè su pianta</li> <li>• Giri sul piano sagittale durante passi saltellati</li> <li>• Giri durante salto del gatto</li> <li>• Giri al collo su equilibrio relevè piedi uniti</li> </ul>
<p><b>ATTORNO A UN ASSE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo del C. a terra o sulla mano e ripresa</li> <li>• Prillo del C. a terra, movimento corporeo libero e ripresa ad una mano</li> <li>• Prillo del C. a terra e ripresa in ginocchio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo del cerchio a terra e ripresa relevè piedi uniti.</li> <li>• Prillo del C. a terra durante equilibrio passè su pianta.</li> </ul>
<p><b>LANCI E RIPRESE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e ripresa a terra</li> <li>• Lancio sagittale su salto libero</li> <li>• Lancio ribaltato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e ripresa su salto del gatto</li> <li>• Lancio ribaltato avanti (da saltelli) e ripresa libera</li> <li>• Lancio rotazione e ripresa</li> </ul>
<p><b>PASSAGGI ATTRAVERSO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune)</li> <li>• Attraversamento laterale del cerchio tenuto di fianco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) con salto del gatto</li> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) serie</li> <li>• 2 Saltelli nel cerchio per dietro tenuto a due mani come fune</li> </ul>
<p><b>MANEGGIO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio relevè piedi uniti</li> <li>• Circonduzione a due mani (piano sagittale) su giro a passi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto sull'avampiede</li> <li>• Conduzione libera in equilibri passè su pianta</li> <li>• Circonduzione sul trasverso con iperestensione del busto</li> </ul>







## PROGRAMMA A COPPIE: ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ PALLA A COPPIE TIGROTTE

6 Difficoltà + 2 facoltative








CATEGORIE	TIGROTTI MEDIUM	TIGROTTI LARGE
<b>LANCI E RIPRESE</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e ripresa a terra</li> <li>• Lancio avanti con ripresa su salto del gatto</li> <li>• Lancio, spostamento (3 passi) e ripresa libera</li> <li>• Lancio, movimento corporeo libero e ripresa ad una mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio, capovolta o rovesciamento avanti e ripresa da sedute o in ginocchio</li> <li>• Lancio su chassè e ripresa ad una mano su salto (gatto o biche)</li> </ul>
<b>PALLEGGI</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi con tre diverse parti del corpo</li> <li>• Palleggi su almeno 3 passi saltellati</li> <li>• Palleggi in equilibrio su pianta ginocchio libero</li> <li>• Palleggi con cambio di ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi in attitudi/arebesque su pianta o avampiede</li> <li>• Palleggio su salto biche</li> <li>• Palleggi andando in staccata</li> <li>• Palleggi in equilibrio libero relevè</li> <li>• Palleggi con cambio di ritmo</li> </ul>
<b>ROTOCOLAMENTI</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento di una parte del corpo su palla rotolante al suolo</li> <li>• Rotolamento della palla al suolo con superamento e ripresa</li> <li>• Rotolamento sulle braccia</li> <li>• Rotolamento nuca-dorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento petto-braccia su flessione posteriore busto</li> <li>• Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> <li>• Rotolamento petto-spalla-dorso</li> <li>• Lungo rotolamento su 2 segmenti corporei posteriore o anteriore</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza delle braccia in passè su pianta</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzione a due mani sul traverso</li> <li>• Circonduzione + mulinello dorsale (due mani) andando in ginocchio</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio su pianta o avampiede</li> <li>• Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> <li>• Oscillazione del braccio sul piano sagittale e ritorno con palla in equilibrio sulla mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera su salto biche, sforbiciata flessa o salto girato</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio su avampiede</li> <li>• Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> </ul>

