

CAMPIONATI ENDAS DI GINNASTICA RITMICA 2024

TORNEO DI INVERNO

Competizioni di:

5^ Livello
4^ Livello
3^ Livello
2^ Livello
1^ Livello

TORNEO DI PRIMAVERA

Competizioni di:

5^ Livello
4^ Livello
3^ Livello
2^ Livello
1^ Livello

TORNEO DI ESTATE

Competizioni di:

5^ Livello
4^ Livello
3^ Livello
2^ Livello
1^ Livello

TORNEO DI AUTUNNO

Competizioni di:

5^ Livello
4^ Livello
3^ Livello
2^ Livello
1^ Livello

Il Campionato Nazionale Endas prevede 4 Tornei suddivisi in più tappe come riportato nel seguente schema:

Le date potrebbero subire variazioni in base a spostamenti di gare o Tornei FGI

Le competizioni di tipo **AGONISTICO** sono quelle di:

- 5^ livello
- 4^ livello
- 3^ livello
- 2^ livello

Queste gare prevedono una classifica finale ed è possibile partecipare a partire dal compimento dell'ottavo anno d'età.

Essendo una gara quindi di tipo agonistico la partecipazione prevede che ogni ginnasta abbia il certificato medico agonistico valido che andrà consegnato all'atto del controllo tessere in gara.

Per queste competizioni si assegnerà al termine di tutti e 4 i Tornei alla società vincitrice del Titolo di Campione Endas di Ginnastica Ritmica 2024 e il rispettivo premio in denaro. Nella pagina numero 3 viene spiegato il funzionamento del Torneo.

In caso di parimerito:

- Nelle classifiche con un singolo punteggio si considera il punteggio con l'esecuzione più alta, nel caso persista il parimerito si considera il punteggio del valore artistico, a seguire il punteggio DB e in ultimo il DA, nel caso dovesse persistere il parimerito verrà assegnato alla ginnasta più anziana;
- Nelle classifiche con più punteggi si va a considerare il parziale più alta, nel caso persista il parimerito si considera il punteggio con l'esecuzione più alto, a seguire il punteggio del valore artistico, il punteggio DB e in ultimo il DA, nel caso dovesse persistere il parimerito verrà assegnato alla ginnasta più anziana;

La competizione di 1^ livello invece è una gara di tipo **PROMOZIONALE** che prevede una classifica finale divisa per fasce di merito.

Tutte le bambine verranno inserite in una fascia di merito:

- **FASCIA ORO**
- **FASCIA ARGENTO**
- **FASCIA BRONZO**

Questo programma non essendo di tipo agonistico è aperta alle bambine dei corsi formativi o gruppi preagonistici e possono partecipare anche le ginnaste che non hanno ancora compiuto 8 anni d'età.

Le gare del primo livello per partecipare non prevedono il certificato medico agonistico.

Questa gara è quindi esclusa per l'assegnazione dei punti speciali per il titolo finale non essendo di tipo agonistico. **TUTTI** i livelli prevedono che le ginnaste siano in regola con il tesseramento ENDAS 2024.

In ogni Torneo verranno assegnati ad ogni società partecipante dei punti speciali per le competizioni di tipo agonistico perciò dal 2^a livello al 5^a livello. I punti speciali conquistati in ognuno dei 4 Tornei verranno alla fine sommati per decretare la società vincitrice del: Campionato Endas di Ginnasti Ritmica per l'anno 2024.

Al termine del Torneo D'Autunno verranno inoltre assegnati i seguenti premi in denaro alle società con il maggior numero di punti speciali.

Una specifica, in caso di parimerito si vanno a considerare il numero maggiore di ginnaste iscritte alle competizioni Endas dell'anno 2024, se parmane il parimerito si va a considerare il numero maggiore di ginnaste iscritte nella singola competizione.

I punti speciali si otterranno partecipando alle competizioni di tutti i livelli previsti.

SOCIETÀ PRIMA CLASSIFICATA 2000 EURO

SOCIETÀ SECONDA CLASSIFICATA 1000 EURO

SOCIETÀ TERZA CLASSIFICATA 500 EURO

SOCIETÀ QUARTA CLASSIFICATA 300 EURO

SOCIETÀ QUINTA CLASSIFICATA 200 EURO

Ogni Torneo assegnerà per cui dei punti speciali in ogni livello che si sommeranno

ES. punti speciali società Y Torneo d'Inverno → Punti speciali competizioni di 2^a livello + punti speciali competizioni 3^a livello +

punti speciali competizioni 4[^] livello + punti speciali competizioni 5[^] livello

Al termine di tutti i 4 Tornei i punti speciali della società ottenuti in ogni Torneo si sommeranno e daranno il punteggio finale.

Punteggio finale società Y → Punti speciali Torneo d'Inverno + Punti speciali Torneo di Primavera +
Punti speciali Torneo d'Estate + Punti speciali Torneo d'Autunno

Ogni competizioni prevista in ogni livello sia di squadra che individuale prevede l'assegnazione di punti speciali per i piazzamenti dal 1° al 10° posto nella seguente modalità a seconda del numero di ginnaste e/o squadre partecipanti alla gara:

Competizione con 10 partecipanti o più: 1° classificata 10 punti – 2° classificata 9 punti – 3° classificata 8 punti – 4° classificata 7 punti –

5° classificata 6 punti – 6° classificata 5 punti – 7° classificata 4 punti – 8° classificata 3 punti – 9° classificata 2 punti – 10° classificata 1 punto
dalla 11° classificata in poi 0 punti

Competizione con 9 partecipanti: 1° classificata 9 punti – 2° classificata 8 punti – 3° classificata 7 punti – 4° classificata 6 punti – 5° classificata 5 punti – 6° classificata 4 punti – 7° classificata 3 punti – 8° classificata 2 punti – 9° classificata 1 punto

Competizione con 8 partecipanti: 1° classificata 8 punti – 2° classificata 7 punti – 3° classificata 6 punti – 4° classificata 5 punti – 5° classificata 4 punti – 6° classificata 3 punti – 7° classificata 2 punti – 8° classificata 1 punto

Competizione con 7 partecipanti: 1° classificata 7 punti – 2° classificata 6 punti – 3° classificata 5 punti – 4° classificata 4 punti – 5° classificata 3 punti – 6° classificata 2 punti – 7° classificata 1 punto

