



PROGRAMMI TECNICI STAGIONE SPORTIVA 2027

INDICAZIONI TECNICHE

1. PRESENTAZIONE DEL CIRCUITO

Il Circuito RITMICA EUROPA ed il relativo campionato italiano, prevede lo svolgimento di prove regionali, interregionali e della fase nazionale.

Per poter partecipare a qualsiasi Gara / Evento del circuito Ritmica Europa o Sport Europa le società, i loro dirigenti, tecnici e gli atleti devono essere affiliati e tesserati a Sport Europa.

Per la società l'affiliazione ha durata annuale dal 1 settembre al 31 agosto dell'anno, così come ha pari durata il tesseramento dei dirigenti, dei tecnici e degli atleti.

Sussiste la possibilità che le società possano tesserare dirigenti, tecnici ed atleti già tesserati con altre società (con un nuovo versamento della quota) al fine di non limitare in alcun modo la vita sociale e le attività dei tesserati di Sport Europa, consentendo ed agevolando quindi trasferimenti, cambiamenti di società, partecipazioni a diverse discipline / programmi e partecipazioni a competizioni e gare. (Es. Atleta che si trasferisce, atleta che cambia società o atleta che partecipa a discipline diverse con società diverse).

Sport Europa accetterà quindi nuovi tesseramenti senza l'obbligo di informare alcuno dove lo ritenga non necessario a propria totale discrezione e senza che alcuno possa chiedere rimborsi per le quote versate. Eventuali comunicazioni e/o richieste devono eventualmente avvenire tra società e tesserato. Di fatto Sport Europa non prenderà in considerazione alcuna richiesta di nulla osta od interdizione alle attività.

Il programma tecnico del Campionato RITMICA EUROPA è stato ideato per offrire una scelta tecnico/artistica molto ricca e varia ed è suddiviso in molteplici categorie al fine di poter soddisfare ogni livello di preparazione tecnica e fisica delle ginnaste che vi prendono parte. Il programma è basato sulle linee guida dei programmi e del Codice dei punteggi Internazionale (CdP) di Ginnastica Ritmica e comprende sia il campionato individuale che quello di squadra. E' previsto inoltre che le ginnaste di qualsiasi categoria possano partecipare al campionato di coppia e a quello per Team.

Il principio fondamentale del circuito Ritmica Europa è garantire ad ogni atleta di qualsiasi livello e preparazione fisica una gara equa, che metta al primo posto la soddisfazione delle ginnaste.

2. MODALITA' D'ISCRIZIONE ALLE GARE

E' facoltà del tecnico iscrivere le proprie ginnaste nella categoria che ritiene più appropriata in base alle **doti fisiche** e alla **preparazione tecnica** delle proprie atlete rispettando sempre i requisiti di ogni categoria.

Al campionato regionale, le ginnaste iscritte ad una categoria *PALESEMNTE NON CONGRUA* al proprio livello verranno spostate nella categoria corretta ad insindacabile giudizio degli organi direttivi: comitato regionale/ nazionale. Tale passaggio, una volta rilevata l'incongruenza, avverrà quando più opportuno (anche durante la gara in corso), previa comunicazione alla società interessata.

Al campionato nazionale, qualora la giuria dovesse notare la presenza di una ginnasta di livello **NETTAMENTE superiore in categoria inferiore, l'atleta verrà considerata *FUORI GARA*, senza la possibilità di essere inserita in alcuna classifica. Sarà dunque compito del comitato regionale effettuare accurati controlli tecnici specifici all'inizio del campionato regionale, segnalando le ginnaste da visionare.**

Al fine di evitare quanto sopra indicato venendo meno al principio di equità promosso dal circuito Ritmica Europa, la Direzione Nazionale offre la possibilità di consultazioni durante l'anno sportivo, eventualmente tramite video, in modalità on-line oppure tramite incontri interregionali.

L'obiettivo primario del circuito Ritmica Europa è che tutte le ginnaste, di qualsiasi livello, prendano parte alle competizioni con serenità e soddisfazione.

L'iscrizione a qualsiasi gara regionale, interregionale o nazionale del campionato deve essere effettuata da parte delle società tramite il sito www.sporteuropa-online.com entro e non oltre la scadenza stabilita ed indicata dalla società organizzatrice, pena la non accettazione dell'iscrizione.

