



CODICE DEI PUNTEGGI

2016 – 2017

GINNASTICA RITMICA



Responsabile Nazionale

Settore Ginnastica

Maria Francesca Fiorellini Bernardis



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal **Coni**



Ente di promozione sportiva
riconosciuto dal C.O.N.I.



INDICE

REGOLAMENTO TECNICO 2016-2017

1. Affiliazione e tesseramento	5
2. Iscrizione ai Campionati	5
3. Quote di partecipazione	5
4. Passaggi di categoria	5
5. Altro	6

GENERALITA'

1. Accesso al campo di gara	6
2. Composizione della Giuria	6
3. Istruzione giudici	6
4. Abbigliamento ginnaste	6
5. Musica	7
6. Pedana	8
7. Attrezzi	8
8. Disciplina ginnaste, istruttori, pubblico	8

DIFFICOLTA'

1. Criteri generali	9
2. Validità	10
3. Passi di danza	13
4. Tavola gruppi fondamentali e non dell'attrezzo	14

ESECUZIONE

1. Componente Artistica	19
2. Tabella penalità di Esecuzione	21

PROGRAMMI TECNICI

<i>CAMPIONATO PROMOZIONALE</i>	27
Categoria Primi Passi	29
Categoria Giovani	30
Categoria Allieve	33
Categoria Junior	36
Categoria Senior	39
<i>CAMPIONATO ECCELLENZA</i>	42
Categoria Esordienti	44
Categoria Allieve	46
Categoria Junior	48
Categoria Senior	50



Ente di promozione sportiva
riconosciuto dal C.O.N.I.



<i>CAMPIONATO DI SPECIALITA' INDIVIDUALE</i>	52
I livello	53
II livello	54
<i>CAMPIONATO DI RAPPRESENTATIVA</i>	55
I livello Categoria Allieve	57
I livello Categoria Master	59
II livello Categoria Allieve	61
II livello Categoria Master	63



Ente di promozione sportiva
riconosciuto dal C.O.N.I.



Il MSP Italia è un'associazione senza fine di lucro, riconosciuta dal CONI quale Ente di Promozione Sportiva e dal Ministero dell'Interno quale Ente Nazionale con finalità assistenziali.

*Il suddetto ente è presente su tutto il territorio nazionale con propri Comitati Regionali e Provinciali e si propone l'organizzazione di ogni attività sportiva, a **carattere promozionale**, per tutte le componenti sociali.*

Il Movimento Sportivo Popolare Italia si fonda sulle capacità, sulla dedizione e passione dei suoi dirigenti, tecnici e atleti, che costituiscono il motore di tutte le attività; offre uno sport a misura di ognuno, che ne consideri le peculiarità psico-fisiche, a garanzia di una sana attività motoria, piacevole, non traumatica e divertente, caratteristiche che costituiscono l'asse portante del movimento stesso.

REGOLAMENTO TECNICO 2016-2017

Il presente Regolamento è parte integrante del Regolamento del Settore Ginnastica MSP Italia e del Regolamento di Disciplina.

Viene stilato per il quadriennio 2017-2020, ma potrà essere variato, secondo le esigenze del settore, di anno in anno. Le eventuali modifiche saranno comunicate attraverso gli Organi Periferici MSP Italia.

Sono indetti dal MSP Italia – Settore Ginnastica Ritmica:

- a) Campionato Regionale e Nazionale di Ginnastica Ritmica Categoria Promozionale
 - b) Campionato Regionale e Nazionale di Ginnastica Ritmica Categoria Eccellenza.
 - c) Campionato Regionale e Nazionale di Ginnastica Ritmica di Specialità Individuale.
 - d) Campionato Regionale e Nazionale di Ginnastica Ritmica di Rappresentativa.
 - e) Campionato Regionale di Ginnastica Ritmica Promozionale Categoria Primi Passi.
- Le ginnaste partecipanti ai campionati e manifestazioni devono essere tesserate al MSP Italia presso un'associazione sportiva affiliata al MSP Italia per l'anno sportivo in corso. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di affiliazione e tesseramento della società sportiva che dovrà essere presentata secondo regolamentazione del Comitato Organizzatore.
 - Le ginnaste non in regola con il tesseramento saranno tassativamente escluse dalle manifestazioni.
 - E' fatto obbligo il tesseramento per gli Istruttori e Dirigenti presenti sul campo di gara.



1. AFFILIAZIONE E TESSERAMENTO

Per le procedure di affiliazione e tesseramento è necessario rivolgersi al proprio ufficio di riferimento regionale MSP ITALIA. Qualora tale ufficio non fosse presente, si potranno richiedere le informazioni scrivendo all'indirizzo mspitalia.ritmica@gmail.com.

2. ISCRIZIONE AI CAMPIONATI

Le iscrizioni alle gare devono essere inviate esclusivamente tramite mail all'indirizzo mspitalia.ritmica@gmail.com entro e non oltre **30 giorni** prima della Fase Nazionale compilando interamente l'apposito modulo.

Per la Fase Nazionale, al modulo di iscrizione dovrà essere allegata la fotocopia dell'avvenuto pagamento tramite bonifico bancario. Diversamente, l'iscrizione sarà considerata nulla.

In caso di ritardo nell'iscrizione ad uno o più campionati, la sanzione per ogni società sarà di €15,00 ad atleta. È facoltà del Comitato Organizzatore accettare iscrizioni fuori termine, anche in presenza di regolare versamento della penalità.

Le quote di partecipazione versate **NON** saranno rimborsate in caso di assenza della/e ginnasta/e, salvo quelle giustificate entro una settimana antecedente alla manifestazione. Tale assenza dovrà essere comunicata tramite mail all'indirizzo mspitalia.ritmica@gmail.com.

Eventuali penali e sanzioni, differentemente dalle quote di partecipazione, **NON** potranno essere rimborsate.

3. QUOTE DI PARTECIPAZIONE

QUOTE E COSTI ANNO SPORTIVO 2016-2017		
Iscrizione a 1 Campionato		€ 35,00
Iscrizione a 2 Campionati		€ 60,00
Iscrizione a 3 Campionati		€ 80,00
Iscrizione a 4 Campionati		€ 100,00
Gettone di Ingresso Campionato Nazionale (unico per tutti i Campionati)		€ 50,00
	Regionale	Nazionale
Partecipazione Ginnasta Campionato Promozionale	€ 10,00	€ 12,00
Partecipazione Ginnasta Campionato Eccellenza	€ 10,00	€ 12,00
Partecipazione Ginnasta Campionato di Specialità Individuale	€ 8,00	€ 10,00
Partecipazione Ginnasta Campionato di Rappresentativa	€ 8,00	€ 10,00
Partecipazione Ginnasta 2 Campionati	€ 12,00	€ 15,00
Partecipazione Ginnasta 3 Campionati	€ 15,00	€ 18,00

4. PASSAGGI DI CATEGORIA

È ammesso il passaggio da una categoria inferiore ad una superiore e non viceversa. Tale regola è valida per tutte le tipologie di gare. Nel caso in cui una ginnasta partecipi alla gara di squadra o di coppia nella categoria d'età superiore può scegliere di gareggiare come individualista nella categoria di appartenenza o di rimanere nella categoria superiore.



5. ALTRO

- Le decisioni e i provvedimenti adottati dal Comitato Organizzatore MSP Italia, in merito all'andamento della gara o al risultato finale della stessa (punteggi, designazione giudici, ecc.) sono inappellabili. Non sono ammessi ricorsi.
- Gli accertamenti sulle ginnaste ammesse alla fase nazionale saranno effettuati tramite controllo dei tabulati e classifiche di gara presso i comitati regionali del MSP Italia.

GENERALITÀ

1. ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (massimo 2) maggiorenni e muniti di tesseramento.

2. COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

La giuria, formata da giudici MSP Italia e/o della F.G.I. e nominata dalla Responsabile Nazionale di Giuria, sarà così composta:

- PRESIDENTE DI GIURIA
- GIURIA SUPERIORE
- DIFFICOLTÀ (minimo 2): i giudici valutano le Difficoltà e inviano il punteggio totale delle Difficoltà valide alla GS.
- ESECUZIONE (minimo 2): i giudici inviano alla GS il punteggio delle penalità artistiche e tecniche da detrarre al punteggio totale di punti 10,00.
- GIUDICE SEGRETARIO e COORDINATORE: il giudice trascrive i punteggi e applica eventuali penalità segnalate dal corpo giudicante (uscite di pedana, musica, abbigliamento e disciplina). Tali penalità sono detratte dal punteggio totale ottenuto dalla somma dei punteggi Difficoltà + Esecuzione.

3. ISTRUZIONE GIUDICI

Prima di ogni manifestazione verrà organizzata una riunione per informare i giudici partecipanti sull'organizzazione di giudizio. Tale riunione è aperta anche ai Tecnici che potranno partecipare come uditori, uno per società.

Tutti i giudici sono tenuti a presenziare all'intera durata della competizione.

4. ABBIGLIAMENTO GINNASTE

- Le ginnaste devono gareggiare in costume da ginnastica corretto e non trasparente. I costumi con una parte in pizzo nella zona del tronco fino al petto devono essere doppi e foderati dal tronco al petto;
- La scollatura sul davanti e sul dorso deve essere corretta: non oltre la metà dello sterno e non oltre la base delle scapole;



- I costumi con bretelle fini non sono autorizzati. Sono altresì autorizzati i costumi senza maniche;
- La sgambatura del costume all'altezza delle gambe non deve superare la piega dell'anca. Indumenti intimi non devono essere visibili oltre le cuciture;
- I costumi della coppia/squadra devono essere identici (stesso materiale, stile, disegno, colore). Tuttavia, alcune leggere differenze dovute al taglio possono essere tollerate.

È permesso:

- Indossare un collant lungo fino alle caviglie sopra o sotto il costume e/o un gonnellino che non cada più in basso del bacino (vietato effetto tutù) ma che aderisca e ricada bene sui fianchi della ginnasta;
- Indossare un costume lungo intero purché aderente e con le gambe della stessa lunghezza (no effetto arlecchino);
- Eseguire l'esercizio a piedi nudi o con mezze punte;

È vietato:

- Indossare gioielli di ogni genere e/o piercing che possono rappresentare un rischio per la sicurezza delle ginnaste
- Indossare fasciature o altri supporti colorati. Ne è permesso l'uso solo di color carne.

