



SEZIONE

GINNASTICA RITMICA

Regolamento Tecnico 2023-2024



Tipologia di Programmi di gara

Le competizioni dell'ASC prevedono 2 livelli di attività:

- Promozionale ASC
- Silver e Gold FGI

I programmi Silver e Gold Federali seguono i programmi aggiornati dalla Federazione Ginnastica D'Italia e scaricabili da www.federginnastica.it

Per quanto riguarda il livello promozionale l'ASC ha un programma dedicato riportato di seguito.

Programma Tecnico Promozionale ASC 2023-2024

1. L'attività promozionale ASC è divisa in quattro livelli di gara:

- LEVEL A1 (livello base 1)
- LEVEL A2 (livello base 2)
- LEVEL B (livello intermedio)
- LEVEL C (livello avanzato).

Le Over 18 (livello adulti) ginnaste che non partecipano al campionato ufficiale. Ciascun livello presenta una competizione individuale, coppia e collettivo.

2. FASCE D' APPARTENENZA

coccinelle 2019-2018 (solo level A1-A2-C senza classifica)

esordienti baby 2017-2016 (solo level A1, A2 e C senza classifica)

esordienti 2016 8 anni compiuti (solo level A1-A2-C con classifica)

allieve 1^ fascia 2015-2014

allieve 2^ fascia 2013-2012

junior 2011-2010-2009

senior 2008 e precedenti

Over 18 (senza classifica)

3. CLASSIFICHE

Competizioni **Individuali** per ogni fascia d'età:

- Classifica attrezzo 1 (Palla, Cerchio)
- Classifica attrezzo 2 (Clavette, Fune e Nastro) e
- Classifica Corpo libero

Competizioni di **coppia e collettivi** per ogni fascia d'età:

- Classifica corpo libero
- Classifica con attrezzo (uguale e misto)

4. Sono previste min. una fase regionale e una fase nazionale.

5. Alla fase nazionale saranno ammesse le prime 5 posizioni di diritto più 1 individualista, coppia o squadra di ogni società partecipante (ad almeno una prova) non presente in esse, più eventuali ripescaggi.

6. Ogni ginnasta può partecipare alle competizioni secondo le seguenti regole:

- LA1, LA2 con max. 2 esercizi di cui massimo 1 esercizio individuale
- LB con massimo 3 esercizi di cui massimo 2 esercizi individuali
- LC con massimo 3 esercizi di cui massimo 2 esercizi individuale

7. La quota di partecipazione è per singola ginnasta che dovrà pagare 15 euro per un esercizio, 20 euro per due esercizi e 23 euro per tre esercizi.

8. Una ginnasta più piccola può gareggiare nella categoria superiore e non viceversa, fatta eccezione la presenza nei collettivi o coppie di ginnaste coccinelle/esordienti baby. Tutte le ginnaste che non hanno ancora compiuto 8 anni non possono essere valutate né inserite in classifica. Esempio 1 collettivo formato da 1 esordiente baby + 2 esordienti dovrà essere inserito nella categoria esordienti baby. Le ginnaste esordienti baby che si qualificano al nazionale, e al momento della prova nazionale hanno compiuto 8 anni conservano la qualifica ma gareggeranno nella categoria esordienti.

9. La scelta musicale può essere anche accompagnata dall'utilizzo delle parole per tutte le categorie, livelli e tipologie di gara.

10. Non possono prendere parte al Level A1, Level A2, B e C le ginnaste che prendono parte ai campionati FGI nell'anno in corso (silver o gold). Per queste ginnaste sono previste apposite categorie e premiazioni.

11. Pur essendo una disciplina riconosciuta a livello internazionale esclusivamente femminile, è ammessa la partecipazione con inserimento in classifica di ginnasti maschi per tutti i livelli. Qualora per la stessa categoria sia prevista più di una iscrizione, si provvederà a creare una categoria con classifica separata.

12. Ginnaste con disabilità certificate verranno ammesse alla categoria con anno di nascita precedente rispetto alla quale sarebbero state inserite per proprio anno di nascita.