3. SUDDIVISIONE DEI PROGRAMMI E FASCE D'ETA'

Il Campionato prevede cinque programmi / livelli

PROGRAMMA GOLD

PROGRAMMA SILVER

PROGRAMMA JOY

PROGRAMMA EASY

PROGRAMMA BASIC

gli stessi suddivisi in fasce d'età:

Fascia MINI 6-7 anni per i programmi BASIC, EASY e JOY (anno di nascita 2021- 2020) *Per la fascia Mini non sarà né letta né pubblicata la classifica, come da regolamento CONI. La tecnica potrà eventualmente prenderne visione chiedendo al presidente di giuria.*

I fascia – 8 - 9 anni (anno di nascita 2019 - 2018)

I fascia - 10 anni (anno di nascita 2017)

II fascia – 11 - 12 anni (anno di nascita 2016- 2015)

III fascia – 13 anni (anno di nascita 2014)

III fascia – 14 - 15 anni (anno di nascita 2013 - 2012)

IV fascia dai 16 anni e più grandi (anno di nascita 2011 e più grandi)

4. AMMISSIONI NELLE VARIE CATEGORIE

Nella **tabella** che segue sono elencati i requisiti indicativi per l'iscrizione/ammissione nelle varie categorie per le ginnaste individualiste.

PROGRAMMA	AMMESSE
GOLD	Livello indicativo: Ginnaste con medio/alta preparazione tecnica. Le prime 3 o più classificate alla fase Nazionale dell'anno precedente nel programma Silver a discrezione del CTN o atlete passate di categoria in base alla classifica del proprio campionato regionale a discrezione del CTR.
SILVER	Livello indicativo: Ginnaste con media preparazione tecnica, ginnaste mature ma senza doti fisiche particolari. Le prime 3 o più classificate alla fase Nazionale dell'anno precedente nel programma Joy a discrezione del CTN o atlete passate di categoria in base alla classifica del proprio campionato regionale a discrezione del CTR.
JOY	Livello indicativo: Ginnaste con media preparazione tecnica e senza doti particolari e che si allenano da 4 a 8 ore settimanali. Le prime 3° o più classificate alla fase Nazionale dell'anno precedente nel programma Easy a discrezione del CTN o atlete passate di categoria in base alla classifica del proprio campionato regionale a discrezione del CTR.
EASY	Livello indicativo: Ginnaste con basilare preparazione tecnica e senza doti fisiche particolari e che si allenano 4-6 ore settimanali. Le prime 3° o più classificate alla fase Nazionale dell'anno precedente nel programma Basic a discrezione del CTN o atlete passate di categoria in base alla classifica del proprio campionato regionale a discrezione del CTR.
BASIC	Livello indicativo: Ginnaste dei corsi base e con primo approccio alla ginnastica ritmica e che si allenano 2-3 ore a settimana.

5. PASSAGGIO DI CATEGORIA/ CLASSIFICHE

Il passaggio obbligatorio nel Programma superiore si baserà sulla classifica della finale nazionale.

Questi passaggi possono essere effettuati anche a livello regionale, a discrezione di ogni comitato regionale ed in base ai numeri e al livello dei partecipanti. Il passaggio obbligatorio si riferisce all'anno solare. Per primo trimestre dell'anno sportivo le ginnaste in questione possono quindi terminare l'anno solare nella categoria precedente.

Retrocessione. In base alla classifica regionale assoluta potranno retrocedere, per la stagione sportiva successiva, le ginnaste che rientreranno nell'ultimo 20% della classifica della categoria in questione, rimanendo nel rispetto del livello indicativo. La retrocessione non è assolutamente obbligatoria ed è a discrezione della tecnica, previa comunicazione ed autorizzazione della responsabile regionale di appartenenza.

In caso di poche iscritte (meno di 5) ogni comitato regionale e/o nazionale è libero di unire le fasce d'età in I fascia 8/9/10 anni, III fascia 13/14/15 anni. La stessa "unione" può avvenire tra III e IV fasce d'età, sia individuali che esercizi a gruppi. In caso di poche partecipanti possono essere uniti i programmi, ove possibile, rispettando la fascia d'età. Ad es: nella I fascia Silver ci sono 2 iscritte e nella I fascia Gold 2 iscritte – queste ginnaste possono gareggiare assieme considerando le esigenze compositive del programma minore, in questo caso Silver, gli elementi in esubero per il programma Gold verranno giudicati in esecuzione.

Allo stesso modo, in caso di esubero di iscritte (più di 30) ogni comitato regionale è libero di decidere di dividere le fasce d'età per anno di nascita e/o per attrezzo.

Per il programma Gold III e IV fascia, in caso di livello delle ginnaste nettamente superiore, è possibile stilare due classifiche: Gold e Gold superior.

E' a discrezione di ogni comitato regionale stilare più classifiche per fascia di età e/o attrezzo.

6.PROGRAMMA TECNICO

Per tutti i programmi sono previsti: (*vedere nello specifico ogni programma.*)

Campionato individuale;

Campionato a squadre (no per il programma Basic e mini);

Campionato JOLLY; (collettivo a corpo libero)

Campionato a coppie;

Campionato per Team + Trofeo Armonia (no per il programma Basic e mini)

Le ginnaste possono partecipare ad **uno o più** campionati regionali a loro scelta.