Penalità Giudice Coordinatore di punti 0,30 in caso di inadempienza di una delle suddette regole.

5. MUSICA

- Tutti gli esercizi devono essere eseguiti nella loro totalità con accompagnamento musicale. Tuttavia sono tollerati dei brevi e volontari arresti motivati dalla composizione.
- Una ginnasta/squadra è autorizzata a ripetere l'esercizio solo in caso di errore di "forza maggiore" con l'approvazione della GS (esempio: mancanza di elettricità, errore del sistema audio, musica sbagliata, ecc.).
- La musica può essere interpretata da uno o più strumenti, inclusa la voce utilizzata come uno strumento. Tutti gli strumenti sono autorizzati a condizione che esprimano una musica adatta ad un esercizio di GR: chiara e ben definita nella sua struttura.
- La musica non tipica del carattere della ginnastica ritmica è totalmente vietata (es: sirene, motori di auto, ecc.).

Le musiche dovranno essere inviate in formato MP3 all'indirizzo email mspitalia.ritmica@gmail.com entro e non oltre 20 giorni antecedenti la gara, dichiarando:

- Nome/i della/e ginnasta/e
- Società di appartenenza
- Categoria
- Attrezzo

Qualora una musica dovesse essere utilizzata da più ginnaste e per attrezzi diversi, si richiede al tecnico di specificarlo chiaramente nella mail.

Si ricorda che è sempre consigliabile avere con sé un CD di riserva con tutte le musiche.

Ogni musica verrà cronometrata a partire dal primo movimento della/e ginnasta/e fino al completo arresto della/e ginnasta/e. Ogni esercizio dovrà, pertanto, rispettare la durata massima degli esercizi riportata all'interno dei programmi tecnici di ogni categoria.

Penalità Giudice Coordinatore: 0,50 p. per Musica non conforme alle regole

Penalità Giudice Coordinatore di punti 0,05 per ogni secondo in più e/o in meno.

6. PEDANA

Ogni superamento del bordo della pedana dell'attrezzo o di uno dei due piedi o di una qualsiasi parte del corpo che tocchi il suolo al di fuori dell'area specifica o qualsiasi attrezzo che esca dalla pedana e ritorni da solo, sarà penalizzato.

Penalità Giudice Coordinatore di punti 0,30 ogni volta che una ginnasta o attrezzo esce di pedana.

Nessuna penalità se l'attrezzo esce di pedana dopo la fine dell'esercizio e la fine della musica o l'attrezzo è perso nell'ultimo movimento o se l'attrezzo supera i limiti regolamentari della pedana senza toccare il suolo.

7. ATTREZZI

Ogni allenatrice dovrà aver cura di procurarsi degli attrezzi di riserva in caso di rottura degli stessi. È possibile sistemarli inoltre come attrezzi di riserva seguendo lo schema sotto riportato:



Non sarà responsabilità della società organizzatrice fornire gli attrezzi di riserva.

8. DISCIPLINA GINNASTE, ISTRUTTORI, PUBBLICO

- Tutti i presenti alla manifestazione sportiva (ginnaste, tecnici e pubblico) dovranno mantenere un atteggiamento rispettoso e consono all'etica sportiva.
- Le ginnaste che hanno terminato la propria gara, dovranno mantenere un comportamento educato, evitando di disturbare l'andamento della manifestazione.

- È severamente vietato avvicinarsi al tavolo della giuria, all'inizio, durante e alla fine della gara ad esclusione delle allenatrici che, solo al termine della manifestazione, potranno rivolgersi al PdG per eventuali chiarimenti, purché questo avvenga in atteggiamento rispettoso, educato e civile.
- Agli spettatori è severamente vietato l'accesso al parterre di gara durante lo svolgimento della manifestazione, nonché durante la premiazione.

Provvedimenti Disciplinari

L'infrazione di una delle norme su menzionate comporterà l'allontanamento della/e ginnasta/e dalla sede di gara ed eventuale squalifica della Società dal Campionato.

È VIETATO suggerire o comunicare con la ginnasta in pedana durante l'esercizio.

Penalità Giudice Coordinatore di punti 0,50

È VIETATO comunicare con la compagna durante un esercizio di squadra/coppia

Penalità Giudice Coordinatore di punti 0,50

Oltre alle suddette regole, si ricorda alle società che nei giorni antecedenti a ciascuna gara, l'MSP Italia invierà ulteriori norme di disciplina che dovranno essere rispettate al pari di quelle elencate nel codice.

DIFFICOLTÀ

Per i settori promozionali (Campionato Promozionale, Campionato di Specialità I livello e Campionato di Rappresentativa di I livello) è concesso attingere da **tutte** le difficoltà del codice di ginnastica ritmica MSP Italia presenti in tabella. Il valore (minimo e massimo) attribuibile ad ogni difficoltà rimarrà fisso (0,50). Contrariamente, per i settori avanzati (Campionato Eccellenza, Campionato di Specialità II livello e Campionato di Rappresentativa di II livello) si fa riferimento ai valori esatti di ciascuna difficoltà (vedi tabella) e nei limiti specificati nei programmi tecnici di ogni categoria.

N.B. Ogni ginnasta dovrà includere nell'esercizio solo gli elementi che può eseguire in sicurezza e con un alto grado di competenza tecnica ed estetica.

1. CRITERI GENERALI validi per Individuali e Coppia/Squadra

- Un elemento di difficoltà può essere eseguito una sola volta ed un'eventuale ripetizione non conta come difficoltà.
- Onde e rotazioni possono essere aggiunte prima e/o dopo la difficoltà, ma non aumentano il valore della difficoltà stessa.
- La ripetizione dello stesso elemento preacrobatico non è concessa.

2. VALIDITÀ

Una difficoltà corporea è valida se è eseguita:

- a) Con minimo 1 elemento tecnico FONDAMENTALE o NON FONDAMENTALE specifico di ciascun attrezzo (vedi tabella).
- b) Senza uno o più dei seguenti gravi falli tecnici:
 - Grave alterazione delle caratteristiche di base della difficoltà e/o elemento corporeo
 - Perdita di attrezzo durante la difficoltà, inclusa di 1 o 2 clavette
 - Perdita di equilibrio durante la difficoltà (appoggio sulla mano o sull'attrezzo/caduta)
 - **Attrezzo statico***
- c) Da TUTTE le ginnaste (contemporaneamente o in rapida successione) nella squadra/coppia. Se ciò non avviene, quale che sia la ragione, fallo di composizione o un qualsiasi fallo tecnico (maggiore di 0,10) di una o più ginnaste, la difficoltà non sarà valida.

* **Attrezzo statico**

- attrezzo tenuto saldamente o schiacciato da una o due mani oppure tra esse ed un segmento corporeo (posizione non instabile);
- attrezzo tenuto saldamente o schiacciato da una o più parti del corpo per lungo tempo (più di 4 secondi);
- attrezzo tenuto per un movimento preparatorio della difficoltà e la difficoltà stessa o due difficoltà di seguito;
- attrezzo usato come decorazione (Individuale e Squadra): è possibile utilizzare elementi coreografici originali, estetici e differenti, purché tali elementi siano di breve durata e non creino un'interruzione nella continuità dei movimenti dell'attrezzo (massimo 2 volte in ciascuna composizione e per non più di 4 movimenti corporei senza l'attrezzo).

SALTI

Per essere definito tale, un salto deve avere:

- Forma fissata e definita durante il volo
- Elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

EQUILIBRI

Per essere definito tale, un equilibrio deve avere:

- Forma fissata e definita (posizione tenuta)
- Eseguito sull'avampiede (relevè) o su piede piatto (posè).

Qualora la ginnasta scegliesse di eseguire una difficoltà di Tour Lent il valore dell'equilibrio rimarrà invariato. Tuttavia, la scelta andrà ad avvalorare la componente artistica dell'esercizio.

Tutti gli equilibri eseguiti in stazione eretta possono essere eseguiti su pianta. In questo caso il valore dell'equilibrio sarà diminuito di punti 0,10.

Esempio: equilibrio attitudo (valore originale 0,40) eseguito su pianta avrà un valore di 0,30.

PIVOTS

Per essere definito tale un pivots deve avere:

- Minimo una rotazione di 360°, ad eccezione di quelle che secondo il codice MSP sono eseguibili con rotazione di 180° (vedi tabella difficoltà)
- Forma definita e fissata durante l'intera rotazione
- Eseguita sull'avampiede (Pivots), a piede piatto, o in appoggio su differenti parti del corpo

Per i pivots passè/arabesque/attitudo/gamba avanti/laterale: le rotazioni supplementari oltre 720° NON aumentano il valore base della difficoltà. Lo stesso per il pivots penchè, attitudo gamba avanti, pivots cosacco e planche frontale oltre 360°.

ELEMENTI PREACROBATICI

Tutti gli elementi preacrobatici devono essere eseguiti senza arresto nella posizione o con un brevissimo arresto durante la ripresa dell'attrezzo.

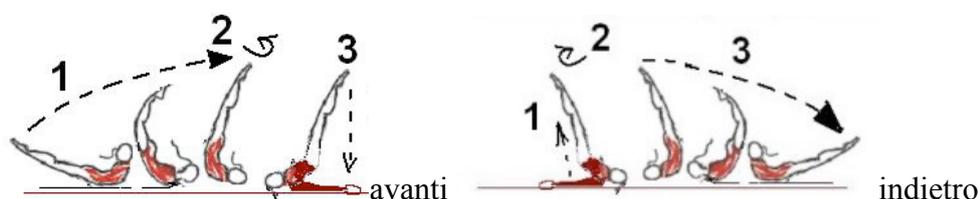
Devono essere coordinati con un elemento tecnico dell'attrezzo.

La ginnasta dovrà essere a contatto con l'attrezzo all'inizio, alla fine o durante l'elemento.

Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere eseguito isolato o in una serie di due o più elementi come parte di un lancio o di una collaborazione o di uno scambio nell'esercizio di squadra.

Sono considerati Elementi Pre-acrobatici:

- CAPOVOLTE (avanti, indietro, laterali)
- ROVESCIATA avanti e indietro e RUOTE (anche sui gomiti)
- ROVESCIAIMENTI vari su diversi tipi di appoggio (petto, spalle, mani)
- ROTOLAMENTO SUL PETTO/PESCE: rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio per la verticale del corpo teso in avanti o indietro



N.B. non sono consentite le verticali, le posizioni statiche in ponte, elementi con fasi di volo



Ente di promozione sportiva
riconosciuto dal C.O.N.I.