Competizione con 6 partecipanti: 1° classificata 6 punti – 2° classificata 5 punti – 3° classificata 4 punti – 4° classificata 3 punti – 5° classificata 2 punti – 6° classificata 1 punto

Competizione con 5 partecipanti: 1° classificata 5 punti – 2° classificata 4 punti – 3° classificata 3 punti – 4° classificata 2 punti – 5° classificata 1 punto

Competizione con 4 partecipanti: 1° classificata 4 punti – 2° classificata 3 punti – 3° classificata 2 punti – 4° classificata 1 punto

Competizione con 3 partecipanti: 1° classificata 3 punti – 2° classificata 2 punti – 3° classificata 1 punto

Competizione con 2 partecipanti: 1° classificata 2 punti – 2° classificata 1 punto

Competizioni con 1 partecipante: 1° classificata 1 punto

Specifica per le squadre della stessa società che ripetono esercizio con riserve e quindi cambiando solo 1 o più componenti per l'assegnazione dei punti speciali si considera solo un piazzamento quello ottenuto dalla squadra migliore e anche nel conteggio totale delle squadre partecipanti per i punti speciali verrà considerata solo una squadra. Per squadre della stessa società invece composte da totalmente ginnaste diverse si assegneranno i punti speciali per entrambe e anche nel conteggio totale delle squadre verranno considerate entrambe.

I programmi e le competizioni previste all'interno di ogni Torneo saranno diverse come riportato all'interno di ogni Torneo ma sempre divise per livello.

I livelli sono così pensati :

- 5^a livello → segue i programmi Gold individuali e di squadra FGI
- 4^a livello → segue i programmi individuali Silver FGI
- 3^a livello → programmi per ginnaste che non partecipano a gare Silver o Gold FGI
- 2^a livello → programmi per ginnaste che non partecipano a gare Silver o Gold FGI

Una ginnasta che partecipa a un livello nella gara individuale può partecipare alle gare di squadra nello stesso livello o nel livello superiore, non è possibile invece partecipare a un livello inferiore.

Esempio : Partecipo al 4^a livello individuale posso partecipare alle gare di squadra nel 5^a livello.

Partecipo a una gara di squadra nel 2^a livello non posso partecipare alle gare di squadra nel 3^a livello.

Una volta che ho scelto in quale livello partecipo sia come gara individuale che di squadra nel corso dell'anno posso aumentare di livello nel corso dei Tornei ma non posso scendere.

Esempio: Torneo D'inverno partecipo al livello individuale 3^a livello, nel Torneo successivo di Primavera posso cambiare livello e aumentarlo e partecipare al programma individuale di 4^a livello, non è possibile invece fare l'opposto ovvero fare il 2^a livello nel Torneo Successivo.

Questo vale sia per le gare di squadra che per le gare individuale, una volta scelto il livello si può salire ma non scendere.

GIURIA

Le competizioni prevedono la valutazione di giudici che abbiano una qualifica valida rilasciata dalla Federazione Ginnastica D'Italia e ogni società iscritta dovrà mettere a disposizione un giudice con tale qualifica o dovrà aggiungere alla quota d'iscrizione delle proprie ginnaste la quota fissa di €50,00.

Fino a quando non si effettuerà il corso giudici ENDAS specifico, solo per il 1° - 2° e 3° livello è ammesso un giudice che abbia qualifiche di altri enti di promozione come giudice di ginnastica ritmica.

I giudici avranno l'obbligo di partecipare alla riunione di giuria che si svolgerà preferibilmente online in uno dei giorni precedenti la competizione.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione per tutte le gare di tutti i livelli è fissata a 16 euro a ginnasta per ogni tipo di gara.

Gare di squadra o di rappresentativa 16 euro per ogni ginnasta partecipante della squadra.

Se partecipo a 2 gare: 1 gara individuale + 1 gara di squadra 16 euro + 16 euro totale 32 euro.

Posso partecipare anche a 3 gare ogni gara avrà il costo di 16 euro.

ECCEZIONE: se ripeto all'interno della stessa gara l'esercizio esempio gara di squadra ripeto esercizio con la riserva, le ginnaste che ripetono esercizio pagano solo una volta la quota perché la gara è la stessa.

PROGRAMMA 5[^] LIVELLO

GARE DI SQUADRA:

SQUADRA ALLIEVE 1	Riservato alle ginnaste categoria Allieve 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti) La squadra alterna in successione i seguenti esercizi: collettivo con i cerchi, coppia 2 palle, individuale fune/clavette/nastro	Richieste tecniche esercizi da Programmi FGI Squadra Allieve Gold 1 Classifica somma dei 3 esercizi presentati
SQUADRA ALLIEVE 2	Riservato alle ginnaste categoria Allieve 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti) La squadra alterna in successione i seguenti esercizi: corpo libero collettivo, trio palle, individuale cerchio/clavette/fune	Richieste tecniche esercizi da Programmi FGI Squadra Allieve Gold 2 Classifica somma dei 3 esercizi presentati
SQUADRA ALLIEVE 3	Riservato alle ginnaste categoria Allieve 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti) La squadra alterna in successione i seguenti esercizi: corpo libero collettivo, coppia cerchi, individuale fune/palla	Richieste tecniche esercizi da Programmi FGI Squadra Allieve Gold 3 Classifica somma dei 3 esercizi presentati
INSIEME ALLIEVE	Riservato alle ginnaste categoria Allieve 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti) Esercizio di squadra con 5 CERCHI	Richieste tecniche esercizio da Programmi FGI Insieme Gold Allieve

<p align="center">INSIEME GIOVANILE</p>	<p align="center">Riservato alle ginnaste categorie Allieve (8 anni compiuti) e Junior Esercizio di squadra con 5 PALLE</p>	<p align="center">Richieste tecniche esercizio da Programmi FGI Insieme Gold Giovanile</p>
<p align="center">INSIEME OPEN</p>	<p align="center">Riservato alle ginnaste categorie Junior e Senior Esercizio di squadra con 2 CERCHI E 3 PALLE</p>	<p align="center">Richieste tecniche esercizio da Programmi FGI Insieme Gold Open</p>
<p align="center">COPPIA SPECIALITA' GOLD per ginnaste che partecipano al Campionato di Specialità FGI</p>	<p align="center">Riservato alle ginnaste categorie Junior e Senior Esercizio di coppia con 2 PAIA DI CLAVETTE</p>	<p align="center">Richieste tecniche esercizio da Programma FGI di Specialità Gold Coppia</p>

GARE INDIVIDUALI:

Eccezione: per queste gare individuali la quota di iscrizione alla gara sarà di 16 euro se una ginnasta partecipa con 1 o 2 attrezzi, mentre sarà di 32 euro se una ginnasta partecipa con 3 o 4 attrezzi. In Tutti i livelli sia A che B una ginnasta può partecipare con 1-2-3 o 4 attrezzi. Le classifiche sono fatte per attrezzo per categoria.