Nelle varie prove del campionato individuale la ginnasta **può** cambiare attrezzo. Verrà stilata la classifica individuale per fascia d'età.

Sono previste una o più prove regionali. Per la classifica finale verrà preso il miglior punteggio delle prove regionali.

La ginnasta prima classificata si aggiudicherà il titolo di Campionessa Regionale Ritmica Europa.

Per l'ammissione alla fase Nazionale sarà calcolata la percentuale dei partecipanti ad ogni categoria e sulla base della classifica finale regionale (vedi annesso Criteri di ammissioni RO) si decreteranno le aventi diritto.

Alla fase nazionale ogni categoria presenta 1 esercizio individuale a scelta, tranne il programma Gold che può presentare due esercizi individuali. (vedi criteri di ammissione per ogni programma nello specifico).**

7. CALENDARIO GARE

Campionato per Team + Trofeo Armonia – primo trimestre dell'anno sportivo (fase regionale entro metà novembre; fase nazionale entro metà dicembre)

Campionato individuale – il campionato regionale si svolge da gennaio a metà aprile; fase nazionale entro fine maggio/primi di giugno.

Campionato a squadre, coppie, Jolly – il campionato regionale si svolge da gennaio ad aprile; fase nazionale entro fine maggio/primi di giugno.

Ogni comitato regionale è libero di stilare il proprio calendario in base alle disponibilità delle palestre ed altri impegni. I calendari delle gare regionali saranno pubblicati sul sito e confermati dalle società organizzatrici.

(vedi doc. Norme organizzative)

8. PREMIAZIONI E PARIMERITO

In caso di pari merito verrà avvantaggiato l'esercizio con il parziale più alto partendo dall'esecuzione, per poi passare alle difficoltà. In caso di ulteriore pari merito vince l'esercizio con la ginnasta più giovane o la squadra, coppia, collettivo con la ginnasta più giovane.

9. RICORSI

Nelle competizioni regionali, interregionali e nazionali non sarà ammesso alcun tipo di ricorso. Ogni tecnica ha diritto di chiedere chiarimenti sulla valutazione delle proprie ginnaste al Presidente di Giuria al termine della competizione.

Per tutte le categorie: se non specificato, per esigenze tecniche e compositive vedere il Codice dei punteggi in vigore.

CAMPIONATO INDIVIDUALE 2027

PROGRAMMA INDIVIDUALE GOLD

Livello indicativo: Ginnaste con medio/alta preparazione tecnica.

Ogni ginnasta può presentare uno o due esercizi (vedi nello specifico per ogni fascia d'età). La classifica sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto.

****Per la finale nazionale ogni ginnasta presenterà 1 o 2 esercizi con attrezzo a scelta tra Corpo libero (solo I e II fascia) fune, palla, cerchio, clavette o nastro. La premiazione sarà determinata dal miglior punteggio.**

Durata esercizio da 1'15" a 1'30" no limite di punteggio

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo	R- rischi	DA – difficoltà d'attrezzo Elemento imposto solo C. L	S- passi di danza
I fascia	Esercizio a corpo libero e/o un attrezzo a scelta	Min 3 max 4 DB Di più alto valore min 1 x ogni GC	Max 2 R*	Max 8 DA El (solo per corpo libero) – Rovesciata indietro. Valore 0,30	Min 2 sequenze da 8''
II fascia	Esercizio a corpo libero e/o un attrezzo a scelta oppure due attrezzi	Min 3 max 5 DB Di più alto valore min 1 x ogni GC	Max 2 R	Max 10 DA El (solo per corpo libero) – Rovesciata indietro. Valore 0,30	Min 2 sequenze da 8''
III fascia	Uno o Due attrezzi a scelta	Min 3 max 6 DB Di più alto valore min 1 x ogni GC	Max 3 R	Max 12 DA	Min 2 sequenze da 8''
IV fascia	Uno o Due attrezzi a scelta	Min 3 max 8 DB Di più alto valore min 1 x ogni GC	Max 4 R	Max 15 DA	Min 2 sequenze da 8''

NOTA: Max 2 R* Per la **I fascia** la realizzazione del **R** è a libera scelta: o tutti e due come da CdP o 1 dei 2 R con una rotazione sotto il lancio + eventuali criteri.

Valore 0,10 + eventuali criteri di lancio e/o ripresa. Se la ginnasta non è ancora in grado di eseguire il R con doppia rotazione in sicurezza può realizzare solamente 1R con una rotazione sotto il lancio.

PROGRAMMA INDIVIDUALE SILVER

Livello indicativo: Ginnaste con media preparazione tecnica, ginnaste mature ma senza doti fisiche particolari.