SPECIFICHE SULLA SQUADRA/COPPIA

a) Scambi:

Nella squadra gli scambi richiesti e/o supplementari dovranno essere diversi in entrata o in uscita. Anche i lanci e/o le riprese dovranno essere differenti. Saranno validi anche gli scambi per trasmissione.

Gli scambi possono essere eseguiti:

- simultaneamente o in rapida successione
- con o senza spostamento
- da tutte le ginnaste o da sottogruppi

Lo scambio di base è valido se tutte le ginnaste partecipano alle due azioni di uno scambio:

- Lanciare il proprio attrezzo
- Ricevere un attrezzo da una compagna

Lo scambio NON è valido se:

- Uno o più attrezzi cadono o collidono durante l'azione
- Se due o più ginnaste riprendono l'attrezzo con una grave alterazione della tecnica di base (fallo superiore a punti 0,10 ossia con ripresa dopo uno o più passi)

Specifiche tecniche sugli scambi:

- FUNE/NASTRO: uno scambio per lancio della fune o del nastro è valido solo se l'attrezzo è totalmente libero nello spazio per un tempo abbastanza lungo.
- CLAVETTE: lo scambio è valido sia con il lancio di 1 clavetta che con il lancio di 2 clavette
- NASTRO: durante lo scambio le ginnaste devono generalmente riprendere l'attrezzo all'estremità della bacchetta. Tuttavia, è permesso riprendere intenzionalmente l'attrezzo per il nastro (massimo a 50 cm dallo snodo) a condizione che tale ripresa sia giustificata dal movimento successivo.

b) Collaborazioni

Le collaborazioni sono valide se eseguite senza uno o più dei seguenti gravi falli tecnici:

- perdita dell'attrezzo, incluso di 1 o 2 clavette
- perdita di equilibrio con appoggio sulla mano(i) o sull'attrezzo
- visibile staticità (più di 4 secondi) di una o più ginnaste o attrezzi
- grave alterazione della coreografia nella collaborazione come conseguenza di errori di esecuzione di più ginnaste
- traiettoria imprecisa da 0,30 (ripresa con più di 2 passi)

Nota: i falli da 0,10 NON invalidano la collaborazione



3. PASSI DI DANZA (4-6 secondi per i settori promozionali, 8 secondi per i settori avanzati)

- Passi di danza continui e collegati che mostrino diversi tipi di movimenti ritmici eseguiti in totale accordo con la musica (tempo, ritmo, accenti) e con il carattere di quest'ultima.
- All'interno della combinazione possono essere inseriti passi di danza classica, danza da sala, danze folcloristiche, danza moderna ecc.
- L'attrezzo dovrà essere in movimento per tutta la sequenza di passi e anch'esso deve trasmettere il carattere della musica e la reazione emotiva rispetto ad essa.
- I passi ritmici possono essere eseguiti su differenti livelli, in differenti direzioni e con diverse velocità e modalità di movimento (corsa, camminata, marcia ecc.). **Sono consentiti passaggi al suolo, purché non prevalgano nella combinazione.**
- I passaggi da un movimento all'altro devono essere logici e collegati.
- Lo spostamento può essere parziale o completo.
- Nei passi di danza NON è possibile includere lanci né scambi né collaborazioni
- Possono essere uguali o differenti per tutte le ginnaste
- Possono essere eseguiti anche per sottogruppi

I passi di danza NON saranno validi se:

- La ginnasta perde l'attrezzo o cade durante l'esecuzione
- La durata è meno di 4 secondi per i settori promozionali, 8 secondi per i settori avanzati
- La ginnasta esegue l'intera combinazione al suolo (**ne è ammesso l'uso parziale**)
- Non c'è relazione tra il ritmo e il carattere della musica con il corpo e i movimenti dell'attrezzo.

Nota: i piccoli falli da 0,10 NON invalidano la sequenza

4. TAVOLA GRUPPI FONDAMENTALI E NON DELL'ATTREZZO

Attrezzo	Gruppi tecnici fondamentali		Altri gruppi non fondam.	
 FUNE		Passaggio attraverso la fune con un salto. La fune può essere aperta o piegata in 2 o più, girante per avanti, indietro o laterale. L'attraversamento può essere totale o parziale e di min. 2 grandi segmenti corporei (testa+tronco; braccia+tronco; gambe+tronco ecc.)		<ul style="list-style-type: none"> ○ Rotazione (min. 1) con la fune piegata in due (in 1 o 2 mani) ○ Rotazioni (min. 3) con la fune piegata in 3 o 4 ○ Rotazione libera (min.1) intorno ad una parte del corpo ○ Rotazione (min. 1) della fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo ○ Mulinelli (fune aperta, tenuta al centro, piegata in 2 o più)
		Passaggio attraverso la fune con una serie (min.3) di saltelli (fune girante per avanti, indietro, o laterale); anche con doppia rotazione		<ul style="list-style-type: none"> ○ Avvolgimenti e svolgimenti intorno ad una parte del corpo ○ Spirali con la fune piegata in 2 ○ <i>Altri maneggi validi per la fune sono elencati a pag. 17</i>
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione. Esempio: echappé ○ Rotazioni libere di un capo della fune. Esempio: spirali 		
		Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano		
 CERCHIO		Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte (minimo 2 grandi segmenti corporei: testa+tronco, braccia+tronco, tronco+gambe ecc).		Rotazione (min.1) del cerchio al suolo
		Rotolamento del cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo		Rotolamento del cerchio al suolo (anche ritornato)
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Rotazione (min.1) del cerchio intorno alla mano ○ Rotazione libera (min.1) del cerchio intorno ad una parte del corpo 		<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Maneggi validi per il cerchio sono elencati a pag. 17</i>
		Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse : tra le dita oppure su una parte del corpo		

 PALLA		Rotolamento della palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo		<ul style="list-style-type: none"> o Rovescio della palla o Rotazioni della/e mano/i intorno alla palla o Serie (min. 3) di piccoli rotolamenti accompagnati o Rotazione/i libera della palla su una parte del corpo o <i>Altri maneggi validi per la palla sono elencati a pag. 17</i>
		Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> o Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) o Un grande palleggio (sopra il livello del ginocchio) o Rimbalzo visibile con una parte del corpo 		<ul style="list-style-type: none"> o Rotolamento (piccolo, medio o lungo) della palla al suolo. o Rotolamento del corpo sulla palla al suolo
		Figure ad otto della palla con movimenti circolari delle braccia (circondazioni) e ampi movimenti del tronco		
		Ripresa della palla con una mano (da medio o grande lancio, non da piccolo lancio o respinta)		
 CLAVETTE		Moulinets: minimo 4 piccoli circoli delle clavette in décalage, alternando con e senza incrocio i polsi/mani ogni volta		<ul style="list-style-type: none"> o Rotazioni libere di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o Battute (min.1) o Piccoli circoli di ambedue le clavette tenuti in una sola mano (min.1) o <i>Altri maneggi validi per le clavette sono elencati a pag. 17</i>
		Piccoli circoli (min.1) con ambedue le clavette, simultanei o alternati, una clavetta per mano		Serie (min. 3) di piccoli circoli con 1 clavetta
		Movimenti asimmetrici di 2 clavette: devono essere differenti nella loro forma o ampiezza e nel piano di lavoro o direzione		Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo
		Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza con rotazione e ripresa.		

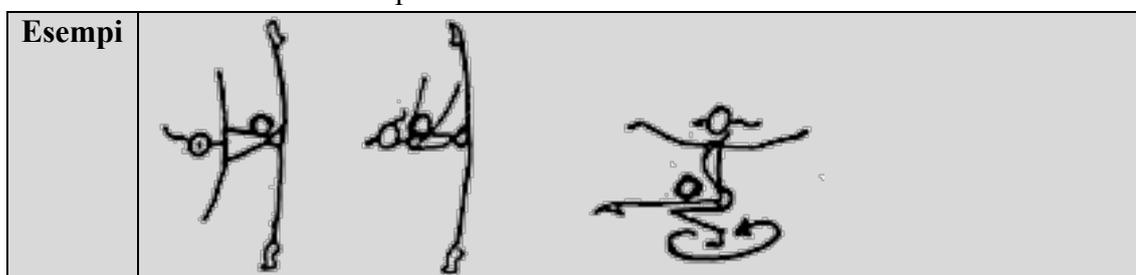
 NASTRO		Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro		<ul style="list-style-type: none"> ○ Movimenti di rotazione della bacchetta del nastro intorno alla mano ○ Avvolgimento (svolgimento) ○ Movimento del nastro intorno ad una parte del corpo, quando la bacchetta è tenuta con diverse parti del corpo durante i movimenti corporei o le difficoltà con rotazione (esclusi Tour lent) ○ <i>Altri maneggi del nastro sono elencati a pag. 17</i>
		Spirali (4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo		Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo
		Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo		Boomerang: abbandono del nastro (la coda del nastro è tenuta) in volo o al suolo e ripresa
		Echappé: rotazione della bacchetta durante il suo volo, altezza piccola e media		
Tavola riassuntiva dei Gruppi Tecnici Non Fondamentali validi per tutti gli attrezzi				
	Piccoli lanci/riprese N.B: i piccoli lanci devono essere eseguiti vicino al corpo			
	Grande o medio lancio. Per le 2 clavette:  Lancio medio: 1 o 2 volte l'altezza della ginnasta Grande lancio: più di 2 volte l'altezza della ginnasta			
	Ripresa dell'attrezzo Per le 2 clavette: 			
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo <i>Vedi specifiche ed esempi a pag 18,19**</i>			
	Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento): <ul style="list-style-type: none"> ○ Grandi circonduzioni dell'attrezzo ○ Figure ad otto con ampio movimento del corpo (no palla) ○ Rimbaldi (no palla) dell'attrezzo con differenti parti del corpo o dal suolo ○ Respinta/spinta dell'attrezzo con differenti parti del corpo ○ Scivolamento dell'attrezzo su ogni parte del corpo ○ Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una parte del corpo o sotto la(e) gamba(e) ○ Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte 			