INDIVIDUALI CATEGORIA ESERDIENTI A per ginnaste che partecipano al Campionato Individuale Gold FGI	Riservato a ginnaste categorie: A1 (2015- 2016 -2017 8 anni compiuti) – A2 (2014) Esercizi Individuali: corpo libero , fune, cerchio, palla, clavette e nastro	Richieste tecniche esercizio da Programma FGI Individuali Gold categoria A2 Classifica per attrezzo
INDIVIDUALI CATEGORIA ESERDIENTI B per ginnaste che partecipano al Campionato di Specialità FGI	Riservato a ginnaste categorie: A1 (2015- 2016 -2017 8 anni compiuti) – A2 (2014) Esercizi Individuali: corpo libero , fune, cerchio, palla, clavette e nastro	Richieste tecniche esercizio da Programma FGI Individuali Gold di Specialità Allieve 1 Fascia Classifica per attrezzo
INDIVIDUALI CATEGORIA ALLIEVE A per ginnaste che partecipano al Campionato Individuale Gold FGI	Riservato a ginnaste categorie: A3 (2013) e A4 (2012) Esercizi Individuali: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro	Richieste tecniche esercizio da Programma FGI Individuali Gold categoria A4 Classifica per attrezzo
INDIVIDUALI CATEGORIA ALLIEVE B per ginnaste che partecipano al Campionato di Specialità FGI	Riservato a ginnaste categorie: A3 (2013) e A4 (2012) Esercizi Individuali: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro	Richieste tecniche esercizio da Programma FGI Individuali Gold di Specialità Allieve 2 Fascia Classifica per attrezzo
INDIVIDUALI CATEGORIA JUNIOR A per ginnaste che partecipano al Campionato Individuale Gold FGI	Riservato a ginnaste categorie: JUNIOR (2011 - 2010 - 2009) Esercizi Individuali: cerchio, palla, clavette e nastro	Richieste tecniche esercizio da Programma FGI Individuali Gold Junior Classifica per attrezzo

<p>INDIVIDUALI CATEGORIA JUNIOR B per ginnaste che partecipano al Campionato di Specialità FGI</p>	<p>Riservato a ginnaste categorie: JUNIOR (2011- 2010 - 2009)</p> <p>Esercizi Individuali: cerchio, palla, clavette e nastro</p>	<p>Richieste tecniche esercizio da Programma FGI di Specialità Gold Junior</p> <p>Classifica per attrezzo</p>
<p>INDIVIDUALI CATEGORIA SENIOR A per ginnaste che partecipano al Campionato Individuale Gold FGI</p>	<p>Riservato a ginnaste categorie: SENIOR (2008 in poi)</p> <p>Esercizi Individuali: cerchio, palla, clavette e nastro</p>	<p>Richieste tecniche esercizio da Programma FGI Individuali Gold Senior</p> <p>Classifica per attrezzo</p>
<p>INDIVIDUALI CATEGORIA SENIOR B per ginnaste che partecipano al Campionato di Specialità FGI</p>	<p>Riservato a ginnaste categorie: SENIOR (2008 in poi)</p> <p>Esercizi Individuali: cerchio, palla, clavette e nastro</p>	<p>Richieste tecniche esercizio da Programma FGI di Specialità Gold Senior</p> <p>Classifica per attrezzo</p>

PROGRAMMA 4[^] LIVELLO

PREVEDE PER TUTTI E 4 I TORNEI LO STESSO PROGRAMMA:

Sono previste solo gare INDIVIDUALI suddivise nei seguenti livelli:

- 4[^] livello A riservato alle ginnaste che partecipano ai campionati FGI Silver LA1 - LA2
- 4[^] livello B riservato alle ginnaste che partecipano ai campionati FGI Silver LB1 - LB2
- 4[^] livello C riservato alle ginnaste che partecipano ai campionati FGI Silver LC1 - LC2
- 4[^] livello D riservato alle ginnaste che partecipano ai campionati FGI Silver LD
- 4[^] livello E riservato alle ginnaste che partecipano ai campionati FGI Silver LE

In ogni livello si presentano 2 esercizi fra quelli proposti e la classifica finale è data dalla somma dei punteggi ottenuti nei 2 esercizi.

E' possibile in ogni livello e in ogni categoria presentare anche un solo esercizio e ci sarà alla fine un'unica classifica di 1 attrezzo (tutti insieme gli attrezzi) per le ginnaste che hanno partecipato con 1 solo attrezzo. Questa classifica non fa parte delle classifiche che fanno ottenere punti speciali ai fini del Campionato Nazionale Endas.

In ogni livello le ginnaste sono suddivise nelle seguenti categorie:

- ESORDIENTI : anni 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti)
- ALLIEVE: anno 2013 - 2012
- JUNIOR: anni 2011 - 2010 - 2009
- SENIOR: anno 2008 in poi

SCHEMA FINALE DELLE CLASSIFICHE DI OGNI TORNEO PER IL 4[^] LIVELLO:

4 [^] LIVELLO A (in tutte le categorie somma dei 2 esercizi presentati)	4 [^] LIVELLO B (in tutte le categorie somma dei 2 esercizi presentati)	4 [^] LIVELLO C (in tutte le categorie somma dei 2 esercizi presentati)	4 [^] LIVELLO D (in tutte le categorie somma dei 2 esercizi presentati)	4 [^] LIVELLO E (in tutte le categorie somma dei 2 esercizi presentati)
ESORDIENTI	ESORDIENTI	ESORDIENTI	ESORDIENTI	ESORDIENTI
ALLIEVE	ALLIEVE	ALLIEVE	ALLIEVE	ALLIEVE
JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR
SENIOR	SENIOR	SENIOR	SENIOR	SENIOR