Misure attrezzi

fune e cerchio a misura della ginnasta

palla dimensione 18-20 cm

clavette lunghezza 40-50 cm

nastro lunghezza stoffa:

- Minimo 4m per i livelli LEVEL A1, LEVEL A2 e LEVEL B fino alla categoria delle Allieve 2^a fascia
- Minimo 5m mentre per le junior e le senior di tutti i livelli e per tutte le categorie del LEVEL C

LEVEL A1

Individuale

1. Durata Min. 50" a Max. 1 minuto.
2. Difficoltà corporee da 0.10 scelte nella Griglia ASC allegata
4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento qualsiasi dell'attrezzo se a corpo libero è richiesto un ampio movimento corporeo sugli equilibri.
4. Min. 1 sequenze di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.50 a corpo libero e Min. 1 sequenze di passi ritmici (min.6 sec) valore 0.50 con attrezzo.
5. Max 1 lancio (medio/grande) valore 0.10. Non è possibile inserire lanci di valore più alto. Eventuali lanci di valore più alto non saranno riconosciuti, no penalità.
6. Negli esercizi individuali per tutti i livelli sono obbligatorie 2 onde del corpo(w)anche parziali come valore artistico.
7. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,50 per gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

Coppia e Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata Min. 50" a Max. 1 minuto.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
 - DIFFICOLTA'
 - COLLABORAZIONI
 - SCAMBI
 - FORMAZIONI
 - PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI num. 4 di valore 0.50 ciascuna.
6. SCAMBI Max. 1 di valore 0.50. Lo scambio dovrà essere per lancio (piccolo) ed eseguito da tutte le ginnaste.
7. FORMAZIONI num. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
8. PASSI RITMICI Min 1 sequenza valore 0.50.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
10. Esigenza mancante penalità 0,50 (per ognuna) Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

CATEGORIA	CORPO LIBERO	ATTREZZO 1	ATTREZZO 2	COPPIA C.LIBERO	COPPIA ATTREZZO	COLLETTIVO C. LIBERO	COLLETTIVO ATTREZZO
coccinelle	x			x		x	
esordienti	x	x		x		x	
Allieve I fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve II fascia	x	x	x	x	x	x	x
junior	x	x	x	x	x	x	x
senior	x	x	x	x	x	x	x

LEVEL A2

Individuale

1. Durata Min. 50" a Max. 1 minuto.
2. Difficoltà corporee da 0.10-0.20 scelte nella Griglia ASC allegata
4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento qualsiasi dell'attrezzo se a corpo libero è richiesto un movimento corporeo sugli equilibri.
4. Min. 1 sequenze di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.50 a corpo libero e Min. 1 sequenze di passi ritmici (min.6 sec) valore 0.50 con attrezzo.
5. Numero 1 lancio (medio/grande) valore 0,10-0.20 Non è possibile inserire lanci di valore più alto. Eventuali lanci di valore più alto non saranno riconosciuti, no penalità.
6. Max 2 DA (Difficoltà di attrezzo) dal valore di 0.20 (DA 0.20 da CdP in vigore). DA di valore superiore non potranno essere eseguite. Qualora inserite non verranno valutate, nessuna penalità.
7. Negli esercizi individuali per tutti i livelli sono obbligatorie 2 onde del corpo(w)anche parziali come valore artistico.
8. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,50 (per ognuna) Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico.

Coppia e Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata Min. 50" a Max. 1 minuto.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
 - DIFFICOLTA'
 - COLLABORAZIONI
 - SCAMBI
 - FORMAZIONI
 - PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10-0.20 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI num. 4 di valore 0.50 ciascuna.
6. SCAMBI num. 1 di valore 0.50. Lo scambio dovrà essere per lancio (medio, grande) ed eseguito da tutte le ginnaste.
7. FORMAZIONI num. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
8. PASSI RITMICI num1 sequenza valore 0.50.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
9. Esigenza mancante penalità 0,50 (per ognuna) Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