Ogni ginnasta può presentare uno o due esercizi. La classifica sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto.

Per la finale nazionale ogni ginnasta presenterà 1 esercizio con attrezzo a scelta tra **corpo libero (solo I fascia)** fune, palla, cerchio, clavette o nastro.

Durata esercizio da **1'00" a 1'30"** no limite di punteggio

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo Da CdP in vigore	R- rischi	DA – difficoltà d'attrezzo Elementi imposti	S- passi di danza
I fascia	Corpo libero o un attrezzo a scelta	Min 3 max 5 DB – min 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,50	Max 2 R*	Max 5 DA per attrezzo El per CL– serie pre-acrobatiche -ruota e capovolta Valore 0,30	Min 2 sequenze da 8''
II fascia	Uno o Due attrezzi a scelta	Min 3 max 5 DB – min 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,50	Max 2*	Max 5 DA	Min 2 sequenze da 8
III fascia	Uno o Due attrezzi a scelta	Min 3 max 5 DB – min 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,50	Max 3 R* tra cui Max 2 R come da Cdp	Max 8 DA	Min 2 sequenze da 8''
IV fascia	Uno o Due attrezzi a scelta	Min 3 max 5 DB – min 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,50	Max 3 R* tra cui Max 2 R come da Cdp	Max 8 DA	Min 2 sequenze da 8''

NOTA: *Per la I e II fascia la realizzazione del **R** è a libera scelta: o tutti e due come da CdP o 1 o 2 R con una rotazione sotto il lancio + eventuali criteri.

Valore 0,10 + eventuali criteri di lancio e/o ripresa. Per la III e IV fascia *Max 2 R come da codice + eventuale R con una sola rotazione/rovesciamento sotto il lancio ed eventuali criteri di lancio/ripresa.

PROGRAMMA INDIVIDUALE JOY Durata esercizio da 0'45" a 1'00" no limite di punteggio

Livello indicativo: Ginnaste con media preparazione tecnica e senza doti particolari, che si allenano da 4 a 8 ore settimanali.

La ginnasta di **I fascia** d'età può presentare a scelta  l'esercizio a corpo libero  con un attrezzo a scelta. La premiazione sarà divisa per c.l. e per attrezzo. **Per la finale nazionale ogni ginnasta presenterà 1 esercizio: la I fascia a corpo libero, tutte le alte categorie un attrezzo a scelta.**

FASCIA	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo Da CdP in vigore	R- rischi	DA – difficoltà d'attrezzo Elementi imposti	S- passi di danza
Mini durata esercizio max 45"	Corpo libero	3 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,30		EI – ruota con qualsiasi tecnica Valore 0,30	Min 2 sequenze da 6".
I fascia	Corpo libero	max 4 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,30		EI – ruota sui gomiti Valore 0,30	Min 2 sequenze da 6"
I fascia attrezzo	 un attrezzo a scelta	Max 4 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,30	Max 1 R* valore max 0,30	Max 2 DA	Min 2 sequenze da 6"
II fascia	Un attrezzo a scelta	Max 4 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,30	Max 1 R* valore max 0,30	Max 3 DA	Min 2 sequenze da 6"
III fascia	Un attrezzo a scelta	Max 4 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,30	Max 2 R* tra cui max 1 R come da codice valore max 0,30	Max 4 DA	Min 2 sequenze da 6"
IV fascia	Un attrezzo a scelta	Max 4 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,30	Max 2 R* tra cui max 1 R come da codice valore max 0,30	Max 4 DA	Min 2 sequenze da 6"

Nota: * Per la I e II fascia, se la ginnasta non è in grado di eseguire R con doppia rotazione, base del R può essere con una sola rotazione/rovesciamento sotto il lancio + eventuali criteri di lancio/ripresa. Per le III e IV fasce 1R come da codice + eventuale R con una sola rotazione/rovesciamento sotto il lancio. Se la ginnasta non è in grado di eseguire R con doppia rotazione in sicurezza può realizzare entrambi R con una sola rotazione. Valore 0,10 + eventuali criteri di lancio e/o ripresa **per un max di 0,30p.**

PROGRAMMA INDIVIDUALE EASY Durata esercizio da 0'40" a 1'00" no limite di punteggio

Livello indicativo: Ginnaste con basilare preparazione tecnica e **senza doti fisiche particolari**, che si allenano 4-6 ore settimanali.