## PROGRAMMA A COPPIE: ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ CERCHIO A COPPIE TIGROTTE

4 Difficoltà + 2 facoltative

<p><b>ROTOLOAMENTO A TERRA E ROTOLOAMENTO SUL CORPO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento avanti o ritornato e ripresa in equilibrio passè su pianta.</li> <li>• Rotolamento petto – spalla- dorso</li> <li>• Rotolamento avanti o ritornato e ripresa al suolo.</li> <li>• Rotolamento a terra, spostamento (almeno 3 passi) e ripresa ad una mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa su giro a passi</li> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa staccata.</li> <li>• Rotolamento, salto del gatto e ripresa</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza delle braccia</li> </ul>
<p><b>ROTAZIONI E GIRI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri su equilibrio passè su pianta</li> <li>• Giri durante salto del gatto</li> <li>• Giri al collo su equilibrio relevè piedi uniti</li> <li>• Giri su piano sagittale su passi saltellati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri su piano libero su equilibrio relevè gamba libera</li> <li>• Giri sul piano sagittale durante salto</li> <li>• Giri sul trasverso durante equilibrio in ginocchio av/lat</li> </ul>
<p><b>ATTORNO A UN ASSE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo del C. a terra o sulla mano e ripresa relevè piedi uniti</li> <li>• Prillo del cerchio a terra e superamento con ampio movimento della gamba</li> <li>• Prillo del C. a terra, movimento corporeo libero e ripresa ad una mano</li> <li>• Prillo del C. a terra e ripresa in ginocchio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo del cerchio durante equilibrio relevè gamba avanti/laterale/dietro</li> <li>• Prillo del C. a terra durante equilibrio passè su pianta.</li> <li>• Prillo del cerchio a terra e superamento con ampio movimento della gamba</li> </ul>
<p><b>LANCI E RIPRESE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio sagittale su salto libero</li> <li>• Lancio ribaltato avanti da saltelli e ripresa a terra</li> <li>• Lancio piatto e ripresa con attraversamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio sagittale e ripresa in equilibrio relevè arto libero sollevato av/lat/ind</li> <li>• Lancio ribaltato e ripresa con attraversamento su salto del gatto</li> <li>• Lancio rotazione e ripresa</li> </ul>
<p><b>PASSAGGI ATTRAVERSO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) serie</li> <li>• Attraversamento laterale del cerchio tenuto di fianco.</li> <li>• Attraversamento laterale del cerchio in rotolamento (senza interromperlo)</li> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) con salto del gatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraversamento del cerchio con 2 salti del gatto successivi</li> <li>• Attraversamento del cerchio con salto groupè</li> <li>• Attraversamento parziale durante giro soutè</li> </ul>
<p><b>MANEGGIO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio passè su pianta</li> <li>• Circonduzione a due mani (piano sagittale) su giro a passi</li> <li>• Spirale sul trasverso una mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio sull'avampiede</li> <li>• Conduzione libera in equilibrio gamba a 90° su pia nta</li> <li>• Circonduzione sul trasverso con iperestensione del busto</li> <li>• Conduzione libera durante salto di difficoltà</li> </ul>

**PROGRAMMA A COPPIE: ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÁ**  
**ALLIEVE MEDIUM**  
 6 Difficoltà + 2 facoltative



PALLA/ CERCHIO A COPPIE			
CATEGORIE	ALLIEVA MEDIUM PALLA	CATEGORIE	ALLIEVA MEDIUM CERCHIO
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio flesso-spinta in stazione eretta ripresa a terra</li> <li>• Lancio ad una mano su chassè e ripresa su salto del gatto</li> <li>• Lancio su salto e ripresa libera</li> </ul>	<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio ribaltato avanti e ripresa al suolo</li> <li>• Lancio sagittale su chassè e ripresa su salto</li> <li>• Lancio su salto e ripresa libera</li> </ul>
<b>PALLEGGI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi andando in ginocchio</li> <li>• Palleggi in equilibrio su relevè</li> <li>• Palleggio su salto libero</li> <li>• Palleggi con cambio di ritmo</li> </ul>	<b>ROTAZIONI E GIRI</b> <b>ATTORNO A UN ASSE</b> <b>PASSAGGI ATTRAVERSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano trasverso andando in staccata</li> <li>• Prillo del cerchio a terra durante equilibrio in arabesque/attitude su pianta o avampiede</li> <li>• Giri sul piano sagittale durante un salto o attraversamento con salto groupè</li> <li>• Giri su equilibrio su relevè</li> </ul>
<b>ROTOLAMENTI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento sulle braccia in passè</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su relevè due piedi</li> <li>• Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> </ul>	<b>ROTOLAMENTO A TERRA E ROTOLAMENTO SUL CORPO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa in equilibrio passè relevè.</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su relevè piedi uniti</li> <li>• Rotolamento petto – spalla- dorso su onda del busto</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzione a due mani sul trasverso</li> <li>• Conduzione libera su giro 360°</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio su pianta</li> <li>• Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> </ul>	<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzione sul trasverso con iperestensione del busto</li> <li>• Conduzione libera su pivot 360°</li> <li>• Conduzione libera in equilibrio passè su relevè</li> <li>• Cironduzione trasverso con 1 mano durante staccata frontale o sagittale</li> </ul>