INFORMAZIONI VALIDE PER TUTTE LE CATEGORIE DEL 4^ LIVELLO:

Per quanto riguarda le difficoltà di corpo si possono utilizzare tutte quelle del codice di punteggio.
In aggiunta a quelle del codice si possono usare queste difficoltà del valore di 0,05

SALTI DA 0.05

<p>Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°</p>
<p>Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque</p>
<p>Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte</p>
<p>Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)</p>

EQUILIBRI DA 0.05

<p>Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti</p> 
<p>Staccata sagittale/frontale</p>
<p>Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)</p>
<p>Flessione del busto indietro da in ginocchio</p> 
<p>Equilibrio sul bacino (squadra) Movimento indietro fino sui gomiti</p> 

GIRI DA 0.05

<p>Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro</p>
<p>180°</p> 
<p>Due chainée (non Lancio)</p>
<p>Capovolta laterale (non su lancio)</p>
<p>Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)</p>

E' possibile fare gli equilibri da 0.10 del codice di punteggio a piede piatto e saranno valutati 0.05

4^ LIVELLO A

Bisogna presentare 2 dei 4 esercizi proposti classifica finale somma dei 2 esercizi.

Durata della musica da min 30'' a max 45''

Punteggio max D: 1,00

CORPO LIBERO	no min - max 3 DB di valore max 0,05	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	1 preacrobatica: capovolta avanti valore 0.30
CERCHIO	no min - max 3 DB di valore max 0,05	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 4 DA
PALLA	no min - max 3 DB di valore max 0,05	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 4 DA
CLAVETTE	no min - max 3 DB di valore max 0,05	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 4 DA

4^ LIVELLO B

Bisogna presentare 2 dei 6 esercizi proposti classifica finale somma dei 2 esercizi.

Durata della musica da min 45'' a max 1'

Punteggio max D: 1,50

CORPO LIBERO	no min - max 3 DB di valore max 0,10	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	1 preacrobatica: capovolta indietro valore 0.30
FUNE	no min - max 3 DB di valore max 0,10	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 5 DA
CERCHIO	no min - max 3 DB di valore max 0,10	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 5 DA
PALLA	no min - max 3 DB di valore max 0,10	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 5 DA
CLAVETTE	no min - max 3 DB di valore max 0,10	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 5 DA
NASTRO	no min - max 3 DB di valore max 0,10	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 5 DA

4^ LIVELLO C

ESORDIENTI e ALLIEVE: Bisogna presentare 2 dei 6 esercizi proposti classifica finale somma dei 2 esercizi.

JUNIOR e SENIOR: Bisogna presentare 2 dei 5 esercizi proposti (non è possibile scegliere il corpo libero) classifica finale somma dei 2 esercizi.

Durata della musica da min 45'' a max 1'

Punteggio max D: 2,50

CORPO LIBERO solo per categorie Esordienti e Allieve	min 4 DB da 0,05 a max 0,20 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio + 1 difficoltà a scelta	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	/	/	1 preacrobatica: ruota sui gomiti valore 0.30
FUNE	4 DB da 0,05 a max 0,20 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio + 1 difficoltà a scelta	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 1 R valore max 0.30	no min - max 2 DA	4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune valore 0.30
CERCHIO	4 DB da 0,05 a max 0,20 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio + 1 difficoltà a scelta	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 1 R valore max 0.30	no min - max 2 DA	piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio che gira per dietro valore 0,30
PALLA	4 DB da 0,05 a max 0,20 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio + 1 difficoltà a scelta	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 1 R valore max 0.30	no min - max 2 DA	rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa valore 0,30
CLAVETTE	4 DB da 0,05 a max 0,20 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio + 1 difficoltà a scelta	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 1 R valore max 0.30	no min - max 2 DA	serie di moulinets sul piano frontale sopra il capo valore 0,30

NASTRO	4 DB da 0,05 a max 0,20 1 salto - 1 giro - 1 equi- librio + 1 difficoltà a scelta	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 1 R valore max 0.30	no min - max 2 DA	echappè piano e ripresa liberi valore 0,30
--------	---	--	-------------------------------------	-------------------	--

4^ LIVELLO D

ESORDIENTI e ALLIEVE: Bisogna presentare 2 dei 6 esercizi proposti classifica finale somma dei 2 esercizi.

JUNIOR e SENIOR: Bisogna presentare 2 dei 5 esercizi proposti (non è possibile scegliere il corpo libero) classifica finale somma dei 2 esercizi.

Durata della musica da min 1' 15'' a max 1' 30''

Punteggio max D: 4,50

CORPO LIBERO solo per categorie Esordienti e Allieve	Min 3 DB max 6 DB da 0,05 a max 0,30 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equi- librio	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	1 preacrobatica: ruota e capovolta valore 0.30		
FUNE	Min 3 DB max 5 DB da 0,05 a max 0,30 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equi- librio	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 2 R valore max 0.40	no min - max 5 DA	serie di saltelli con rota- zione del corpo e giro inverso della fune valore 0,30
CERCHIO	Min 3 DB max 5 DB da 0,05 a max 0,30 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equi- librio	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 2 R valore max 0.40	no min - max 5 DA	lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori valore 0,30
PALLA	Min 3 DB max 5 DB da 0,05 a max 0,30 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equi- librio	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 2 R valore max 0.40	no min - max 5 DA	lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori valore 0,30
CLAVETTE	Min 3 DB max 5 DB da 0,05 a max 0,30 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equi- librio	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 2 R valore max 0.40	no min - max 5 DA	movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso valore 0,30

NASTRO	Min 3 DB max 5 DB da 0,05 a max 0,30 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equi- librio	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	no min - max 2 R valore max 0.40	no min - max 5 DA	lancio a boomerang al suolo e richiamo libero valore 0,30
--------	---	--	-------------------------------------	-------------------	---

4^ LIVELLO E

ESORDIENTI e ALLIEVE: Bisogna presentare 2 dei 6 esercizi proposti classifica finale somma dei 2 esercizi.

JUNIOR e SENIOR: Bisogna presentare 2 dei 5 esercizi proposti (non è possibile scegliere il corpo libero) classifica finale somma dei 2 esercizi.