La ginnasta **di I fascia 10 anni** (ultimo anno della prima fascia) può presentare a scelta o l'esercizio a corpo libero o con un attrezzo a scelta. La premiazione sarà divisa per c.l. e per attrezzo. **Per la finale nazionale ogni ginnasta di I fascia d'età presenterà 1 esercizio o a corpo libero. Tutte le alte ginnaste presenteranno un attrezzo a scelta.**

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo Da CdP in vigore	R- rischi	DA – difficoltà d'attrezzo Elementi imposti	S- passi di danza
Mini Durata esercizio max 45"	Corpo libero	3 DB* fisse – 1 x ogni GC Valore 0,10		El- capovolta avanti o indietro Valore 0,30	Min 2 sequenze da 6"
I fascia 8/9/10 anni	Corpo libero	3 DB* – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,20 o aggiuntive		El- capovolta indietro Valore 0,30	Min 2 sequenze da 6"
I fascia 10 anni	Corpo libero O un attrezzo a scelta	3 DB* – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,20 o aggiuntive		Max 2 DA No DA su DB	Min 2 sequenze da 6"
II fascia	Un attrezzo a scelta	3 DB - 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,20		Max 2 DA No DA su DB	Min 2 sequenze da 6"
III fascia IV fascia	Un attrezzo a scelta	MAX 3 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,20	Max 1 R*	Max 4 DA No DA su DB	Min 2 sequenze da 6"

Nota: max 1R con una sola rotazione/rovesciamento sotto il lancio. Valore fisso 0,20

Per categoria **Mini Easy** DB fisse, **valore 0,10**: Equilibrio passè anche in pianta, salto del gatto flesso o tesso, giro passè con ½ giro dal momento dello stacco del piede dal suolo oppure Due chainèe.

*** Queste DB aggiuntive possono essere utilizzate per le ginnaste di I fascia d'età.**

PROGRAMMA INDIVIDUALE BASIC Durata esercizio da 0'30'' a 0'45''.

Livello indicativo: Ginnaste dei **corsi base** e con **primo approccio** alla ginnastica ritmica, che si allenano 2-3 ore a settimana.

FASCIA	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo DB obbligatorie vedi sotto	DA – difficoltà d'attrezzo Elementi imposti	S- passi di danza
Mini Durata esercizio 30''	Corpo libero	3 DB* – 1 x ogni GC Valore 0,10	El- capovolta avanti Valore 0,30	Min 2 sequenze da 6''
I fascia	Corpo libero	3 DB* – 1 x ogni GC Valore 0,10	El- capovolta avanti Valore 0,30	Min 2 sequenze da 6''
II fascia	Fune, cerchio o palla	3 DB* - 1 x ogni GC Valore 0,10	Max 2 DA No DA su DB	Min 2 sequenze da 6''

III e IV fasce, in quanto si tratta di ginnaste più grandi e con un minimo di esperienza, gareggeranno nel programma Easy

***DB programma Basic. Valore 0,10 :**

Equilibrio passè in pianta (per Mini – equilibrio in relevè a piedi uniti) con movimento delle braccia, anche piccolo;

Salto del gatto, sforbiciata o raccolto;

Due chainèe o due giri a passi (per categoria Mini – un chainèe o un giro a passi) oppure giro in passe con min ½ giro

Alcune specifiche PROGRAMMI INDIVIDUALI: SILVER, JOY, EASY e BASIC:

DB- per la scelta delle DB da inserire nell'esercizio consultare il CdP in vigore. Le difficoltà di valore e/o numero superiori al max consentito non saranno prese in considerazione ma eventualmente penalizzate in esecuzione. **Per tutte le categorie No DB combinate**, se inserite saranno valutate singolarmente e conteggiate nel numero max consentito. Nel corpo libero gli equilibri devono essere eseguiti con movimento del/delle braccio/a mentre nell' esercizio con attrezzo equilibrio deve essere eseguito con un movimento qualsiasi dell'attrezzo (no statico). Il maneggio sulle DB differenti deve essere diverso per la tecnica, piano etc. Lo stesso maneggio ripetuto in modo e nei piani identici su due DB differenti la seconda DB in ordine cronologico non sarà valida.

La realizzazione della DA su DB conta come DB (in ordine cronologico)

R- rischi- È permesso eseguire il R con una sola rotazione/rovesciamento sotto il lancio (vedi programmi in specifico). Valore + eventuali criteri di lancio e/o ripresa (vedi CdP tabella 4.9 e 4.10). esempio: lancio alto, capovolta e riprendo sulle gambe = 0,10(base) + 0,10 per ripresa senza aiuto delle mani. Ad eccezione del programma EASY che ha invece il valore del R fisso di punti 0,2. Non è permesso inserire DA di ripresa durante il R ma dove è possibile vengono valutati come criteri di ripresa. Non è permesso inserire DB durante R. Eccezione per programma Gold: R con serie di tre salti en tournant (vedi punto del codice 4.7)

Per la scelta degli elementi di rotazione e delle pre-acrobatiche fare riferimento al codice in vigore (punto 4.4 e 4.5)

Il lancio per realizzare R può essere più basso del doppio dell'altezza della ginnasta ma comunque deve essere eseguito con altezza apprezzabile, almeno una volta l'altezza della ginnasta.