**Indicazioni su equilibrio instabile

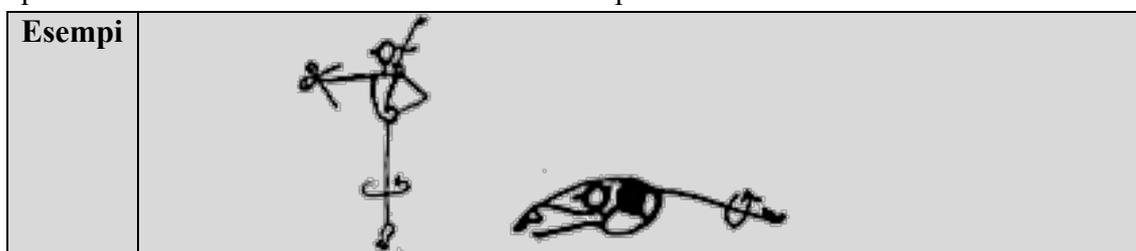
- L'attrezzo è tenuto senza l'aiuto della(e) mano(i) su una superficie ridotta di un segmento del corpo (collo, piede, dorso della mano):



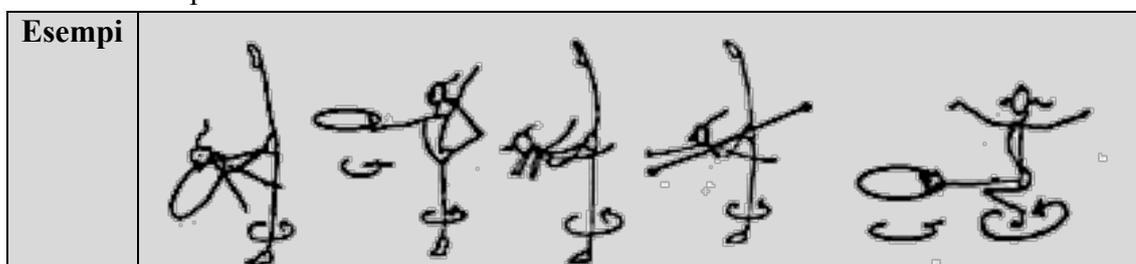
- L'attrezzo è tenuto senza l'aiuto della/e mano/i con il rischio di perdita dell'attrezzo con o senza rotazione del corpo



- L'attrezzo è schiacciato con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea



- L'attrezzo "appeso"/"sospeso" (appeso in sospensione libera dell'attrezzo in aria) con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea



Specifiche per alcuni attrezzi	
<p>FUNE</p>	<p>La fune aperta o piegata a metà in equilibrio dietro al dorso o appesa/sospesa su una parte del corpo durante una difficoltà di rotazione sono da considerare posizioni di equilibrio instabile differenti</p>
<p>PALLA</p>	<p>Affinché la posizione della palla su mano aperta durante la difficoltà di rotazione possa essere considerata differente, il braccio deve variare chiaramente la sua posizione (davanti, laterale, sopra ecc.) o ci deve essere un cambio visibile da una mano all'altra durante l'esecuzione della stessa D.</p> <p><i>** Nella rotazione in spaccata la palla tenuta tra la fronte e la gamba non è equilibrio instabile.</i></p>
<p>CLAVETTE</p> <p>palmare dorsale</p> <p>in alto ≠ in basso</p>	<p>L'equilibrio instabile può essere dato anche da 1 sola clavetta, purché l'altra esegua un movimento tecnico.</p> <p>Le clavette tenute sulla parte dorsale o palmare della mano, durante una difficoltà di rotazione, sono considerate equilibrio instabile differente se la ginnasta varia in modo chiaro la posizione del braccio (in basso, in alto, laterale ecc)</p>
Equilibrio instabile NON VALIDO	
<ul style="list-style-type: none"> L'attrezzo non può essere schiacciato dalle braccia/mani senza rischio di perdita 	
<ul style="list-style-type: none"> L'attrezzo non può essere "sospeso"/"appeso" su una grande superficie del corpo senza rischio di perdita 	

ESECUZIONE

FALLI TECNICI

FALLI ARTISTICI

1. COMPONENTE ARTISTICA

UNITÀ

- La composizione deve essere sviluppata con elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove i movimenti si succedono in modo scorrevole.
- La composizione NON deve essere una serie di elementi di difficoltà corporee o di attrezzo scollegati, ma il passaggio da un movimento all'altro deve essere legato in modo logico e scorrevole, senza fermate non necessarie o movimenti preparatori prolungati.
- I movimenti sia del corpo che dell'attrezzo, durante le combinazioni di passi di danza, devono variare in termini di:
 - piani dell'attrezzo
 - livelli dei movimenti del corpo e dell'attrezzo
 - direzioni dei passi e dei movimenti dell'attrezzo
 - velocità nei movimenti del corpo e dell'attrezzo in armonia con la musica (dinamismo)
 - modalità del maneggio dell'attrezzo e del movimento del corpo

PENALITÀ

- Interruzione nella LOGICA dei collegamenti tra i movimenti (0,10 ogni volta – fino a 0,40)
- Assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante una parte dell'esercizio - 0,50
- Assenza di unità durante tutto l'esercizio (l'intero esercizio è una serie di elementi sconnessi) – 1,00

MUSICA E MOVIMENTO

- Ci deve essere una totale correlazione tra i movimenti e la musica in termini di:
 - tempo, ritmo e accenti musicali
 - abilità di esprimere il carattere e le risposte emotive della musica attraverso i movimenti del corpo ed il lavoro continuo dell'attrezzo
 - un esercizio che risulti in accordo con la musica solo all'inizio e alla fine dell'esercizio, si considera come uso di una “musica di sottofondo”

PENALITÀ

- Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti – 0,10 ogni volta
- Assenza di armonia tra il ritmo/carattere della musica e i movimenti durante una parte dell'esercizio – 0,50
- Assenza di armonia tra il ritmo/carattere della musica e i movimenti durante tutto l'esercizio (completa mancanza di ritmo e carattere 1,00)



ESPRESSIONE CORPOREA

Per “espressione corporea” si intende:

- Sintesi di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti
- Partecipazione ai movimenti di tutti i segmenti corporei (testa, spalle, tronco, mani, braccia, gambe)
- Anche l’espressione del viso deve comunicare il tema della musica e il messaggio della composizione
- Dinamismo: varietà nella velocità e l’intensità dei movimenti della ginnasta/attrezzo.

PENALITÀ

- Assenza di dinamismo – 0,30
- Movimenti segmentari isolati – 0,10
- Assenza di partecipazione dei segmenti corporei ai movimenti (movimenti segmentari) per la maggior parte dell’esercizio – 0,30
- Assenza totale di partecipazione dei segmenti corporei ai movimenti (movimenti segmentari) – 0,50

VARIETÀ NELL’UTILIZZO DELLO SPAZIO

- La pedana deve essere usata completamente.
- La ginnasta deve muoversi:
 - su differenti livelli (in volo, in piedi, al suolo...)
 - con varietà di direzioni/traiettorie dei movimenti del corpo/attrezzo
 - con diverse modalità di spostamento

PENALITÀ

- Mancanza di varietà nell’uso della pedana, livelli, direzioni/traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento – 0,30

TABELLA RIASSUNTIVA PENALITÀ ESECUZIONE

FALLI ARTISTICI

Penalità	0,10	0,30	0,50 – 1,00
Unità	Interruzione nella logica dei collegamenti tra i movimenti 0,10 ogni volta fino a 0,40		Assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante una parte dell'esercizio- 0,50
	Mancanza di varietà nei movimenti del corpo e dell'attrezzo durante l'esercizio (collegamenti, passi di danza...)		Assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante tutto l'esercizio (1.00)
Musica	Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti 0,10 ogni volta fino a 0,40		Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante una parte dell'esercizio- 0,50
			Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante tutto l'esercizio – completa mancanza di ritmo e carattere - 1,00
Espressione	Movimenti segmentari isolati	Assenza di espressività corporea e del viso per la maggior parte dell'esercizio	Assenza totale di espressività corporea e del viso
		Mancanza di varietà nella velocità e nell'intensità durante l'intero l'esercizio (dinamismo)	
Organizzazione del Lavoro Collettivo (Squadra/Coppia)	Interruzioni isolate nel lavoro collettivo (0,10)	Mancanza di varietà nel lavoro collettivo per la maggior parte dell'esercizio	Mancanza totale di varietà nel lavoro collettivo
		Elementi proibiti di collaborazione	
Spazio		Mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/ traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento	
		Mancanza di varietà nella scelta delle formazioni	
		Lunga fermata in formazione	

 *penalità solo per le squadre*

FALLI TECNICI

PENALITÀ	0,10	0,30	0,50 – 1,00
Musica <i>N.B: per la squadra/coppia la penalità è per ciascuna ginnasta</i>	Mancanza di sincronia tra il ritmo individuale e quello della squadra	Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio dovuta ad una perdita d'attrezzo: 0,30 + perdita d'attrezzo	Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio (una sola volta indipendentemente dal numero delle ginnaste)
Formazioni e Spostamenti	Alterazione della formazione Direzione e forma dello spostamento imprecisa		Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)
Sincronia e Armonia	Mancanza di sincronia nell'ampiezza e intensità di espressione tra le ginnaste (ogni volta fino ad un massimo di 1,00)		
Corpo			
Generalità	Movimento incompleto Spostamento (senza lancio): aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica	Perdite di equilibrio		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita d'equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo: 0,50 Perdita totale di equilibrio con caduta: 0,70
	Tenuta corpo		
	Tenuta scorretta di un segmento del corpo durante un movimento (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)	All'inizio dell'esercizio una o più ginnaste sono senza attrezzo per più di 4 movimenti (secondi) Durante la collaborazione una o più ginnaste sono senza attrezzo o sono immobili per più di 4 movimenti (secondi) Alla fine dell'esercizio tutte le ginnaste non sono in contatto con l'attrezzo	
		Ginnasta statica* <i>N.B: per la squadra la penalità è per ciascuna ginnasta</i>	
*Ginnasta statica: la ginnasta non deve restare statica (immobile) in ogni momento in cui non è in contatto con l'attrezzo (per esempio: lanci, rotolamenti dell'attrezzo al suolo, ecc..)			
Salti	Mancanza di ampiezza nella forma Arrivo pesante		
Equilibri	Mancanza di ampiezza nella forma Forma non fissata né mantenuta		
Rotazioni	Mancanza di ampiezza nella forma Forma né fissata né ben definita		
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione se eseguita in relevé	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	Spostamento (slittamento) durante la rotazione	Saltelli durante la rotazione o interruzione	
Elementi Pre-acrobatici	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata	