# PROGRAMMA A COPPIE: ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÁ

## ALLIEVE LARGE












6 Difficoltà + 2 facoltative

PALLA/ CERCHIO A COPPIE			
CATEGORIE	ALLIEVE LARGE PALLA	CATEGORIE	ALLIEVE LARGE CERCHIO
<b>LANCI E RIPRESE</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio ad una mano su chassè e ripresa su salto biche</li> <li>• Lancio, capovolta avanti e ripresa al suolo</li> <li>• Lancio ripresa al suolo senza mani</li> <li>• Lancio su salto libero</li> </ul>	<b>LANCI E RIPRESE</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio su chassè e ripresa su salto biche</li> <li>• Lancio, capovolta avanti e ripresa al suolo</li> <li>• Lancio, piatto o ribaltato e ripresa al suolo senza mani</li> </ul>
<b>PALLEGGI</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio pivot 360° e ripresa</li> <li>• Palleggi in arabesque/attitude su avampiede</li> <li>• Palleggio in gran ecart con aiuto su pianta o avampiede</li> <li>• Palleggio su salto biche</li> <li>• Palleggio su salto cosacco</li> </ul>	<b>ROTAZIONI E GIRI</b>  <b>ATTORNO A UN ASSE</b>  <b>PASSAGGI ATTRAVERSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri del cerchio attorno alla vita durante pivot passè 360°</li> <li>• Attraversamento parziale o prillo del cerchio durante equilibrio in arabesque/attitude su avampiede</li> <li>• Giri sul piano frontale durante equilibrio grand ecart con aiuto su pianta o avampiede</li> <li>• Giri sul piano sagittale durante salto biche</li> <li>• Attraversamento del cerchio con salto cosacco</li> <li>• Giri sul trasverso durante equilibrio in ginocchio av/lat</li> </ul>
<b>ROTOLAMENTI</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento sulla lunghezza della braccia durante un salto</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su equilibrio su un avampiede arto libero sollevato</li> </ul>	<b>ROTOLAMENTO A TERRA E ROTOLAMENTO SUL CORPO</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa su salto</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su equilibrio su un avampiede arto libero sollevato</li> </ul>

<p><b>MANEGGIO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera su salto libero</li> <li>• Conduzione libera su pivot 360° in passè</li> <li>• Spirale ad una mano andando in staccata frontale o sagittale</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio passè su avampiede</li> <li>• Trasmissione (passaggio da una mano all'altra) sotto la gamba durante equilibrio in ginocchio gamba tesa avanti a 90°</li> </ul>	<p><b>MANEGGIO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera su salto cabriole o biche</li> <li>• Conduzione libera su pivot 360° in passè</li> <li>• Conduzione libera una mano andando in staccata</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio passè su avampiede</li> <li>• Circonduzione con trasmissione del cerchio sotto la gamba tesa avanti a 90° in ginocchio</li> </ul>
--	--	--	---













**PROGRAMMA A COPPIE : ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÁ**  
**RAGAZZE MEDIUM**  
 6 Difficultá + 2 facoltative