Durata della musica da min 1' 15'' a max 1' 30''

Punteggio max D: 6,50

CORPO LIBERO solo per categorie Esordienti e Allieve	Min 3 DB max 6 DB da 0,05 a max 0,40 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio	min 2 W	1 preacrobatica: rovesciata indietro valore 0.30		
FUNE	Min 3 DB max 6 DB da 0,05 a max 0,40 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio	min 2 W	no min - max 4 R	no min - max 10 DA	echappè con spirale valore 0,30
CERCHIO	Min 3 DB max 6 DB da 0,05 a max 0,40 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio	min 2 W	no min - max 4 R	no min - max 10 DA	lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori valore 0,30
PALLA	Min 3 DB max 6 DB da 0,05 a max 0,40 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio	min 2 W	no min - max 4 R	no min - max 10 DA	figure a 8 con ampio movi- mento del busto per fuori valore 0,30
CLAVETTE	Min 3 DB max 6 DB da 0,05 a max 0,40 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio	min 2 W	no min - max 4 R	no min - max 10 DA	serie di moulinets in deca- lage sul piano frontale de- scrivendo una semicircon- duzione valore 0,30

NASTRO	Min 3 DB max 6 DB da 0,05 a max 0,40 di cui min 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio	min 2 W	no min - max 4 R	no min - max 10 DA	lancio a boomerang in volo e richiamo libero valore 0,30
--------	---	---------	------------------	--------------------	--

PROGRAMMA 3[^] LIVELLO

PREVEDE PER TUTTI E 4 I TORNEI LO STESSO PROGRAMMA:

Sono previste gare INDIVIDUALI e di SQUADRA:

Il programma del terzo livello è riservato alle ginnaste che non partecipano alle gare FGI di nessun tipo ne Silver ne Gold.

GARE INDIVIDUALI

Prevede un esercizio combinato con 1 prima parte con un attrezzo e una seconda parte con un altro.

Le ginnaste sono divise nelle seguenti categorie a seconda dell'età:

- ESORDIENTI: anni 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti) —> esercizio combinato con corpo libero e attrezzo a scelta
- ALLIEVE: anno 2013 - 2012 —> esercizio combinato con corpo libero e attrezzo a scelta
- JUNIOR: anni 2011 - 2010 - 2009 —> esercizio combinato con cerchio e attrezzo a scelta
- SENIOR: anno 2008 in poi —> esercizio combinato con cerchio e attrezzo a scelta

Classifica unica per ogni categoria indipendentemente dall'attrezzo scelto: perciò 4 classifiche.

GARE DI SQUADRA

Prevede un esercizio collettivo a corpo libero che può essere eseguito da 3 a 8 ginnaste.

Suddiviso nelle seguenti categorie a seconda dell'età:

COLLETTIVO ALLIEVE: categorie Esordienti e Allieve insieme anni 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti)

COLLETTIVO OPEN: è possibile inserire ginnaste di tutte le categorie.

2 Classifiche finali.

INFORMAZIONI VALIDE PER LE DIFFICOLTÀ DI CORPO PER IL 3^A LIVELLO SIA GARA DI SQUADRA CHE INDIVIDUALI:

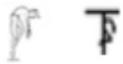
Per quanto riguarda le difficoltà di corpo si possono utilizzare tutte quelle del codice di punteggio restando nel limite di punteggio consentito nelle varie categorie.

In aggiunta a quelle del codice si possono usare queste difficoltà del valore di 0,05

SALTI DA 0.05

<p>Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°</p>
<p>Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque</p>
<p>Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte</p>
<p>Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)</p>

EQUILIBRI DA 0.05

<p>Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti</p> 
<p>Staccata sagittale/frontale</p>
<p>Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)</p>
<p>Flessione del busto indietro da in ginocchio</p> 
<p>Equilibrio sul bacino (squadra) Movimento indietro fino sui gomiti</p> 

GIRI DA 0.05

<p>Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro</p>
<p>180°</p> 
<p>Due chainée (non Lancio)</p>
<p>Capovolta laterale (non su lancio)</p>
<p>Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)</p>

E' possibile fare gli equilibri da 0.10 del codice di punteggio a piede piatto e saranno valutati 0.05
INFORMAZIONI VALIDE PER GLI ELEMENTI ATTREZZO PER IL 3^ LIVELLO GARE INDIVIDUALI

TABELLE PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE 3^ LIVELLO DI OGNI CATEGORIA:

3^ LIVELLO ESORDIENTI

Durata della musica da min 30'' a max 1'

ESERCIZIO COMBINATO: 1^ parte esercizio a CORPO LIBERO OBBLIGATORIO - 2^ parte esercizio con attrezzo a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette e nastro

Le due parti dell'esercizio devono avere una durata più o meno uguale

Punteggio max D: 1,50

PARTE A CORPO LIBERO OBBLIGATORIO	2 DB libere da 0,05 a max 0,10 *max 1 delle 5 DB tot. di valore libero	min 1 S durata 6-8 secondi valore 0.30	/	minimo 1 W com- pleta o nel corpo libero o nell'attrezzo a scelta	/
PARTE ESERCIZIO CON ATTREZZO A SCELTA	3 DB da 0,05 a max 0,10 di cui 1 salto , 1 giro , 1 equilibrio *max 1 delle 5 DB tot. di valore libe- ro	possono essere inseriti S durata 6-8 secondi valore 0.30	possono essere inserite DA illimitate come da C.D.P (rot. minima di 180°)	minimo 1 W com- pleta o nel corpo libero o nell'attrezzo a scelta	NO MIN / MAX 1 R 1 rotazione valore 0,20

3^ LIVELLO ALLIEVE

Durata della musica da min 30'' a max 1'

ESERCIZIO COMBINATO: 1^ parte esercizio a CORPO LIBERO OBBLIGATORIO - 2^ parte esercizio con attrezzo a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette e nastro

Le due parti dell'esercizio devono avere una durata più o meno uguale

Punteggio max D: 1,50

PARTE A CORPO LIBERO OBBLIGATORIO	2 DB libere da 0,05 a max 0,10 *max 1 delle 5 DB tot. di valore libero	min 1 S durata 6-8 secondi valore 0.30	/	minimo 1 W completa o nel corpo libero o nel- l'attrezzo a scelta	/
PARTE ESERCIZIO CON ATTREZZO A SCELTA	3 DB da 0,05 a max 0,10 di cui 1 salto , 1 giro , 1 equilibrio *max 1 delle 5 DB tot. di valore libero	possono essere inseriti S durata 6-8 secondi valore 0.30	possono essere inserite DA illimitate come da C.D.P (rot. minima di 180°)	minimo 1 W completa o nel corpo libero o nel- l'attrezzo a scelta	NO MIN / MAX 1 R 1 rotazione valore 0,20