CATEGORIA	CORPO LIBERO	ATTREZZO 1	ATTREZZO 2	COPPIA C.LIBERO	COPPIA ATTREZZO	COLLETTIVO C. LIBERO	COLLETTIVO ATTREZZO
coccinelle	x			x		x	
esordienti	x	x		x	x	x	x
Allieve I fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve II fascia	x	x	x	x	x	x	x
junior	x	x	x	x	x	x	x
senior	x	x	x	x	x	x	x

LEVEL LB

Individuale

1. Durata Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. Difficoltà corporee da 0.10-0.30 scelte nella Griglia ASC allegata
4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento tecnico dell'attrezzo se a corpo libero è richiesto un movimento corporeo sugli equilibri.
4. Min. 1 sequenze di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.50 a corpo libero e Min. 1 sequenze di passi ritmici (min.6 sec) valore 0.50 con attrezzo.
5. Min 1 max 2 lanci (medio/grande) valore 0.10-0.20-0.30 Non è possibile inserire lanci di valore più alto. Eventuali lanci di valore più alto non saranno riconosciuti, no penalità.
6. Max 3 DA(Difficoltà di attrezzo) dal valore di 0.20-0.30 (DA 0.20-0.30 da CdP in vigore). DA di valore superiore non potranno essere eseguite. Qualora inserite non verranno valutate, nessuna penalità.
7. Negli esercizi individuali per tutti i livelli sono obbligatorie 2 onde del corpo(w)anche parziali come valore artistico.
8. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,50 (per ognuna) Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

Coppia e Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata della musica Min. 1 minuto e Max.1 minuto e 30 sec.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
 - DIFFICOLTA'
 - COLLABORAZIONI
 - SCAMBI
 - FORMAZIONI
 - PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10-0.20-0.30 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI num. 4 di valore 0.50 ciascuna.
6. SCAMBI min 1 max 2 di valore 0.50. Lo scambio dovrà essere per lancio (medio, grande) ed eseguito da tutte le ginnaste.
7. FORMAZIONI Min. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
8. PASSI RITMICI Min 1 sequenza valore 0.50.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
9. Esigenza mancante penalità 0,50 (per ognuna) Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

CATEGORIA	CORPO LIBERO	ATTREZZO 1	ATTREZZO 2	COPPIA C.LIBERO	COPPIA ATTREZZO	COLLETTIVO C. LIBERO	COLLETTIVO ATTREZZO
Allieve I fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve II fascia	x	x	x	x	x	x	x
junior	x	x	x	x	x	x	x
senior	x	x	x	x	x	x	x

LEVEL LC

Individuale

1. Durata Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
2. Difficoltà corporee da 0.10-0.50 scelte nella Griglia ASC allegata
4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento tecnico dell'attrezzo se a corpo libero è richiesto un movimento corporeo sugli equilibri.
4. Min. 2 sequenze di passi ritmici (min. 6 sec) valore 0.50 a corpo libero e Min. 1 sequenze di passi ritmici (min.6 sec) valore 0.50 con attrezzo.
5. Numero 2 lanci (medio/grande) valore 0.10-0.50 Non è possibile inserire lanci di valore più alto. Eventuali lanci di valore più alto non saranno riconosciuti, no penalità.
6. Max 4 DA(Difficoltà di attrezzo) dal valore di 0.20-0.30-0.40-0.50 (DA 0.20-0.30-0.30-0.40-0.50 da CdP in vigore). DA di valore superiore non potranno essere eseguite. Qualora inserite non verranno valutate, nessuna penalità.
7. Negli esercizi individuali per tutti i livelli sono obbligatorie 2 onde del corpo(w)anche parziali come valore artistico.
8. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,50 (per ognuna) Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico.