**CERCHIO – CLAVETTE A COPPIE**

<b>CATEGORIE</b>		<b>RAGAZZE MEDIUM CERCHIO</b>		<b>CATEGORIE</b>		<b>RAGAZZE MEDIUM CLAVETTE</b>	
<b>ROTAZIONI E GIRI</b>  <b>GIRI ATTORNO A UN ASSE</b>  <b>ROTOLAMENTO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giri sul piano frontale a 1 o 2 mani su equilibrio in passè su pianta o avampiede</li> <li>Giri sul piano sagittale durante un salto libero o Rotolamento ritornato e ripresa su salto libero</li> <li>Prillo in appoggio a terra su equilibrio libero su pianta o avampiede</li> </ul>	<b>GIRI</b>   <b>MOULINET</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giri liberi in equilibrio passè su pianta o avampiede</li> <li>Giri durante un salto libero</li> <li>Moulinet su equilibrio libero o passi ritmici</li> <li>Moulinet sul trasverso andando in ginocchio o in staccata</li> </ul>				
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio sagittale durante un salto libero</li> <li>Lancio ribaltato e ripresa libera</li> <li>Lancio e ripresa su equilibrio gamba libera sugli avampiedi</li> </ul>	<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>L di 1 cl. piano sagittale su chassè, ripresa con salto</li> <li>L di 1 cl. piano trasverso, e ripresa a terra</li> <li>Piccolo L. successivo sagittale avanti</li> </ul>				
<b>PASSAGGI ATTRAVERSO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attraversamento del cerchio su salto libero</li> <li>Attraversamento parziale con cambio di mano su equilibrio</li> <li>Saltare il C. come fune a due mani (serie)</li> </ul>	<b>BATTUTE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Battute su salto libero</li> <li>Battute su equilibrio passè sull'avampiede</li> </ul>				
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera in equilibrio su un arto su pianta</li> <li>Circonduzione una mano sul trasverso con iperestensione del busto</li> </ul>	<b>CONDUZIONE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzione su equilibrio libero</li> <li>Circonduzione sul trasverso con movimento busto</li> </ul>				



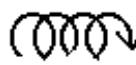









**PROGRAMMA A COPPIE : ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ  
RAGAZZE MEDIUM  
6 Difficoltà + 2 facoltative**

**CERCHIO – CLAVETTE A COPPIE**

<b>CERCHIO – CLAVETTE A COPPIE</b>			
<b>CATEGORIE</b>	<b>RAGAZZE LARGE</b>	<b>CATEGORIE</b>	<b>RAGAZZE LARGE</b>
<b>ROTAZIONI E GIRI</b>   <b>ROTOLOAMENTO</b>    <b>GIRI ATTORNO A UN ASSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano sagittale su salto biche o enjambè o rotolamento ritornato e ripresa su salto ejambèe o biche</li> <li>• Giri liberi su equilibrio in arabesque/attitude sull'avampiede</li> <li>• Rotazione attorno alla vita con pivot 360° in passè</li> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa in staccata sagittale o frontale</li> <li>• Prillo in appoggio sulla mano su equilibrio libero sull'avampiede</li> </ul>	<b>GIRI</b>   <b>MOULINET</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri liberi su salto biche o enjambèe</li> <li>• Giri liberi su equilibrio libero sull'avampiede</li> <li>• Moulinet sul traverso su pivot passè 360°</li> <li>• Moulinet sul traverso scendendo in staccata sagittale</li> <li>• Moulinet su equilibrio libero sull'avampiede</li> </ul>
<b>LANCI E RIPRESE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio avanti sagittale, capovolta o rovesciamento avanti e ripresa libera</li> <li>• Lancio su chassè e ripresa su salto libero</li> <li>• Lancio e ripresa su equilibrio passè sull'avampiede</li> </ul>	<b>LANCI E RIPRESE</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L di 1 cl. piano trasverso, capovolta e ripresa libera</li> <li>• L di 1 o 2 cl. su chassè, ripresa su salto libero</li> <li>• Piccolo L. successivo sagittale avanti su equilibrio in passè su pianta</li> </ul>
<b>PASSAGGI ATTRAVERSO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) con salto groupè o cosacco</li> <li>• Attraversamento su equilibrio arabesque/attitude sull'avampiede</li> </ul>	<b>BATTUTE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Battute su salto groupè o cosacco o biche</li> <li>• Battute su equilibrio arabesque su pianta o sull'avampiede</li> </ul>
<b>MANEGGIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto sull'avampiede</li> <li>• Circonduzione sul traverso con movimento busto su relevè</li> </ul>	<b>CONDUZIONE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzione sagittale su salto (anche 2 cl in una mano)</li> <li>• Circonduzione sul traverso con movimento busto su relevè</li> </ul>