3^ LIVELLO JUNIOR

Durata della musica da min 30'' a max 1'

ESERCIZIO COMBINATO: 1^ parte esercizio con il CERCHIO OBBLIGATORIO - 2^ parte esercizio con attrezzo a scelta fra fune, palla, clavette e nastro

Le due parti dell'esercizio devono avere una durata più o meno uguale

Punteggio max D: 2,00

PARTE CON IL CERCHIO OBBLIGATORIO	2 DB libere da 0,05 a max 0,10 *max 1 delle 5 DB tot. di valore libero	min 1 S durata 6-8 secondi valore 0.30	possono essere inserite DA illimitate come da C.D.P (rot. minima di 180°)	minimo 1 W completa o nel cerchio o nell'attrezzo a scel- ta	/
PARTE ESERCIZIO CON ATTREZZO A SCELTA	3 DB da 0,05 a max 0,10 di cui 1 salto , 1 giro , 1 equilibrio *max 1 delle 5 DB tot. di valore libero	possono essere in- seriti S durata 6-8 secondi valore 0.30	possono essere inserite DA illimitate come da C.D.P (rot. minima di 180°)	minimo 1 W completa o nel cerchio o nell'attrezzo a scel- ta	NO MIN / MAX 1 R 1 rotazione in tutto l'esercizio quindi o faccio R con cerchio op- pure con attrezzo a scelta valore 0,20

3^ LIVELLO SENIOR

Durata della musica da min 30'' a max 1'

ESERCIZIO COMBINATO: 1^ parte esercizio con il CERCHIO OBBLIGATORIO - 2^ parte esercizio con attrezzo a scelta fra fune, palla, clavette e nastro

Le due parti dell'esercizio devono avere una durata più o meno uguale

Punteggio max D: 2,00

PARTE CON IL CERCHIO OBBLIGATORIO	2 DB libere da 0,05 a max 0,10 *max 1 delle 5 DB tot. di valore libero	min 1 S durata 6-8 secondi valore 0.30	possono essere inserite DA illimitate come da C.D.P (rot. minima di 180°)	minimo 1 W completa o nel cerchio o nell'attrezzo a scelta	/
PARTE ESERCIZIO CON ATTREZZO A SCELTA	3 DB da 0,05 a max 0,10 di cui 1 salto , 1 giro , 1 equilibrio *max 1 delle 5 DB tot. di valo- re libero	possono essere inse- riti S durata 6-8 secondi valore 0.30	possono essere inserite DA illimitate come da C.D.P (rot. minima di 180°)	minimo 1 W completa o nel cerchio o nell'attrezzo a scelta	NO MIN / MAX 1 R 1 rotazione in tutto l'esercizio quindi o faccio R con cerchio oppure con attrezzo a scelta valore 0,20

TABELLE PROGRAMMA TECNICO DI SQUADRA 3^ LIVELLO DI OGNI CATEGORIA:

COLLETTIVO ALLIEVE 3^ LIVELLO

Collettivo corpo libero da min 3 a max 8 ginnaste

Durata della musica da min 30'' a max 1'

Punteggio max D: 2,00

COLLETTIVO A CORPO LIBERO	DB illimitate da 0,05 a max 0,10 si possono inserire BD da 0,20 ma saranno declassate a 0,10 Di cui min. 1 salto - min. 1 equi- librio min. 1 rotazione	min 1 S durata 6-8 secondi valore 0.30	minimo 1 W completa	C collaborazioni min 3 valore 0.10 - 0.20 - 0.30 - 0.40
------------------------------	--	--	---------------------	--

COLLETTIVO OPEN 3^ LIVELLO

Collettivo corpo libero da min 3 a max 8 ginnaste

Durata della musica da min 30'' a max 1'

Punteggio max D: 3,00

COLLETTIVO A CORPO LIBERO	DB illimitate da 0,05 a max 0,10 si possono inserire BD da 0,20 ma saranno declassate a 0,10 Di cui min. 1 salto - min. 1 equi- librio min 1 rotazione	min 1 S durata 6-8 secondi valore 0.30	minimo 1 W completa	C collaborazioni min 4 valore 0.10 - 0.20 - 0.30 - 0.40
------------------------------	---	--	---------------------	--

INFORMAZIONI VALIDE PER LE COLLABORAZIONI PER IL 3^ LIVELLO GARE DI SQUADRA:

- 0,10 collaborazioni semplici
- 0,20 collaborazioni con passaggi sotto, sopra, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione
- 0,30 collaborazioni con passaggi sotto, sopra attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione
- 0,40 collaborazioni con salto ed elemento dinamico di rotazione con passaggio sotto, sopra e/o attraverso

PROGRAMMA 2[^] LIVELLO

PREVEDE PER TUTTI E 4 I TORNEI LO STESSO PROGRAMMA:

Il programma del secondo livello è riservato alle ginnaste che non partecipano alle gare FGI di nessun tipo ne Silver ne Gold.

Sono previste gare di SQUADRA e INDIVIDUALI suddivise nelle seguenti tipologie e categorie:

- SQUADRA PALLE ALLIEVE (da min 3 a max 6 ginnaste): categorie Esordienti e Allieve insieme anni 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti)
- SQUADRA PALLE OPEN (da min 3 a max 6 ginnaste): per tutte le categorie e anni di nascita dal 2016 in poi (8 anni compiuti)
- COPPIA CERCHIO/PALLA ALLIEVE : categorie Esordienti e Allieve insieme anni 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti)
- COPPIA CERCHIO/PALLA OPEN : per tutte le categorie e anni di nascita dal 2016 in poi (8 anni compiuti)
- INDIVIDUALE CATEGORIA ALLIEVE: ginnaste anni di nascita 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti)
- INDIVIDUALE CATEGORIA OPEN: ginnaste anni di nascita dal 2011 in giù

CLASSIFICHE FINALI 2[^] LIVELLO: 6 classifiche.