Coppia e Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata della musica Min. 1 minuto e Max.1 minuto e 30 sec.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
 - DIFFICOLTA'
 - COLLABORAZIONI
 - SCAMBI
 - FORMAZIONI
 - PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10-0.20-0.30 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI Min. 4 di valore 0.50 ciascuna.
6. SCAMBI num. 2 di valore 0.50. Lo scambio dovrà essere per lancio (medio, grande) ed eseguito da tutte le ginnaste.
7. FORMAZIONI Min. 4 del valore di 0.50 ciascuna.
8. PASSI RITMICI Min 2 sequenza valore 0.50.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D. Si considerano le prime in ordine cronologico.
9. Esigenza mancante penalità 0,50 (per ognuna) Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

CATEGORIA	CORPO LIBERO	ATTREZZO 1	ATTREZZO 2	COPPIA C.LIBERO	COPPIA ATTREZZO	COLLETTIVO C. LIBERO	COLLETTIVO ATTREZZO
coccinelle	x			x		x	
esordienti	x	x		x	x	x	x
Allieve I fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve II fascia	x	x	x	x	x	x	x
junior	x	x	x	x	x	x	x
senior	x	x	x	x	x	x	x

Over 18

Possono partecipare ginnaste che non partecipano al Campionato ufficiale.
Programma individuale, coppia e collettivo (numero ginnaste libero)
Durata della musica Min. 1 minuto a Max. 1 minuto e 30 sec.
Programma con ideazione e attrezzi liberi.

Riepilogo esigenze LA1-LA2-LB-LC

	LA1	LA2	LB	LC
	INDIVIDUALE	INDIVIDUALE	INDIVIDUALE	INDIVIDUALE
Musica	Da 50'' a 1'	Da 50'' a 1'	Da 1 a 1'30''	Da 1 a 1'30''
D Corporee	Num. 4 da 0,10	Num. 4 da 0,10-0,20	Num. 4 da 0,10-0,30	Num. 4 da 0,10-0,50
Passi di danza	Min 1 da 0,50	Min 1 da 0,50	Min 1 da 0,50	Min 2 da 0,50
Lancio	Max.1 da 0,10	Num.1 da 0,10-0,20	Min1 max 2 0,10-0,30	Min.2 da 0,10-0,50
D Attrezzo	nessuna	Max 2 da 0,20	Max 3 da 0,20/0,30	Max 4 da 0,20/0,30/0,40/0,50
	COPPIE/COLLETTIVI	COPPIE/COLLETTIVI	COPPIE/COLLETTIVI	COPPIE/COLLETTIVI
Musica	Da 1 a 1'30''	Da 1 a 1'30''	Da 1 a 1'30''	Da 1 a 1'30''
D Corporee	n.4 da 0,10	n.4 da 0,10-20	n.4 da 0,10-0,30	n.4 da 0,10-0,50
Passi di danza	Min 1 da 0,50	Min 1 da 0,50	Min 1 da 0,50	Min 2 da 0,50
Scambi	Max 1 da 0,50 (lancio piccolo)	Num 1 da 0,50 (lancio medio/grande)	Min 1 max 2 da 0,50 (lancio medio/grande)	Min 2 da 0,50 (lancio medio/grande)
Formazioni	Num 4 da 0,50	Num 4 da 0,50	Min 4 da 0,50	Min 4 da 0,50
Collaborazioni	Num.4 da 0,50	Num.4 da 0,50	Min.4 da 0,50	Min.4 da 0,50

Note

Tutti i movimenti attrezzo sulle difficoltà corporee devono essere diversi.
Elementi proibiti per livelli LA1-LA2 rovesciate avanti, indietro e su qualsiasi appoggio
(petto, gomiti, mani etc)

ALLEGATI

Allegati Gruppi tecnici per livello LB e LC
Allegate le tabelle per la realizzazione di DA
Allegate le tabelle delle D corporee

Lanci e criteri

0.10 (base di lancio) Lancio grande e ripresa semplice

- Ogni criterio sottostante aumenta il valore +0,10 (sia in uscita che ripresa)
 - senza mani
 - su rotazione
 - fuori dal campo visivo
 - sotto la gamba
- Ogni rotazione sotto il lancio aumenta il valore di +0,10
- Il cambio di asse/livello tra le rotazioni aumenta il valore di 0,10

Esempi:

esempio n.1

Lancio, una ruota e ripresa sotto la gamba

Verrà valutato come segue $0.10(\text{lancio})+0.10(1 \text{ rotazione})+0.10(\text{criterio in ripresa})$

esempio n.2

Lancio, uno cheenè, una capovolta, ripresa tra le gambe

Verrà valutato come segue $0.10(\text{lancio})+0.20(2 \text{ rotazioni})+0.10 (\text{cambio di asse/livello})$
 $0.10(\text{criterio in ripresa})$

TROFEO TEAM

A fine della competizione verrà assegnato il trofeo team che si aggiudicherà la società che avrà conquistato più punti speciali per i livelli A1, A2, B, C.