Attrezzo			
Tecnica <i>N.B: per la squadra/coppia le penalità sono per ciascuna ginnasta</i>	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi	
	Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo	Attrezzo statico o elementi decorativi non conformi	
	Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria	Durante le collaborazioni: immobilità visibile di uno o più attrezzi per più di 4 movimenti	
Caduta <i>(per la caduta di 2 clavette in successione, la giudice penalizzerà una volta per il totale di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana – ogni ginnasta)</i>		Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo un piccolo spostamento (1-2 passi) : 0,50
			Perdita e ripresa dopo un grande spostamento (3 o più passi): 0,70
			Perdita e ripresa fuori dalla pedana (indipendentemente dalla distanza): 0,70
			Perdita dell'attrezzo ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 0,70
			Perdita di attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, o per fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)		
	Perdita di un capo della fune, con piccolo arresto nell'esercizio		
	Inciampo nella fune durante salti o saltelli	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Nodo nella fune		
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: <i>palla tenuta contro l'avambraccio</i> (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Ripresa involontaria della palla a 2 mani (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		

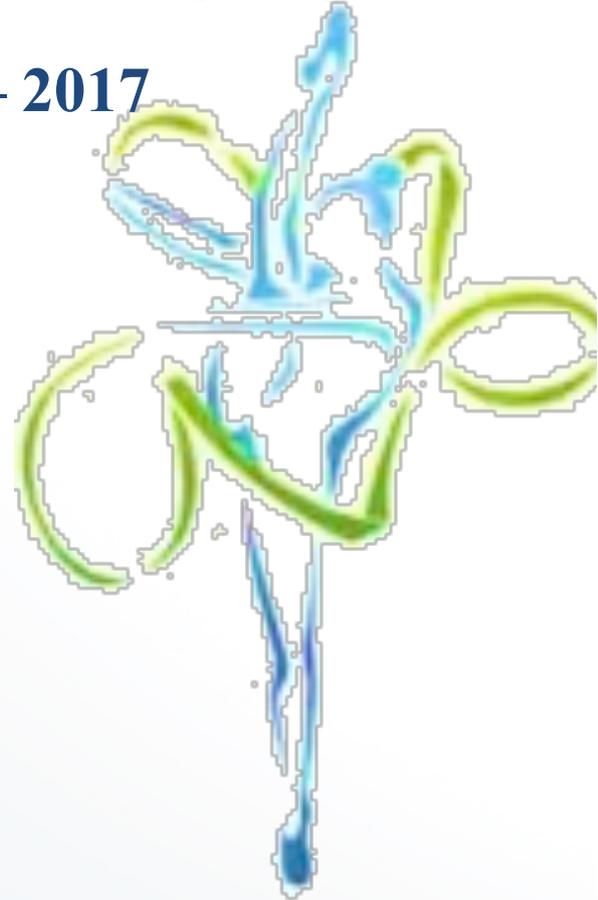
penalità solo per le squadre

Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: <i>alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale</i> (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)		
	Ripresa di un lancio: contatto con l' avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento		
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Inciampo nel cerchio (passaggio nel cerchio)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: <i>ripresе, rotazioni, rotolamenti...</i> (ogni volta fino ad un massimo di 1,0 punto)		
	Moulinets: movimenti irregolari; interruzione del movimento; braccia aperte		
	Giri: Movimenti irregolari; interruzione del movimento; piani di lavoro		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette durante i movimenti asimmetrici		
Nastro			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: <i>passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro</i> (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)		
	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Serpentine e Spirali: cerchi od onde non sufficientemente serrati/cerchi od onde senza la stessa ampiezza (altezza e lunghezza) (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)		
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione nell'esercizio	
	La coda del nastro al suolo durante l'esecuzione del disegno, lanci, echappé, ecc. (ogni volta)		



PROGRAMMI TECNICI

2016 – 2017



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal **Coni**



CAMPIONATO PROMOZIONALE

Il Campionato Promozionale è dedicato a tutte le ginnaste tesserate MSP Italia che non abbiano **MAI** partecipato a campionati federali e campionati federali-promozionali (es. Trofei Reg.li, Campionato Serie D).

CATEGORIE E FASCE DI ETA'

PRIMI PASSI (2013 e successivi -2010) → collettivo

GIOVANI (2009 - 2007) → individuale, coppia, squadra

ALLIEVE (2006-2004) → individuale, coppia, squadra

JUNIOR (2003-2001) → individuale, coppia, squadra

SENIOR (2000 e precedenti) → individuale, coppia, squadra

- Ogni ginnasta/coppia/squadra dovrà presentare un esercizio con attrezzo obbligatorio più uno a scelta tra quelli elencati per ogni categoria.
- Ogni ginnasta potrà eseguire una delle seguenti specialità:
 - *Programma individuale (obbligatorio+2°attrezzo)*
 - *Programma di coppia (obbligatorio+2°attrezzo)*
 - *Programma di squadra (obbligatorio+2°attrezzo)*
- Oppure potrà combinare i programmi fino a un massimo di due specialità:
 - *Programma individuale + Programma di coppia (obbligatorio individuale + obbligatorio coppia + 2°attrezzo individuale + 2° attrezzo coppia = tot 4 esercizi)*
 - *Programma individuale + Programma di squadra (obbligatorio individuale + obbligatorio squadra + 2°attrezzo individuale + 2° attrezzo squadra = tot 4 esercizi)*
 - *Programma di coppia + Programma di squadra (obbligatorio coppia + obbligatorio squadra + 2°attrezzo coppia + 2° attrezzo squadra = tot 4 esercizi)*
- Le **squadre** (da 3 a 6 ginnaste) **non sono nominative**. Ciò vuol dire che tra una prova e l'altra è permesso cambiare il numero delle ginnaste o addirittura le componenti stesse della squadra. Al contrario, le **coppie devono essere nominative**, pertanto tra una prova e l'altra le componenti devono essere le stesse.

CLASSIFICA

La classifica verrà data dalla somma del punteggio all'attrezzo obbligatorio + il 2° attrezzo (esclusa la categoria Primi Passi).

Alla 1^a Prova Regionale, verrà stilata una classifica per l'attrezzo obbligatorio.

Alla 2^a Prova non verrà stilata una classifica per attrezzo, ma solo la totale, valevole per la qualificazione Nazionale.



Ente di promozione sportiva
riconosciuto dal C.O.N.I.



Le ginnaste verranno premiate nel seguente modo:

- **PRIMI PASSI:** ad ogni ginnasta verrà consegnata la medaglia di partecipazione immediatamente al termine dell'esibizione. Non è prevista la Fase Nazionale.
- **GIOVANI:** saranno premiate TUTTE le ginnaste, per fasce di merito (oro, argento e bronzo) equamente distribuite in base al numero totale delle ginnaste presenti in tale categoria.
- **ALLIEVE:** premiate secondo il seguente criterio:
 - o Dalla 1[^] alla 3[^] classificata – FASCIA ORO
 - o Dalla 4[^] alla 6[^] classificata – FASCIA ARGENTO
 - o Dalla 7[^] alla 9[^] classificata – FASCIA BRONZO
 - o Dalla 10[^] classificata in poi verrà assegnata una medaglia a tutte le partecipanti
- **JUNIOR e SENIOR:** verrà premiato il podio (dalla 1[^] alla 3[^] classificata)

CLASSIFICA SOCIETARIA

Al termine della 2[^] Prova Regionale e della Fase Nazionale, verrà stilata una classifica societaria data dalla somma dei punti accumulati dalle ginnaste in base alla loro posizione in classifica. I punteggi saranno così distribuiti:

1 [^] classificata → 11 punti	6 [^] classificata → 5 punti
2 [^] classificata → 9 punti	7 [^] classificata → 4 punti
3 [^] classificata → 8 punti	8 [^] classificata → 3 punti
4 [^] classificata → 7 punti	9 [^] classificata → 2 punti
5 [^] classificata → 6 punti	10 [^] classificata → 1 punto



Ente di promozione sportiva
riconosciuto dal C.O.N.I.



CATEGORIA *PRIMI PASSI* (2013 e successivi -2010)

✓ **ESERCIZIO COLLETTIVO durata esercizi min. 1'30'' max. 2'30''**

Attrezzo a scelta tra corpo libero, palla, cerchio, attrezzi non codificati.

L'esercizio collettivo è di libera ideazione, non prevede alcuna tabella di elementi imposti.

La categoria Primi Passi prenderà parte alle sole due Prove Regionali.

CATEGORIA GIOVANI (2009 - 2007)

✓ **PROGRAMMA INDIVIDUALE durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: CORPO LIBERO
- A SCELTA: PALLA/FUNE

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà e elemento attrezzo ha valore fisso di 0,50

CORPO LIBERO	1 preacrobatica 2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi)	E: max. 10,00p. D: max. 4,00p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3 anche a due mani) 1 rotolamento al suolo 1 rotolamento sul corpo * 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3 piedi uniti o in spostamento) 1 passaggio attraverso con salto giri a fune doppia 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.

N.B. *Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nella palla un equilibrio con il rotolamento sul corpo soddisferà l'esigenza di equilibrio e di rotolamento)*

****Nel Campionato Promozionale Categorie Giovani e Allieve il rotolamento sul corpo è valido anche se effettuato su un solo segmento corporeo.***

CATEGORIA GIOVANI (2009 - 2007)

✓ **PROGRAMMA DI COPPIA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: CORPO LIBERO
- A SCELTA: PALLA/FUNE anche misti*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(Gli elementi devono essere eseguiti da entrambe le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

CORPO LIBERO	1 preacrobatica 2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 2 collaborazioni	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3 anche a due mani) 1 rotolamento al suolo o al corpo* 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3 piedi uniti o in spostamento) giri a fune doppia 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici) e TUTTE le esigenze attrezzo di ciascun attrezzo + 2 collaborazioni e 1 scambio.

**Nel Campionato Promozionale Categorie Giovani e Allieve il rotolamento sul corpo è valido anche se effettuato su un solo segmento corporeo.*

CATEGORIA *GIOVANI* (2009 - 2007)

✓ **PROGRAMMA DI SQUADRA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: CORPO LIBERO
- A SCELTA: PALLA/FUNE anche misti*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(Gli elementi devono essere eseguiti da TUTTE le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

CORPO LIBERO	1 preacrobatica 2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 2 collaborazioni	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3 anche a due mani) 1 rotolamento al suolo o al corpo* 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3 piedi uniti o in spostamento) giri a fune doppia 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici) e TUTTE le esigenze attrezzo di ciascun attrezzo + 2 collaborazioni e 1 scambio.