PROGRAMMA TECNICO SQUADRA PALLE

da min 3 ginnaste a max 6 ginnaste

Durata della musica: da minimo 1' a max 1' 30''

L'esercizio deve contenere i seguenti elementi tecnici

- 1. 4 SCAMBI OBBLIGATORI** (3 punti) di cui:
 - numero 2 di lancio 1 punto ciascuno → 1 X 2 totale 2 punti
 - numero 1 misto (no trasmissione) 0,50 punti
 - numero 1 di rotolamento 0,50 punti

- 2. 4 COLLABORAZIONI** (3 punti) di cui:
 - numero 2 di lancio 1 punto ciascuno → 1 X 2 totale 2 punti
 - n 2 libere 0,50 ciascuna → 0,50 X 2 totale 1 punto

- 3. 1 SALTO** 0,50 punti

- 4. 1 EQUILIBRIO** 0,50 punti

- 5. 1 PIVOT** 0,50 punti

- 6. ROTOLAMENTO** sul corpo su minimo due grandi segmenti del corpo 0,50 punti

- 7. PALLEGGIO/I** (una serie minimo 3 di piccoli palleggi o 1 grande) 0,50 punti

- 8. MOVIMENTO AD 8** con movimenti circolari del braccio o delle braccia 0,50 punti

- 9. RIPRESA AD 1 MANO** da medio o grande lancio 0,50 punti

- 10. 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA** DA 6 ad 8 SECONDI 0,50 punti

TOTALE FINALE PUNTI D: 10 PUNTI

N.B. Tutte le esigenze richieste dovranno essere eseguite contemporaneamente da tutte le ginnaste e non saranno abbinabili fra di loro (eccezione gli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione)

PROGRAMMA TECNICO COPPIA CERCHIO/PALLA

Durata della musica: da minimo 1' a max 1' 30''

L'esercizio deve contenere i seguenti elementi tecnici

- 1. 4 SCAMBI OBBLIGATORI** (3 punti) di cui:
 - numero 2 di lancio punti 1 punto ciascuno → 1 X 2 totale 2 punti
 - numero 1 misto (no trasmissione) 0,50 punti
 - numero 1 di rotolamento 0,50 punti

- 2. 4 COLLABORAZIONI** (3 punti) di cui:
 - numero 2 di lancio punti 1 punto per ciascuno → 1 X 2 totale 2 punti
 - numero 2 libere 0,50 ciascuna → 0,50 X 2 totale 1 punto

- 3. 1 SALTO** 0,50 punti **1 EQUILIBRIO** 0,50 punti **1 PIVOT** 0,50 punti

- 4. ELEMENTO ATTREZZO 1** 0,50 punti
PALLA: rotolamento sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo — CERCHIO: rotolamento sul corpo su minimo 2 grandi segmenti del corpo

- 5. ELEMENTO ATTREZZO 2** 0,50 punti
PALLA: palleggio/i (una serie minimo 3 di piccoli palleggi o 1 grande) — CERCHIO: passaggio attraverso con tutto il corpo o una parte

- 6. ELEMENTO ATTREZZO 3** 0,50 punti
PALLA: movimento ad 8 con movimenti circolari delle braccia/o — CERCHIO: prillo, una rotazione libera tra le dita o una parte del corpo

- 7. ELEMENTO ATTREZZO 4** 0,50 punti
PALLA: ripresa ad 1 mano da medio grande lancio — CERCHIO: rotazione minimo 1 intorno ad 1 mano o ad una parte del corpo

- 8. 10. 1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA DA 6 ad 8 SECONDI** 0,50 punti
TOTALE FINALE PUNTI D: 10 PUNTI

N.B Tutte le esigenze richieste dovranno essere eseguite contemporaneamente da tutte le ginnaste e non saranno abbinabili fra di loro (eccezione gli scambi che potranno essere eseguiti anche in rapida successione)

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE 2^ LIVELLO

Esercizio individuale con attrezzo a scelta
Durata della musica da 45'' a 1'
con i seguenti elementi tecnici:

1- 1 SALTO 0,50 punti

2- 1 EQUILIBRIO 0,50 punti

3- 1 PIVOT 0,50 punti

4- devono essere presenti i **4 ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI** dell'attrezzo scelto 0,50 punti ognuno —> 2 punti totali

5- 1 PASSO DI DANZA della durata minimo di 6/8 secondi 0,50 punti

6- 1 ONDA anche parziale del corpo 0,50 punti

7- 1 GRANDE LANCIO 0,50 punti

TOTALE PUNTI D: 5 PUNTI per gli elementi obbligatori

possibilità di aggiungere DA no MIN/no MAX con valore da codice di punteggio

PROGRAMMA PROMOZIONALE DI 1^ LIVELLO

Questa gara non è di tipo agonistico e non prevede l'assegnazione dei punti speciali del Campionato Nazionale Endas 2022.

La classifica finale verrà fatta per fasce di merito e tutte le ginnaste partecipanti verranno inserite in una fascia di merito in base al numero delle partecipanti.

Possono partecipare a queste competizioni ginnaste che non abbiano mai preso parte a competizioni di tipo agonistico di nessuna federazione e/o Ente di Promozione.

Il 1^ LIVELLO si divide in due tipologie di gare:

PROGRAMMA PREAGONISTICO per ginnaste facenti parti di gruppi di preagonistica che si stanno preparando per competizioni agonistiche in futuro.

C'è quindi un' unica fascia d'età che comprende le ginnaste anno 2017 - 2016. (anche anni già compiuti)

Per questo livello 2 tipi di gara:

- INDIVIDUALE a corpo libero
- COLLETTIVO DI SQUADRA A CORPO LIBERO

PROGRAMMA PER CORSI FORMATIVI per ginnaste che si avvicinano alla ginnastica ritmica per la prima volta.