DA – difficoltà d'attrezzo come da codice dei punteggi in vigore (vedi tabelle delle basi e criteri: 5.8 per il cerchio; 5.9 per la palla ;5.10 per le clavette;5.11 per il nastro ; per la fune annesso junior).

DA può essere inserita nell'esercizio isolata o durante la DB (ad esclusione dei programmi Easy e Basic DA dev'essere isolata).

Il lancio per realizzare DA con "lancio alto o ripresa dal lancio alto" può essere più basso del doppio dell'altezza della ginnasta ma comunque deve essere eseguito con altezza apprezzabile, almeno una volta l'altezza della ginnasta. DA realizzate con criterio "rotazione" con uso degli elementi pre-acrobatici devono essere al massimo 3, ulteriori DA con pre-acrobatica non verrà presa in considerazione. DA in posizione al suolo possono essere al massimo tre consecutive, dopodiché la ginnasta deve alzarsi per un collegamento.

Consiglio tecnico: visto il numero basso di DA da realizzare conviene studiare le DA isolate e pulite, soprattutto in sicurezza per la ginnasta.

Le DA o DB o R in esubero non saranno prese in considerazione ma eventualmente penalizzato in esecuzione. Nessuna penalità aggiuntiva.

Limite negli elementi di pre-acrobatica:

La ripetizione **identica** dell'elemento pre-acrobatico non sarà presa in considerazione. Lo stesso elemento di pre-acrobatico, eseguito con la stessa tecnica può essere ripetuto **una volta in R e una volta nelle DA**. Ad esempio: **un R** con la rovesciata in avanti con appoggio sulle mani, è possibile utilizzare poi la stessa rovesciata in avanti con appoggio sulle mani per realizzare **una DA**.

Passi di danza S- come *da CdP (p.5 pagina 106 del CdP)*: passi di danza eseguiti senza interruzione, con diverse modalità di spostamento, con o senza passaggio al suolo, senza grandi lanci, senza elementi di pre-acrobatica, **senza DB o DA** e fanno parte del valore artistico. Min. 2 sequenze da min 6 sec. Esercizio con meno di 2 combinazioni dei passi di danza sarà penalizzato di 0,30 p. per ogni sequenza mancante.

W – onde totali del corpo non sono richieste. Tuttavia possono essere inserite nei passi di danza, per realizzare DA o per i collegamenti per rendere fluida esecuzione dell'esercizio.

CAMPIONATI D'INSIEME – A COPPIA; A SQUADRA ; COLLETTIVO C.I.

La squadra o collettivo a corpo libero può essere composta da 3 a 6 ginnaste.

La stessa ginnasta può prendere parte ad una sola squadra e/o coppia.

Le Ginnaste più piccole possono partecipare alla categoria superiore ma non viceversa. Le ginnaste che hanno partecipato come individualiste nelle categorie inferiori possono prendere parte alla squadra/coppia nella categoria superiore ma non viceversa.

Nelle composizioni delle squadre e dei collettivi è ammessa una sola ginnasta appartenente al programma superiore. Ad esempio: 4 ginnaste Joy + 1 Gold possono fare programma Joy; se invece la squadra è composta da 3 ginnaste Joy + 2 Silver la squadra gareggerà nel programma Silver; laddove ci siano componenti miste: 3 Joy + 1 Silver + 1 Gold = programma Silver.

Nelle composizioni delle coppie la categoria viene determinata dalla ginnasta della categoria superiore. Ad esempio: una ginnasta Gold e una Silver, la coppia gareggerà nella categoria Gold. Se invece la coppia è composta da una ginnasta Joy e una Gold questa coppia può gareggiare nella categoria di mezzo – in questo caso in Silver.

Per tutte le categorie: se non specificato, per esigenze tecniche e compositive vedere il Codice dei punteggi in vigore

CAMPIONATO A SQUADRE

PROGRAMMA GOLD – SQUADRA

FASCIA	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo DE - scambi	R- rischi	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I fascia e II fascia Durata esercizio da 2'00'' a 2'15''	Unico o due tipi di attrezzo a scelta	3 DB (1 per CG) Max 3 DE da Cdp	Max 1* – tutte le ginnaste	Max 8 DC tra cui min 2 CC min 2 CR	Min 2 sequenze da 8 sec.
OPEN III e IV fasce Durata esercizio da 2'00'' a 2'30''	Unico o due tipi di attrezzo a scelta	4 DB 4 DE da Cdp + a scelta o 1DB o 1DE	Max 1 – tutte le ginnaste Come da Cdp	Max 14 DC tra cui min 3 CC min 3 CR min 3 C ↗ (lanci o riprese)	Min 2 sequenze da 8 sec.