# PROGRAMMA A COPPIE: ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

NASTRO A COPPIE			
CATEGORIE	JUNIOR/SENIOR MEDIUM	CATEGORIE	JUNIOR/SENIOR LARGE
<b>SERPENTINE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serpentine verticali da posizione a terra</li> <li>Serpentine orizzontali sopra il capo</li> <li>Serpentine orizzontali discendenti</li> <li>Serpentine verticali su pivot 360°</li> </ul>	<b>SERPENTINE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serpentine verticali su arabesque pliè relevè</li> <li>Serpentine verticali su pivot passè 360°</li> </ul>
<b>SPIRALI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali verticali andando in ginocchio</li> <li>Spirali verticali con pivot passè 360°</li> <li>Spirali su salto</li> </ul>	<b>SPIRALI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali libere su salto enjambée, biche o cabriole</li> <li>Spirali libere su pivot passè 720°</li> <li>Spirali durante gran ecart equilibrio con aiuto su avampiede o su pianta</li> </ul>
<b>CONDUZIONE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento a otto sul piano sagittale da fermi o in spostamento</li> <li>Slanci frontali da fermi con superamento del nastro</li> <li>Conduzione libera su giro 360°</li> <li>Abbandono della bacchetta attorno alla mano sugli avampiedi</li> </ul>	<b>CONDUZIONE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzioni sul piano trasverso su flessione posteriore del busto</li> <li>Circonduzione durante giro passè 360°</li> <li>Abbandono della bacchetta attorno alla mano su equilibrio in passè su pianta o sull'avampiede</li> </ul>
<b>LANCI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio con uscita dorsale, mezzo giro, corsetta, ripresa libera</li> <li>Lancio con uscita dorsale e ripresa su salto libero</li> </ul>	<b>LANCI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio con uscita dorsale e ripresa su salto enjambeè</li> <li>Lancio a boomerang e ripresa libera</li> </ul>
<b>ECHAPPER</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echapper su avampiedi</li> <li>Echapper su equilibrio passè su pianta</li> </ul>	<b>ECHAPPER</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echapper su equilibrio in passè sull'avampiede o in arabesque/attitude su pianta</li> <li>Echapper su salto di difficoltà</li> </ul>
<b>PASSAGGI ATTRAVERSO O SOPRA IL DISEGNO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superamento oscillazioni al suolo (min. 3)</li> <li>Superamento circonduzioni frontali con salti del gatto</li> </ul>	<b>PASSAGGI ATTRAVERSO O SOPRA IL DISEGNO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superamento del nastro con ejambeè o biche</li> </ul>

### Scheda per i giudici ARTISTICO

<b>MUSICA</b>	Assenza d'unità tra differenti temi musicali	- 0,10	
	Fine della musica interrotta bruscamente	- 0,10	
	Assenza d'armonia nel carattere di ogni sequenza di movimenti con la musica	0,50	
	Assenza d'armonia nel ritmo di ogni sequenza di movimenti con la musica	0,50	
	Musica di fondo (1,00 punto fisso)	- 1,00	
<b>GENERALITA'</b>	Interruzione nella logica dei concatenamenti dei movimenti	0,40	
	Insufficienza dei collegamenti tecnici, estetici ed emozionali <b>in rapporto alla musica</b> (mancanza d'unità)	- 0,40	
	Ripartizione non omogenea delle difficoltà	- 0,20	
	Utilizzazione insufficiente della superficie della pedana	- 0,20	
<b>ATTREZZO</b>	Mancanza di varietà dei movimenti tecnici: forme, ampiezze, direzioni, piani, velocità	- 0,30	
	Mancanza di varietà nei lanci/riprese: <u>piano-direzione/livello/modalità</u>	0,30	
<b>CORPO</b>	Varietà insufficiente nell'utilizzazione del corpo	- 0,20	
	Partecipazione insufficiente di tutto il corpo (utilizzazione segmentaria del corpo)	- 0,30	
	Assenza d'equilibrio di lavoro mano destra/sinistra	- 0,20	
<b>VARIETA'</b>	Assenza di varietà nell'utilizzazione dello spazio: direzioni/traiettorie/livelli/modalità di spostamento	0,50	
	Assenza di varietà nel dinamismo (velocità ed intensità dei movimenti)	0,50	
<b>INIZIO-FINE</b>	Assenza di contatto con l'attrezzo all'inizio o alla fine dell'esercizio (fallo di composizione)	- 0,30	
<b>TOTALE PENALITA':</b>			