I punti speciali verranno attribuiti nelle classifiche con minimo 3 posizioni come segue:

- 1° posto: 15 punti
- 2° posto: 10 punti
- 3° posto: 5 punti

I punti speciali verranno attribuiti nelle classifiche con 2 posizioni come segue:

- 1° posto: 10 punti
- 2° posto: 5 punti

I punti speciali verranno attribuiti nelle classifiche con 1 posizione come segue:

- 1° posto: 5 punti

La classifica team non è obbligatoria a livello regionale

Griglia di difficoltà

CARATTERISTICHE DI BASE DEI GRUPPI CORPOREI OBBLIGATORI

(DB) Le difficoltà richieste dal tecnico sono attribuibili dal giudice di difficoltà solo se presentano le caratteristiche di base sottostanti.

SALTI

Tutte le difficoltà di salto devono avere le caratteristiche di base seguenti: una buona altezza* (elevazione) di salto una forma definita e fissata durante il volo una buona ampiezza nella forma stessa.

* Nota: La «buona altezza» è quella che permette di realizzare la forma del salto definita e fissata.

EQUILIBRI

Tutte le difficoltà di equilibrio devono avere le caratteristiche di base seguenti: Devono essere mantenute sufficientemente a lungo (minimo 1 secondo) per essere chiaramente visibili, avere una forma ben definita e fissata (senza movimenti della gamba in sospensione e del piede d'appoggio durante la difficoltà) ed essere coordinate con movimento tecnico dell'attrezzo.

Tutte le difficoltà eseguite in relevè possono essere eseguite a piede piatto e il valore è ridotto di 0,10. La gamba d'appoggio tesa o semiflessa non cambia il valore della difficoltà. I movimenti d'attrezzo devono essere contati a partire dal momento in cui la posizione d'equilibrio è fissata fino al momento in cui la posizione comincia a cambiare.

PIVOT







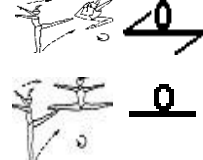


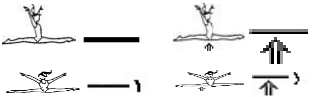





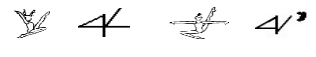









Rotazione di 360° minimo sul relevè. Tutte le difficoltà di pivots devono avere le caratteristiche di base seguenti:

essere eseguite sul relevè (tallone ben sollevato) o altra parte del corpo, avere una forma ben definita e fissa durante la rotazione fino alla fine, avere una forma ampia. I pivots eseguiti senza coordinazione con un movimento d'attrezzo non contano come difficoltà.

La gamba d'appoggio tesa o semiflessa non cambia il valore della difficoltà.


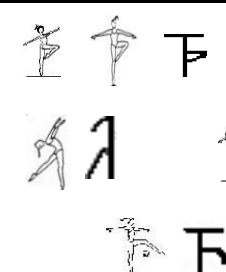
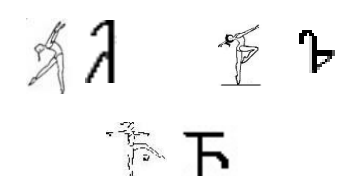
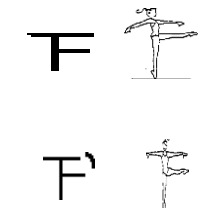
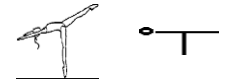
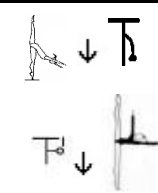
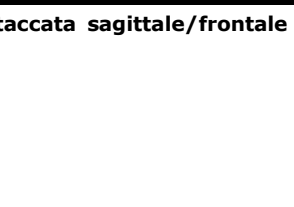