***Nota:** per la categoria allieve è possibile eseguire **R** con una sola rotazione sotto il lancio. Valore 0,1 + eventuali criteri

PROGRAMMA SILVER – SQUADRA

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo DE - scambi	R- rischi	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I fascia e II fascia Durata esercizio da 1'30'' a 2'00''	Unico o due tipi di attrezzo a scelta	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,50 Max 2 DE	Max 1* – tutte le ginnaste	Max 8 DC tra cui Min 2 CC Min 2 CR No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 2 sequenze da 6''
OPEN III e IV fasce Durata esercizio da 2'00'' a 2'15''	Unico o due tipi di attrezzo a scelta	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,50 3 DE + a scelta o 1DB o 1DE	Max 1* – tutte le ginnaste	Max 12 DC tra cui Min 2 CC Min 2 CR min 2 C ↗ (lanci o riprese) No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 2 sequenze da 6''

***Nota:** è possibile eseguire **R** con una sola rotazione sotto il lancio. Valore 0,1 + eventuali criteri

PROGRAMMA JOY – SQUADRA

Durata esercizio da 1'00" a 1'30"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo da CdP DE - scambi	R- rischi	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I fascia e II fascia	Unico tipo di attrezzo a scelta	2 DB (CG a scelta) Max 2 DE Valore max 0,30	Max 1* – da tutte le ginnaste.	Max 6 DC Min 2 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenza da 6".
OPEN III e IV fasce	Unico o due tipi di attrezzo a scelta	3 DB (CG a scelta) Max 3 DE Valore max 0,30	Max 1* – tutte le ginnaste.	Max 8 DC Min 2 CC Min 1 CR No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenza da 6".

***Nota:** è possibile eseguire **R** con una sola rotazione sotto il lancio. Valore 0,1 + eventuali criteri

PROGRAMMA EASY – SQUADRA

Durata esercizio da 1'00" a 1'30"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo da CdP DE - scambi	R- rischi	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I fascia e II fascia	Unico tipo di attrezzo a scelta	2 DB (CG a scelta) Di valore da 0,10 – 0,20 Max 1 DE Valore max 0,20		Max 6 DC tra cui Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenza da 6".
OPEN III e IV fasce	Unico tipo di attrezzo a scelta	2 DB (CG a scelta) Di valore da 0,10 – 0,20 Max 2 DE Valore max 0,20	Max 1* – tutte le ginnaste.	Max 8 DC tra cui Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenza da 6".

***Nota:** **R** con una sola rotazione sotto il lancio. Valore fisso 0,2

CAMPIONATO A COPPIE

PROGRAMMA GOLD – COPPIA

Durata esercizio da 1'00" a 1'30"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo DE - scambi	R- rischi	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I fascia e II fascia	Scelta degli attrezzi libera	3 DB (1 per CG) Di più alto valore da Cdp Max 2 DE	Max 1* – tutte le ginnaste	Max 8 DC tra cui Min 3 CC	Min 2 sequenze da 8''
OPEN III e IV fasce	Scelta degli attrezzi libera	3 DB (1 per CG) Di più alto valore da Cdp Max 3 DE	Max 1 – tutte le ginnaste	Max 10 DC Min 3 CC Min 3 CR	Min 2 sequenze da 8''

***Nota:** per la categoria allieve è possibile eseguire **R** con una sola rotazione sotto il lancio. Valore 0,1 + eventuali criteri

PROGRAMMA SILVER – COPPIA

Durata esercizio da 1'00" a 1'30"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo DE - scambi	R- rischi	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I e II fasce	Scelta degli attrezzi libera	Max 3 DB (1 per CG) Max 3 DE Valore max 0,50	Max 1* – tutte e due le ginnaste	Max 8 DC Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 2 sequenza da 6''
OPEN III e IV fasce	Scelta degli attrezzi libera	Max 3 DB (1 per CG) Max 3 DE Valore max 0,50	Max 1* – tutte e due le ginnaste come da CdP	Max 10 DC Min 3 CC Min 2 CR No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 2 sequenze da 6''

***Nota:** è possibile eseguire **R** con una sola rotazione sotto il lancio. Valore 0,1 + eventuali criteri

PROGRAMMA JOY – COPPIA

Durata esercizio da 0'40" a 1'00"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo DE - scambi	R- rischi	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I e II fasce	Scelta degli attrezzi libera	3 DB (1 per CG) Max 2 DE Valore max 0,30	Max 1* – tutte due le ginnaste	Max 6 DC Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenza da 6''
OPEN III e IV fasce	Scelta degli attrezzi libera	3 DB (1 per CG) Max 2 DE Valore max 0,30	Max 1* – tutte due le ginnaste	Max 6 DC Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenza da 6''

Nota: * R è possibile eseguirlo con una rotazione/rovesciamento sotto lancio. Valore base 0,10 + eventuali criteri.