# SCHEDE DI GARA

Per ogni esercizio di gara deve essere compilata una scheda che dovrà essere presentata al tavolo della giuria prima dell'inizio della gara.

Ogni scheda dovrà essere compilata in tutti gli spazi esclusi quelli riservati alla giuria: potrà essere compilata e stampata con l'aiuto di un computer o a mano in stampatello leggibile rigorosamente a penna blu o nera.

## COME COMPILARE LA SCHEDA

Per facilitare la comprensione della spiegazione la scheda è stata divisa in 3 parti.



## Ginnastica Ritmica

### SCHEDA PER LA VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

ATTREZZO



COMPETIZIONE \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_



GINNASTA \_\_\_\_\_ SOCIETÀ \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_ LIVELLO \_\_\_\_\_

- 1) barrare in maniera ben visibile l'attrezzo di gara a cui si riferisce tale scheda
- 2) compilare i dati della competizione e la data
- 3) scrivere il cognome e nome della ginnasta, la società di appartenenza, la categoria (Coccinelle, Lupetti, Tigrotti, Allieva, etc..) e il livello
- 4) (medium, Large o Super)

Numero	DESCRIZIONE ELEMENTI	GRUPPO CORPOREO E TECNICO (simboli)
GIURIA ESECUZIONE *	GIURIA ARTISTICO*	PUNTEGGIO FINALE *
GIUDICE RESPONSABILE*		

Gli spazi contrassegnati dall'asterisco (\*) saranno compilati esclusivamente dalla giuria.  
 ✕-----

- 1) descrivere ogni elemento tecnico di difficoltà preso da ogni gruppo strutturale dell'attrezzo (vedi griglie). Le difficoltà dichiarate non vanno ripetute. Tutte le difficoltà dichiarate devono essere scritte in ordine di esecuzione mettendo il numero nella casella di lato precisando quali sono le due supplementari scrivendo SUPPL. Nella casella del gruppo fondamentale mettere il simbolo di riferimento. Es: palleggi , salto . Le difficoltà di ogni esercizio sono 6+2 facoltative esclusa la cat. Lupetti medium e large che ne presenta 4+2 facoltative. Nelle coppie nello spazio gruppo fondamentale scrivere se si tratta di collaborazione (C), scambio (S) o difficoltà (D).
- 2) gli spazi contrassegnati dall'asterisco saranno compilati dalla giuria che riporterà i punteggi sulla scheda.



ATTREZZO

COMPETIZIONE \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

GINNASTA \_\_\_\_\_ SOCIETÀ \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_ PUNTEGGIO FINALE\*

LIVELLO \_\_\_\_\_

Questa ultima parte della scheda sarà quella che verrà restituita alla società sportiva dopo la fine della gara e conterrà il punteggio finale dell' esercizio della ginnasta. Il punteggio sarà scritto nello spazio contrassegnato dall'asterisco (\*) riservato alla giuria.

Ogni scheda dovrà comunque essere compilata anche in questa parte:

barrare in maniera ben visibile l'attrezzo di gara a cui si riferisce tale scheda

compilare i dati della competizione e la data

scrivere il cognome e nome della ginnasta, la società di appartenenza, la categoria (Lupetti, Tigrotti, Allieva, etc..) e il livello (medium, Large o Super)