****Nel Campionato Promozionale Categorie Giovani e Allieve il rotolamento sul corpo è valido anche se effettuato su un solo segmento corporeo.***

CATEGORIA *ALLIEVE* (2006-2004)

✓ **PROGRAMMA INDIVIDUALE durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: FUNE
- A SCELTA: CERCHIO/PALLA

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà e elemento attrezzo ha valore fisso di 0,50

FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) 1 passaggio attraverso con salto giri a fune doppia 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo*) giri del cerchio 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento al suolo 1 rotolamento sul corpo* 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con rotolamento sul corpo soddisferà l'esigenza di equilibrio e di rotolamento)

**Nel Campionato Promozionale Categorie Giovani e Allieve il rotolamento sul corpo è valido anche se effettuato su un solo segmento corporeo.*

CATEGORIA *ALLIEVE* (2006-2004)

✓ **PROGRAMMA DI COPPIA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: FUNE
- A SCELTA: CERCHIO/PALLA (anche misti)*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(Gli elementi devono essere eseguiti da entrambe le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) giri a fune doppia 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo*) 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento al suolo o al corpo* 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici) e TUTTE le esigenze attrezzo di ciascun attrezzo + 2 collaborazioni e 1 scambio.

**Nel Campionato Promozionale Categorie Giovani e Allieve il rotolamento sul corpo è valido anche se effettuato su un solo segmento corporeo.*

CATEGORIA *ALLIEVE* (2006-2004)

✓ **PROGRAMMA DI SQUADRA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: FUNE
- A SCELTA: CERCHIO/PALLA (anche misti)*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(Gli elementi devono essere eseguiti da TUTTE le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

FUNE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) giri a fune doppia 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.</p>
CERCHIO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo*) 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.</p>
PALLA	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento al suolo o al corpo* 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,00p.</p>

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici) e TUTTE le esigenze attrezzo di ciascun attrezzo + 2 collaborazioni e 1 scambio.

**Nel Campionato Promozionale Categorie Giovani e Allieve il rotolamento sul corpo è valido anche se effettuato su un solo segmento corporeo.*

CATEGORIA *JUNIOR* (2003-2001)

✓ **PROGRAMMA INDIVIDUALE** durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- OBBLIGATORIO: CLAVETTE
- A SCELTA: NASTRO/PALLA/FUNE/CERCHIO

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà e elemento attrezzo ha valore fisso di 0,50

CLAVETTE	<p>2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 piccolo lancio di 2 clavette 1 movimento asimmetrico giri con ambedue le clavette 1 lancio (anche di 1 clavetta)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.</p>
NASTRO	<p>2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) spirali serpentine 1 passaggio attraverso o sopra il disegno 1 lancio (anche a boomerang)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.</p>
PALLA	<p>2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento al suolo 1 rotolamento sul corpo 1 lancio</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.</p>
FUNE	<p>2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) 1 passaggio attraverso con salto giri a fune doppia 1 lancio</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.</p>
CERCHIO	<p>2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) giri 1 lancio</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.</p>

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con rotolamento sul corpo soddisferà l'esigenza di equilibrio e di rotolamento)

CATEGORIA *JUNIOR* (2003-2001)

✓ **PROGRAMMA DI COPPIA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- **OBBLIGATORIO:** CLAVETTE
- **A SCELTA:** NASTRO/PALLA/FUNE/CERCHIO anche misti*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(gli elementi devono essere eseguiti da entrambe le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

CLAVETTE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 movimento asimmetrico giri con ambedue le clavette 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
NASTRO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) spirali o serpentine 1 passaggio attraverso o sopra 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
PALLA	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento al suolo o al corpo 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
FUNE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) giri a fune doppia 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
CERCHIO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici) e TUTTE le esigenze attrezzo di ciascun attrezzo + 2 collaborazioni e 2 scambi.

CATEGORIA *JUNIOR* (2003-2001)

✓ **PROGRAMMA DI SQUADRA** durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- **OBBLIGATORIO:** CERCHIO+PALLA
- **A SCELTA:** CERCHIO/PALLA/FUNE/NASTRO/CLAVETTE anche misti max. 2 attrezzi*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(gli elementi devono essere eseguiti da TUTTE le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

CERCHIO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p>1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
PALLA	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p>1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento al suolo o al corpo 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
FUNE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p>1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) giri a fune doppia 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
NASTRO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p>1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) spirali o serpentine 1 passaggio attraverso o sopra 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
CLAVETTE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p>1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 movimento asimmetrico giri con ambedue le clavette 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici) e TUTTE le esigenze attrezzo di ciascun attrezzo + 2 collaborazioni e 2 scambi.

CATEGORIA *SENIOR* (2000 e precedenti)

✓ **PROGRAMMA INDIVIDUALE** durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- OBBLIGATORIO: NASTRO
- A SCELTA: CLAVETTE/PALLA/CERCHIO/FUNE

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà e elemento attrezzo ha valore fisso di 0,50

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) spirali serpentine 1 passaggio attraverso o sopra 1 lancio (anche a boomerang)	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 piccolo lancio di 2 clavette 1 movimento asimmetrico giri con ambedue le clavette 1 lancio (anche di 1 clavetta)	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento al suolo 1 rotolamento sul corpo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) giri 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) 1 passaggio attraverso con salto giri a fune doppia 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con rotolamento sul corpo soddisferà l'esigenza di equilibrio e rotolamento)

CATEGORIA *SENIOR* (2000 e precedenti)

✓ **PROGRAMMA DI COPPIA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: NASTRO
- A SCELTA: CLAVETTE/PALLA/CERCHIO/FUNE anche misti*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(gli elementi devono essere eseguiti da entrambe le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) spirali o serpentine 1 passaggio attraverso o sopra 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 movimento asimmetrico giri con ambedue le clavette 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento al suolo o al corpo 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) giri a fune doppia 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici) e TUTTE le esigenze attrezzo di ciascun attrezzo + 2 collaborazioni e 2 scambi.

CATEGORIA *SENIOR* (2000 e precedenti)

✓ **PROGRAMMA DI SQUADRA** durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- **OBBLIGATORIO:** CLAVETTE+CERCHIO
- **A SCELTA:** CLAVETTE/CERCHIO/PALLA/FUNE/NASTRO anche misti max. 2 attrezzi*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(gli elementi devono essere eseguiti da TUTTE le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

CLAVETTE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p style="text-align: center;">1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 movimento asimmetrico giri con ambedue le clavette 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
CERCHIO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p style="text-align: center;">1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
PALLA	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p style="text-align: center;">1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento al suolo o al corpo 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
FUNE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p style="text-align: center;">1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) giri a fune doppia 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>
NASTRO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri</p> <p style="text-align: center;">1 serie di passi ritmici (4-6 secondi) spirali o serpentine 1 passaggio attraverso 2 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p style="text-align: center;">E: max. 10,00p. D: max. 6,50p.</p>

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze attrezzo: es. squadra palla-cerchio: 2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento (palla) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (cerchio) 2 collaborazioni 2 scambi.



CAMPIONATO DI ECCELLENZA

Il Campionato di Eccellenza è dedicato a tutte le ginnaste tesserate MSP Italia che:

- abbiano esperienza di gara e quindi abbiano preso parte anche ad altri Campionati promozionali;
- svolgano corsi con cadenza tri-settimanale ed oltre, per un totale di più di 4 ore di allenamento a settimana
- siano anche tesserate FGI ma che non abbiano **MAI** svolto gare Federali di tipo Agonistico

Sono ammesse ginnaste che abbiano partecipato alle seguenti gare: Torneo GpT (1°, 2°, e 3° livello), Sincrogym, Coppa Italia e GymTeam.

FASCE DI ETÀ

- **ESORDIENTI (2009-2007)** → individuale, coppia, squadra
 - **ALLIEVE (2006-2005)** → individuale, coppia, squadra
 - **JUNIOR (2004-2002)** → individuale, coppia, squadra
 - **SENIOR (2001 e precedenti)** → individuale, coppia, squadra
-
- Ogni ginnasta/coppia/squadra dovrà presentare un esercizio con attrezzo obbligatorio più uno a scelta tra quelli elencati per ogni categoria.
 - Ogni ginnasta potrà eseguire una delle seguenti specialità:
 - *Programma individuale (obbligatorio+2°attrezzo)*
 - *Programma di coppia (obbligatorio+2°attrezzo)*
 - *Programma di squadra (obbligatorio+2°attrezzo)*
 - Oppure potrà combinare i programmi fino a un massimo di due specialità:
 - *Programma individuale + Programma di coppia (obbligatorio individuale + obbligatorio coppia + 2°attrezzo individuale + 2° attrezzo coppia = tot 4 esercizi)*
 - *Programma individuale + Programma di squadra (obbligatorio individuale + obbligatorio squadra + 2°attrezzo individuale + 2° attrezzo squadra = tot 4 esercizi)*
 - *Programma di coppia + Programma di squadra (obbligatorio coppia + obbligatorio squadra + 2°attrezzo coppia + 2° attrezzo squadra = tot 4 esercizi)*
 - Le **squadre** (da 3 a 6 ginnaste) **non sono nominative**. Ciò vuol dire che tra una prova e l'altra è permesso cambiare il numero delle ginnaste o addirittura le componenti stesse della squadra. Al contrario, le **coppie devono essere nominative**, pertanto tra una prova e l'altra le componenti devono essere le stesse.

CLASSIFICA

La classifica sarà data dalla somma del punteggio dell'attrezzo obbligatorio + il 2° attrezzo.

Alla 1^a Prova Regionale, verrà stilata una classifica per l'attrezzo obbligatorio.

Alla 2^a Prova non verrà stilata una classifica per attrezzo, ma solo la totale, valevole per la qualificazione Nazionale.