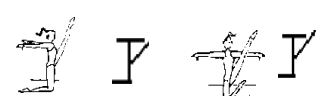

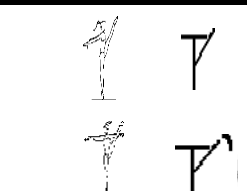
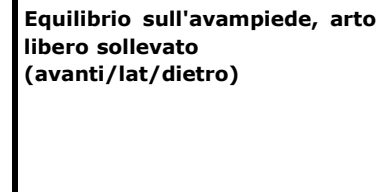
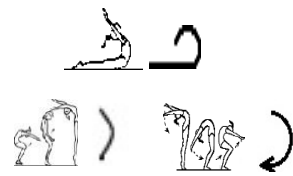

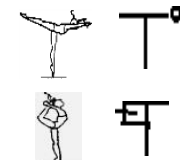
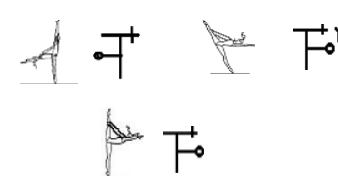
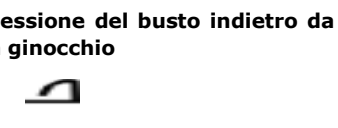


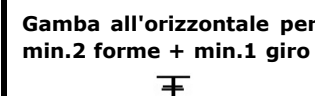


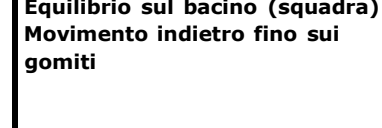


GRIGLIA ASC 2023-24

Tavola Difficoltà di salto (^)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°	 360°  360°	 360°  360°	 Salto Cambrè		
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque		4	 180°	 180°	
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte	  	Cabriole	(tutto il piede più alto della testa)  4	(tutto il piede più alto della testa)  4	
4	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)		 	 	   	

GRIGLIA ASC 2022-23

Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)





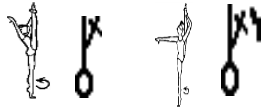
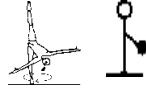
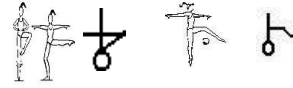





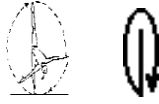
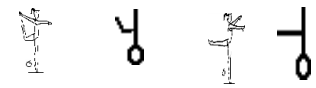


		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti 					
2	Staccata sagittale/frontale 			 e laterale		
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro) 					
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio 			 Gamba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

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



GRIGLIA ASC 2022-23

Tavola Difficoltà di Rotazione ()

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

Gruppi tecnici attrezzo per LB e LC

FUNE

1. Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune.
2. Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.
3. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
4. Echappé di un capo
5. Giri della fune
6. Maneggio:
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - vele
 - ecc...(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note

- 1) La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.
- 2) È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi e moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.
- 3) I salti ed i saltelli nella fune devono
- 4) o essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc...

CERCHIO

1. Rotolamenti:
 - sul corpo
 - al suolo
2. Rotazioni:
 - intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
 - intorno ad un asse del cerchio: tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione
3. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
4. Passaggi attraverso il cerchio
5. Elementi al di sopra del cerchio
6. Maneggio:
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - ecc...(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

PALLA

1. Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
2. Palleggi
3. Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo
4. Maneggio:
 - slanci
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
 - Rotazioni della mano attorno alla palla
 - Piccoli rotolamenti
 - Rotolamenti accompagnati
 - Palleggi isolati
 - Ecc...(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note

- 1) È ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nella composizione.

CLAVETTE

1. **Giri**
2. **Moulinets**
3. **Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)**
4. **Battute**
5. **Maneggio:**
 - slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
 - slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
 - movimenti ad otto
 - rotazione libera delle clavette
 - rotolamento delle clavette
 - ecc...(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
6. **Movimenti asimmetrici**

Note

- 1) La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa
- 2) I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.
- 3) I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.
- 4) Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

NASTRO

1. **Serpentine (4-5 onde)**
2. **Spirali (4 -5 anelli)**
3. **Maneggio:**
 - slanci
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - rotazioni della mano attorno alla bacchetta
 - ecc...(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
4. **Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)**
5. **Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.**

Note

- 1) È ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.