2 tipologie di gare:

- RAPPRESENTATIVA : esercizio individuale in successione di due ginnaste
- PROGRAMMA INDIVIDUALE: esercizio individuale a corpo libero
- PROGRAMMA DI SQUADRA: ESERCIZIO DI COPPIA e/o ESERCIZIO DI SQUADRA

Le categorie sia nella gara di rappresentativa sia nelle gare di squadre sono divise nelle seguenti fasce d'età:

- PRIMA FASCIA: anni 2016 - 2017 - 2018 - 2019
- SECONDA FASCIA: anni 2013 - 2014 -2015
- TERZA FASCIA: 2012 e precedenti

PROGRAMMA DI PRIMO LIVELLO PREAGONISTICO

Per ginnaste anni 2016 - 2017

Unica classifica divisa per fasce di merito

PROGRAMMA INDIVIDUALE:

Durata della musica da min 30'' a max 1'

Difficoltà max 1,50

CORPO LIBERO	no min - max 3 DB di valore max 0,20 di cui 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio	min 2 S durata 6-8 secondi valore 0.30	1 preacrobatica: capovolta avanti valore 0.30
--------------	---	--	---

PROGRAMMA COLLETTIVO A CORPO LIBERO

da min 3 a max 6 ginnaste

Durata della musica da min 30'' a max 1'

Difficoltà max 1,50

CORPO LIBERO	no min - max 3 DB di valore max 0,20 di cui 1 salto - 1 giro - 1 equilibrio	min 1 S durata 6-8 secondi valore 0.30	min 3 Collaborazioni scelte fra queste - 0,10 collaborazioni semplici - 0,20 collaborazioni con passaggi sotto, sopra, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione - 0,30 collaborazioni con passag- gi sotto, sopra attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione
--------------	---	--	--

PROGRAMMA DI PRIMO LIVELLO PER CORSI FORMATIVI

Gare che prevedono le classifiche per fasce di merito divise nelle seguenti categorie:

- PRIMA FASCIA: anni 2016 - 2017 - 2018 - 2019
- SECONDA FASCIA: anni 2013 - 2014 - 2015
- TERZA FASCIA: 2012 e precedenti

GARA DI RAPPRESENTATIVA 1^ LIVELLO

ESERCIZIO IN SUCCESSIONE DI DUE GINNASTE CON CERCHIO E PALLA

Durata della musica da minimo 1' a massimo 1' 30''

con i seguenti elementi imposti

1 – **SALTO** sforbiciata flessa delle due gambe (salto gatto) coordinato con:

CERCHIO: attraversamento anche parziale

PALLA: palleggio

2 – **EQUILIBRIO** equilibrio in passè sulla pianta coordinato con:

CERCHIO: prillo (anche a terra)

PALLA: rotolamento anche solo su di 1 segmento

3 – **PIVOT** 180° passè coordinato con:

CERCHIO: giri (anche attorno al corpo minimo 1)

PALLA: equilibrio instabile

4 – **MEDIO/GRANDE LANCIO**

5 – **UNA SEQUENZA DI PASSI DI DANZA** della durata minima di 4 secondi

Ogni elemento imposto vale 0,50 punti - per ogni elemento mancante viene tolto il suo valore ovvero 0,50

Totale fine Punteggio D 5.00 PUNTI

GARA INDIVIDUALE DI 1^ LIVELLO

Esercizio individuale a CORPO LIBERO

Durata della musica da minimo 45'' a massimo 1'

con i seguenti elementi imposti:

- 1- SALTO** sforbiciata flessa delle due gambe (salto del gatto)
- 2- EQUILIBRIO** in passè sulla pianta coordinato con movimento delle braccia
- 3- PIVOT 180°** in passè
- 4- 2 SEQUENZE DI PASSI DI DANZA** della durata minima di 8 secondi
- 5- 1 ONDA** anche parziale del corpo

Ogni elemento vale 0,50 punti.

Per ogni elemento tecnico mancante viene tolto il suo valore ovvero 0,50

Totale finale punteggio D 3,00 punti

GARA DI COPPIA 1^ LIVELLO

Esercizio di coppia con 1 Fune e 1 Palla

Durata della musica da minimo 45'' a massimo 1'

con i seguenti elementi imposti:

3 DIFFICOLTA' CORPOREE (1 salto, 1 equilibrio, 1 giro)

Le difficoltà devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le ginnaste e devono essere abbinata a un movimento dell'attrezzo per essere considerate valide (attrezzo statico difficoltà non valida).

Le difficoltà vanno eseguite in modo isolato (no scambio o collaborazione durante la difficoltà)

SALTO: sforbiciata flessa delle due gambe (salto gatto)

EQUILIBRIO: passè sulla pianta

PIVOT: passè 180°

1 SCAMBIO

Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

Lo scambio deve essere di lancio

3 COLLABORAZIONI

libere non da codice di punteggio di cui almeno 1 con scambio di attrezzo anche per trasmissione, rotolamento, palleggio, ecc.....

Per essere considerata collaborazione basta che le due ginnaste lavorino assieme

1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

della durata minima di 4 secondi

Ogni elemento imposto vale 0,50 punti - per ogni elemento mancante viene tolto il suo valore ovvero 0,50

Totale fine Punteggio D 4.00 PUNTI

GARA DI SQUADRA 1^ LIVELLO

Esercizio squadra da min 3 ginnaste a max 6 ginnaste con i CERCHI

Durata della musica da minimo 45'' a massimo 1'

con i seguenti elementi imposti:

3 DIFFICOLTA' CORPOREE (1 salto, 1 equilibrio, 1 giro)

Le difficoltà devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le ginnaste e devono essere abbinate a un movimento dell'attrezzo per essere considerate valide (attrezzo statico difficoltà non valida).

Le difficoltà vanno eseguite in modo isolato (no scambio o collaborazione durante la difficoltà)

SALTO: sforbiciata flessa delle due gambe (salto gatto)

EQUILIBRIO: passè sulla pianta

PIVOT: passè 180°

1 SCAMBIO

Gli scambi sono ritenuti validi solo se fatti contemporaneamente o in breve successione da tutte le ginnaste senza perdite d'attrezzo.

Lo scambio deve essere di lancio

3 COLLABORAZIONI

libere non da codice di punteggio di cui almeno 1 con scambio di attrezzo anche per trasmissione, rotolamento, palleggio, ecc.....

Per essere considerata collaborazione basta che le due ginnaste lavorino assieme

1 SEQUENZA DI PASSI DI DANZA

della durata minima di 4 secondi

Ogni elemento imposto vale 0,50 punti - per ogni elemento mancante viene tolto il suo valore ovvero 0,50

Totale fine Punteggio D 4.00 PUNTI

INFORMAZIONE PER TUTTI I LIVELLI

Per quanto riguarda il punteggio dell'esecuzione tecnica dei vari livelli si aspettano le precisazioni dei programmi FGI.