Le ginnaste saranno premiate nel seguente modo:

- **ESORDIENTI:** saranno premiate TUTTE le ginnaste per fasce di merito (oro, argento e bronzo) equamente distribuite in base al numero totale delle ginnaste presenti in tale categoria.
- **ALLIEVE:** premiate secondo il seguente criterio:
 - o Dalla 1^a alla 3^a classificata – FASCIA ORO
 - o Dalla 4^a alla 6^a classificata – FASCIA ARGENTO
 - o Dalla 7^a alla 9^a classificata – FASCIA BRONZO
 - o Dalla 10^a classificata in poi verrà assegnata una medaglia a tutte le partecipanti
- **JUNIOR e SENIOR:** verrà premiato il podio (dalla 1^a alla 3^a classificata)

CLASSIFICA SOCIETARIA

Al termine della 2^a Prova Regionale e della Fase Nazionale, verrà stilata una classifica societaria data dalla somma dei punti accumulati dalle ginnaste in base alla loro posizione in classifica. I punteggi saranno così distribuiti:

1 ^a classificata → 11 punti	6 ^a classificata → 5 punti
2 ^a classificata → 9 punti	7 ^a classificata → 4 punti
3 ^a classificata → 8 punti	8 ^a classificata → 3 punti
4 ^a classificata → 7 punti	9 ^a classificata → 2 punti
5 ^a classificata → 6 punti	10 ^a classificata → 1 punto

CATEGORIA *ESORDIENTI* (2009-2007)

✓ **PROGRAMMA INDIVIDUALE durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: CORPO LIBERO
- A SCELTA: PALLA/CERCHIO

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10** e **0,30**

Gli elementi attrezzo avranno un valore fisso di punti **0,20**

CORPO LIBERO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30)	E: max. 10,00p. D: max. 2,10p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento sul corpo 1 movimento a otto 1 maneggio senza mani 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 3,10p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) 1 prillo giri 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 3,10p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio rotolamento sul corpo soddisferà l'esigenza di equilibrio e di rotolamento)

CATEGORIA *ESORDIENTI* (2009-2007)

✓ **PROGRAMMA DI COPPIA E DI SQUADRA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: CORPO LIBERO
- A SCELTA: PALLA/CERCHIO anche misti max. 2 attrezzi*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra 0,10 e 0,30

Scambi e collaborazioni avranno un valore fisso di punti 0,50

(gli elementi devono essere eseguiti da TUTTE le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

CORPO LIBERO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 4 collaborazioni	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,10p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,10p..

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici) + 4 collaborazioni e 2 scambi.

CATEGORIA *ALLIEVE* (2006-2005)

✓ **PROGRAMMA INDIVIDUALE durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- OBBLIGATORIO: FUNE
- A SCELTA: CERCHIO/PALLA

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10 e **0,40****

Gli elementi attrezzo avranno un valore fisso di punti **0,20**

FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 1 serie di saltelli (min.3) 1 abbandono giri fune doppia 1 maneggio (vedi tabella pag. 13) 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 3,70p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento sul corpo 1 movimento a otto 1 maneggio (vedi tabella pag. 13) 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 3,70p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) 1 prillo giri 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 3,70p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con rotolamento sul corpo soddisferà l'esigenza di equilibrio e di rotolamento)

CATEGORIA *ALLIEVE* (2006-2005)

✓ **PROGRAMMA DI COPPIA E DI SQUADRA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- **OBBLIGATORIO:** FUNE
- **A SCELTA:** PALLA/CERCHIO anche misti max. 2 attrezzi*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra 0,10 e 0,40

Scambi e collaborazioni avranno un valore fisso di punti 0,50

(gli elementi devono essere eseguiti da TUTTE le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

FUNE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 5,70p.</p>
PALLA	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 5,70p.</p>
CERCHIO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 sec. valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 5,70p.</p>

N.B. Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti TUTTE le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici)+ 4 collaborazioni e 2 scambi.



CATEGORIA JUNIOR (2004-2002)

✓ **PROGRAMMA INDIVIDUALE** durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- OBBLIGATORIO: CERCHIO
- A SCELTA: CLAVETTE/PALLA/NASTRO/FUNE

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10** e **0,40**

Gli elementi attrezzo avranno un valore fisso di punti 0,20

CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) 1 prillo giri 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 3,70p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 movimento asimmetrico 1 piccolo lancio delle due clavette moulinets battute 1 lancio (anche di una sola clavetta)	E: max. 10,00p. D: max. 3,70p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento sul corpo 1 movimento a otto 1 maneggio (vedi tabella pag. 13) 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 3,70p.
NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 passaggio attraverso 1 echappé spirali serpentine 1 lancio (anche a boomerang)	E: max. 10,00p. D: max. 3,70p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di saltelli (min.3) 1 abbandono giri fune doppia 1 maneggio (vedi tabella pag. 13) 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 3,70p.



CATEGORIA JUNIOR (2004-2002)

✓ **PROGRAMMA DI COPPIA E DI SQUADRA**

Durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- 2 ESERCIZI A SCELTA TRA: FUNE/NASTRO/CLAVETTE/PALLA/CERCHIO anche misti max. 2 attrezzi*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10 e **0,40****

Scambi e collaborazioni avranno un valore fisso di punti **0,50**

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,70p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,70p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,70p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,70p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,70p.

***N.B.** Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti **TUTTE** le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici)+ 4 collaborazioni e 2 scambi.*

CATEGORIA *SENIOR* (2001 e precedenti)

✓ **PROGRAMMA INDIVIDUALE** durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- OBBLIGATORIO: FUNE
- A SCELTA: NASTRO/PALLA/CERCHIO/CLAVETTE

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10** e **0,50**

Gli elementi attrezzo avranno un valore fisso di punti 0,20

FUNE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di saltelli (min.3) 1 abbandono giri fune doppia 1 maneggio (vedi tabella pag. 13) 1 lancio</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 4,30p.</p>
NASTRO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 passaggio attraverso 1 echappé spirali serpentine 1 lancio (anche a boomerang)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 4,30p.</p>
PALLA	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di palleggi (min.3) 1 rotolamento sul corpo 1 movimento a otto 1 maneggio (vedi tabella pag. 13) 1 lancio</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 4,30p.</p>
CERCHIO	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 passaggio attraverso 1 rotolamento (al suolo o al corpo) 1 prillo giri 1 lancio</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 4,30p.</p>
CLAVETTE	<p style="text-align: center;">2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 movimento asimmetrico 1 piccolo lancio delle due clavette 1 moulinets battute 1 lancio (anche di una sola clavetta)</p>	<p>E: max. 10,00p. D: max. 4,30p.</p>

CATEGORIA *SENIOR* (2001 e precedenti)

✓ **PROGRAMMA DI COPPIA E DI SQUADRA**

Durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- 2 ESERCIZI A SCELTA TRA: FUNE//NASTRO/CLAVETTE/PALLA/CERCHIO anche misti max. 2 attrezzi*

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10 e **0,50****

Scambi e collaborazioni avranno un valore fisso di punti **0,50**

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,30p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,30p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,30p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,30p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni 2 scambi (ALMENO 1 di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 6,30p.

***N.B.** Negli esercizi con attrezzi misti dovranno essere presenti **TUTTE** le esigenze del corpo (2 salti, 2 equilibri, 2 giri, 1 serie di passi ritmici) + 4 collaborazioni e 2 scambi.*



CAMPIONATO DI SPECIALITÀ INDIVIDUALE

I LIVELLO

Il Campionato di Specialità di I livello è dedicato a tutte le ginnaste tesserate MSP Italia che non abbiano MAI partecipato a campionati federali e campionati federali-promozionali (es. Trofei Reg.li, Serie D ecc.). Possono partecipare a tale campionato le ginnaste di promozione (es: Campionato Promozionale MSP Italia).

Il Campionato di Specialità Individuale di I livello prevede una prova unica Regionale ed una Nazionale.

FASCE DI ETÀ

- **GIOVANI (2009-2007)** → max. 1 individuale a scelta
- **ALLIEVE (2006-2004)** → max. 1 individuale a scelta
- **JUNIOR (2003-2001)** → max. 1 individuale a scelta
- **SENIOR (2000 e precedenti)** → max. 1 individuale a scelta

CLASSIFICA

Verrà stilata una classifica per attrezzo.

II LIVELLO

Il Campionato di Specialità di II livello è dedicato a tutte le ginnaste tesserate MSP Italia che abbiano un livello di preparazione più avanzato e con esperienza di gara. Possono partecipare le ginnaste che abbiano preso parte al Campionato di Eccellenza MSP Italia o anche ad altre gare come: Torneo GpT (1°, 2° 3° livello), Sincrogym, Coppa Italia e Gym Team. Per contro, non sono ammesse ginnaste che abbiano partecipato a gare federali di tipo Agonistico.

Il Campionato prevede una prova unica Regionale ed una Nazionale.

FASCE DI ETÀ

- **ESORDIENTI (2009-2007)** → max. 1 individuale a scelta
- **ALLIEVE (2006-2005)** → max. 1 individuale a scelta
- **JUNIOR (2004-2002)** → max. 1 individuale a scelta
- **SENIOR (2001 e precedenti)** → max. 1 individuale a scelta

CLASSIFICA

Verrà stilata una classifica per attrezzo

I LIVELLO

ESIGENZE COMPOSITIVE **PER TUTTE LE CATEGORIE**

Ogni difficoltà ed elemento attrezzo ha valore fisso di 0,50

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 passaggio attraverso o sopra il disegno spirali o serpentine 1 lancio (anche a boomerang)	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) 1 vela/controvela (destra/sinistra) 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 movimento a otto 1 rotolamento sul corpo o al suolo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 rotolamento al suolo o al corpo 1 prillo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 movimento asimmetrico 1 piccolo lancio delle due clavette 1 battuta	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con prillo o rotolamento soddisferà anche l'esigenza dell'attrezzo).

II LIVELLO

ESIGENZE COMPOSITIVE **PER TUTTE LE CATEGORIE**

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10** e **0,50**

Gli elementi attrezzo avranno un valore fisso di punti 0,20

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 passaggio attraverso o sopra il disegno 1 echappé spirali o serpentine 1 lancio (anche a boomerang)	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di saltelli (min.3) 1 vela/controvela (destra/sinistra) 1 echappé 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di palleggi (min.3) 1 spirale 1 rotolamento sul corpo o al suolo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 rotolamento sul corpo 1 prillo tra le dita o su una parte del corpo 1 rotolamento al suolo ritornato 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 movimento asimmetrico 1 piccolo lancio delle due clavette 1 battuta moulinets	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con prillo o rotolamento soddisferà anche l'esigenza dell'attrezzo).



Ente di promozione sportiva
riconosciuto dal C.O.N.I.