TABELLA DELLE BASI E CRITERI
PALLA


















Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				\neq	\neq		=	W	DB
Lungo rotolamento della Palla su minimo due grandi segmenti corporei		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Palla con una mano da un lancio alto		0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Palleggio	Un grande palleggio al suolo (a livello del ginocchio e sopra)		0.20	v	v	v	v	v	v
	Serie (min. 3) di piccoli palleggi		0.20	v	v	v	v	v	v
Figure a otto della palla con movimenti circolari del braccio (braccia)		0.20	N/A	N/A	v	v	v	v	v
Rotazione(i) libera della Palla su una parte del corpo		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Trasmissione senza l'aiuto delle mani con 2 differenti parti del corpo (escluse le mani)		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Equilibrio instabile		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo su differenti parti del corpo eccetto mani/braccia		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Palla da un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e direttamente ripresa (qualsiasi altezza, non con le mani)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

TABELLA DELLE BASI E CRITERI
CLAVETTE

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				\neq	\neq		=	W	DB
Moulinets (min. 4/6 giri)		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccoli lanci/riprese delle Clavette non incastrate		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Movimenti asimmetrici delle due Clavette		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccoli circoli delle due Clavette		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccoli lanci delle due Clavette incastrate		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lungo rotolamento su minimo due grandi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazioni libere di una o due Clavette su o attorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento di 1 o 2 Clavette su una parte del corpo o al suolo		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Trasmissione senza l'aiuto delle mani con 2 differenti parti del corpo (escluse le mani)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Equilibrio instabile		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> scivolamento della Clavetta(e) su una parte del corpo piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo sul corpo (o dal suolo) 		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto di due Clavette		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa di una Clavetta dal volo di un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa di una Clavetta dal volo di un lancio alto in un palmo, la seconda Clavetta già nella stessa mano		0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Ripresa delle due Clavette dal volo di un lancio alto		0.40	v	v	v	v	v	v	v

TABELLA DELLE BASI E CRITERI

NASTRO 

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				\neq			=	W	DB
Spirali/ "Spadaccino" (+ non valido)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Serpentine		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé / ripresa (piccolo lancio)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lungo rotolamento della bacchetta su minimo due lunghi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Passaggio con tutto o parte del corpo attraverso o sopra il disegno del nastro		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Movimento del nastro intorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con diverse parti del corpo (collo, ginocchia, gomito) durante elementi corporei o DB di rotazione		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Grandi o medie circonduzioni		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Trasmissione senza l'aiuto delle mani con 2 differenti parti del corpo (escluse le mani)		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Rotolamento della bacchetta su una parte del corpo		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo sul corpo		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto da uno scivolamento al suolo		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa da un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v

PROGRAMMA AGONISTICO SILVER E GOLD

Le ginnaste tesserate con la Federazione Ginnastica d'Italia e che nell'anno in corso partecipano alle gare SILVER e GOLD, potranno testare i loro esercizi in un campionato riservato esclusivamente a loro.

- MAX.1 ESERCIZIO (individuale)
- GLI ESERCIZI SEGUIRANNO LE REGOLE DEI PROGRAMMI TECNICI FGI E VERRANNO GIUDICATI SECONDO IL CODICE DEIPUNTEGGI INTERNAZIONALE.
- CLASSIFICA VERRA' FATTA ACCORPANDO LE SEGUENTI CATEGORIE
 - ALLIEVE 1 (A1-A2)
 - ALLIEVE 2 (A3-A4)
 - JUNIOR (J1-2-3)
 - SENIOR (S1-S2)
- VERRÀ INOLTRE STILATA LA CLASSIFICA A:
 - Corpo libero
 - Unificata per attrezzo
- FASE REGIONALE E NAZIONALE