CAMPIONATO DI RAPPRESENTATIVA

I LIVELLO

Il Campionato di Rappresentativa di I livello è dedicato a tutte le ginnaste tesserate MSP Italia che non abbiano MAI partecipato a campionati federali e campionati federali-promozionali (es. Trofei Reg.li, Serie D ecc.). Possono partecipare a tale campionato le ginnaste di promozione (es: Campionato Promozionale MSP Italia, Campionato di Specialità Individuale I livello MSP Italia).

Tale campionato prevede una prova unica Regionale ed una Nazionale.

FASCE DI ETÀ

- ***ALLIEVE (2009-2004)***
- ***MASTER (2003-2000 e precedenti)***

PROGRAMMA

Il Campionato di Rappresentativa prevede la successione dei seguenti esercizi:

- INDIVIDUALE
- COPPIA
- SQUADRA da 3 a 6 ginnaste

Ogni ginnasta potrà eseguire un massimo di 2 esercizi.

Esempio per una squadra formata da 3 ginnaste:

Esercizio Individuale: Anna Rossi

Esercizio Coppia: Francesca Bianchi + Paola Verdi

Esercizio Squadra: Anna Rossi + Francesca Bianchi + Paola Verdi

CLASSIFICA

Verrà stilata una classifica di squadra, data dalla somma dei punteggi ottenuti dai 3 esercizi.

II LIVELLO

Il Campionato di Rappresentativa di II livello è dedicato a tutte le ginnaste tesserate MSP Italia che abbiano un livello di preparazione più avanzato e con esperienza di gara. Possono partecipare le ginnaste che abbiano preso parte al Campionato di Eccellenza MSP Italia, al Campionato di Specialità II livello MSP Italia o anche ad altre gare come: Torneo GpT (1°, 2° 3° livello), Sincrogym, Coppa Italia e Gym Team. Per contro, non sono ammesse ginnaste che abbiano partecipato a gare federali di tipo Agonistico.



Ente di promozione sportiva
riconosciuto dal C.O.N.I.



Il Campionato prevede una prova unica Regionale ed una Nazionale.

FASCE DI ETÀ

- ***ALLIEVE (2009-2004)***
- ***MASTER (2003-2000 e precedenti)***

PROGRAMMA

Il Campionato di Rappresentativa prevede la successione dei seguenti esercizi:

- INDIVIDUALE
- COPPIA
- SQUADRA da 3 a 6 ginnaste

Ogni ginnasta potrà eseguire un massimo di 2 esercizi.

Esempio per una squadra formata da 3 ginnaste:

Esercizio Individuale: Anna Rossi

Esercizio Coppia: Francesca Bianchi + Paola Verdi

Esercizio Squadra: Anna Rossi + Francesca Bianchi + Paola Verdi

CLASSIFICA

Verrà stilata una classifica di squadra, data dalla somma dei punteggi ottenuti dai 3 esercizi.

I LIVELLO CATEGORIA ALLIEVE (2009-2004)

✓ **INDIVIDUALE** durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- UN ESERCIZIO A SCELTA TRA: NASTRO/FUNE/PALLA/CERCHIO/CLAVETTE

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà e elemento attrezzo ha valore fisso di 0,50

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 passaggio attraverso o sopra il disegno spirali o serpentine 1 lancio (anche a boomerang)	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) 1 vela/controvela (destra/sinistra) 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 movimento a otto 1 rotolamento sul corpo o al suolo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 rotolamento al suolo o al corpo 1 prillo tra le dita o su una parte del corpo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 movimento asimmetrico 1 piccolo lancio delle due clavette 1 battuta	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con prillo o rotolamento soddisferà anche l'esigenza dell'attrezzo).

I LIVELLO CATEGORIA *ALLIEVE* (2009-2004)

✓ **COPPIA E SQUADRA** durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- UN ESERCIZIO A SCELTA TRA: CORPO LIBERO (SOLO PER LA SQUADRA)
NASTRO/FUNE/PALLA/CERCHIO/CLAVETTE anche misti (max. 2 attrezzi)

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(gli elementi devono essere eseguiti da tutte le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

CORPO LIBERO (PREVISTO SOLO PER LA SQUADRA)	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 4 collaborazioni	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) spirali o serpentine 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 movimento a otto 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 rotolamento al suolo o al corpo 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 movimento asimmetrico 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.

I LIVELLO CATEGORIA MASTER (2003-2000 e precedenti)

✓ **INDIVIDUALE durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- UN ESERCIZIO A SCELTA TRA: NASTRO/FUNE/PALLA/CERCHIO/CLAVETTE

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà e elemento attrezzo ha valore fisso di 0,50

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 passaggio attraverso o sopra il disegno spirali o serpentine 1 lancio (anche a boomerang)	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 serie di saltelli (min.3) 1 vela/controvela (destra/sinistra) 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 movimento a otto 1 rotolamento sul corpo o al suolo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p .
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 rotolamento al suolo o al corpo 1 prillo tra le dita o su una parte del corpo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p .
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 movimento asimmetrico 1 piccolo lancio delle due clavette 1 battuta	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con prillo o rotolamento soddisferà anche l'esigenza dell'attrezzo).

I LIVELLO CATEGORIA MASTER (2003-2000 e precedenti)

✓ **COPPIA E SQUADRA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- **UN ESERCIZIO A SCELTA TRA: CORPO LIBERO (SOLO PER LA SQUADRA) NASTRO/FUNE/PALLA/CERCHIO/CLAVETTE** anche misti (max. 2 attrezzi)

ESIGENZE COMPOSITIVE

Ogni difficoltà, elemento attrezzo, scambio e collaborazione ha valore fisso di 0,50

(gli elementi devono essere eseguiti da tutte le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

CORPO LIBERO (PREVISTO SOLO PER LA SQUADRA)	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 4 collaborazioni	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 passaggio attraverso o sopra il disegno 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 vela/controvela (destra e sinistra) 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 movimento a otto 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 prillo tra le dita o su una parte del corpo 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi) 1 piccolo lancio delle due clavette 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,50p.

II LIVELLO CATEGORIA *ALLIEVE* (2009-2004)

✓ **INDIVIDUALE** durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"

- UN ESERCIZIO A SCELTA TRA: NASTRO/FUNE/PALLA/CERCHIO/CLAVETTE

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10** e **0,50**

Gli elementi attrezzo avranno un valore fisso di punti **0,20**

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 passaggio attraverso o sopra il disegno 1 echappé spirali o serpentine 1 lancio (anche a boomerang)	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di saltelli (min.3) 1 vela/contovela (destra/sinistra) 1 abbandono 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di palleggi (min.3) 1 spirale 1 rotolamento sul corpo o al suolo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 rotolamento sul corpo 1 prillo con circonduzione 1 rotolamento ritornato 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 movimento asimmetrico 1 piccolo lancio delle due clavette 1 battuta moulinets	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con prillo o rotolamento soddisferà anche l'esigenza dell'attrezzo).

II LIVELLO CATEGORIA *ALLIEVE* (2009-2004)

✓ **COPPIA E SQUADRA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- UN ESERCIZIO A SCELTA TRA: CORPO LIBERO (SOLO PER LA SQUADRA)
NASTRO/FUNE/PALLA/CERCHIO/CLAVETTE anche misti (max. 2 attrezzi)

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10** e **0,50**

Gli elementi attrezzo avranno un valore fisso di punti 0,20

(gli elementi devono essere eseguiti da tutte le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

Scambi e Collaborazioni avranno un valore fisso di 0,50

CORPO LIBERO (PREVISTO SOLO PER LA SQUADRA)	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni	E: max. 10,00p. D: max. 5,30p.
NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 1 movimento sopra il disegno del nastro 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 1 vela/controvela (destra/sinistra) 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 1 spirale 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 1 rotolamento ritornato 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 1 piccolo lancio delle due clavette 2 collaborazioni 1 scambio	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.

II LIVELLO CATEGORIA *MASTER* (2003-2000 e precedenti)

- ✓ **INDIVIDUALE durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**
- UN ESERCIZIO A SCELTA TRA: NASTRO/FUNE/PALLA/CERCHIO/CLAVETTE

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10 e 0,50**

Gli elementi attrezzo avranno un valore fisso di punti 0,20

NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 passaggio attraverso o sopra il disegno 1 echappé spirali o serpentine 1 lancio (anche a boomerang)	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di saltelli (min.3) 1 vela/controvela (destra/sinistra) 1 abbandono 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 serie di palleggi (min.3) 1 spirale 1 rotolamento sul corpo o al suolo 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 rotolamento sul corpo 1 prillo tra le dita o su una parte del corpo 1 rotolamento al suolo ritornato 1 lancio	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (8 secondi valore 0,30) 1 movimento asimmetrico 1 piccolo lancio delle due clavette 1 battuta moulinets	E: max. 10,00p. D: max. 4,10p.

N.B. Un'esigenza può soddisfare 2 richieste contemporaneamente (es. nel cerchio un equilibrio con prillo o rotolamento soddisferà anche l'esigenza dell'attrezzo).

II LIVELLO CATEGORIA *MASTER* (2003-2000 e precedenti)

✓ **COPPIA E SQUADRA durata esercizi min. 1'15" max. 1'30"**

- UN ESERCIZIO A SCELTA TRA: CORPO LIBERO (SOLO PER LA SQUADRA)
NASTRO/FUNE/PALLA/CERCHIO/CLAVETTE anche misti (max. 2 attrezzi)

ESIGENZE COMPOSITIVE

Le difficoltà scelte dalla griglia dovranno avere un valore compreso tra **0,10 e **0,50****

Gli elementi attrezzo avranno un valore fisso di punti **0,20**

(gli elementi devono essere eseguiti da tutte le ginnaste simultaneamente o in rapida successione)

Scambi e Collaborazioni avranno un valore fisso di **0,50**

CORPO LIBERO (PREVISTO SOLO PER LA SQUADRA)	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 4 collaborazioni	E: max. 10,00p. D: max. 5,30p.
NASTRO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 1 echappé 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
FUNE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 1 abbandono 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
PALLA	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 1 spirale 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
CERCHIO	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) 1 rotolamento al suolo ritornato 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.
CLAVETTE	2 salti 2 equilibri 2 giri 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi valore 0,30) moulinets 2 collaborazioni 1 scambio (SOLO di lancio)	E: max. 10,00p. D: max. 5,00p.