PROGRAMMA EASY – COPPIA

Durata esercizio da 0'40" a 1'00"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo DE - scambi	R- rischi	DC-collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I e II fasce	Scelta degli attrezzi libera	2 DB (1 per CG) Max 2 DE Valore max 0,20		Max 6 DC Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenza da 6''
OPEN III e IV fasce	Scelta degli attrezzi libera	2 DB (1 per CG a selta) Max 2 DE Valore max 0,20	Max 1* – tutte e due le ginnaste	Max 6 DC Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenza da 6''

***Nota:** R con una sola rotazione sotto il lancio. Valore fisso 0,2.

PROGRAMMA BASIC – COPPIA

Durata esercizio da 0'40" a 0'45"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	ATTREZZO	DB – difficoltà corpo	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I e II fascia	Scelta degli attrezzi libera	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 DB aggiuntive (vedi individuali)	Max 4 DC Min 1 CC C semplici	Min 1 sequenza da 6''

Alcune specifiche Campionato a squadre e coppie
segue le linee guida del codice dei punteggi in vigore

Per ogni esigenza compositiva mancante penalità 0,30 attribuita dalla giudice DB o DC; le DB / DE / DC in esubero non verranno prese in considerazione ma eventualmente penalizzate in esecuzione tecnica e/o artistica.

Il Programma GOLD segue il codice dei punteggi mentre per tutti gli altri programmi il **lancio** per realizzare **R**, la Difficoltà di scambio **DE** e/o difficoltà di collaborazione **DC** (**CR** e **C** ) devono avere un'altezza apprezzabile e comunque non deve essere più basso di almeno una volta l'altezza delle ginnaste, la distanza tra le ginnaste deve essere visibile e varia in base alla fascia d'età. Per le categorie allieve circa 4 metri, per le categorie open più di 4 metri.

COLLABORAZIONI – DC- vedere CdP in vigore- presenti in ogni composizione devono essere varie (vedere le tabelle per ogni categoria in specifico):
In tutte le DC tutte ginnaste della squadra devono essere coinvolte per validare la collaborazione.

CC - trasmissioni, passaggi, scivolamenti, rotolamenti etc in successione senza grandi lanci, 3 azioni identiche di relazione tra corpo e/o attrezzo eseguite in successione– valore 0,20 + eventuali criteri aggiuntivi* (p. 6.6 del codice dei punteggi, pagina 183).

per il programma **Basic, Joy e Easy** sono sufficienti **2 azioni** identiche di relazione tra corpo e/o attrezzo **eseguite in successione**.

Esempio: 1 ginnasta rotola 2 cerchi **in successione** alle compagne (le altre compagne collaborano in modo diverso per realizzare la collaborazione);

2 ginnaste rotolano le palle sulle schiene delle compagne in modo identico **in successione** (le altre compagne collaborano in modo diverso per realizzare la collaborazione).

Per tutte le coppie: per realizzare CC, oltre allo stesso **maneggio eseguito in successione**, possono essere inseriti anche due **maneggi differenti eseguiti simultaneamente** – valore 0,20 + eventuali criteri, eseguiti anche da una sola ginnasta.

***Criterio aggiuntivo +0,10 “al di fuori dal campo visivo”**

Per poter attribuire questo criterio, il maneggio deve iniziare con l'attrezzo **già posizionato fuori dal campo visivo** della ginnasta.

Non è sufficiente che l'attrezzo venga semplicemente lanciato o passato alla ginnasta da un'altra compagna, posizionata dietro a colei che compie l'azione principale: in tal caso, infatti, il maneggio non ha inizio al di fuori del campo visivo della ginnasta, e quindi il criterio **non può essere conteggiato**.

CC di costruzione: costruzione di figure attraverso gli attrezzi o le ginnaste e deve essere mantenuta per 1 sec. Valore 0,20. Non sono considerate valide la posa iniziale e/o finale. Questo tipo di CC può essere utilizzato anche nell'esercizio di coppia.

CR- collaborazione con medio/alto lancio e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo– valore base 0,20 + eventuali criteri*

(p.6.7 del codice dei punteggi, pagina 186). Le pre-acrobatiche utilizzate devono essere di tipologia diverse. Ripetizione della stessa pre-acrobatica annulla la DC.

***Criterio aggiuntivo +0,10 “passaggio attraverso ginnaste o attrezzi”**

La formazione da superare deve essere **chiusa**, ovvero le ginnaste devono formare una figura ad anello, ad esempio unendo le mani o disponendo gli attrezzi in modo da creare una struttura chiusa. Se la formazione non è chiusa, la collaborazione sarà comunque valida (se tutti i requisiti sono rispettati), **ma il criterio aggiuntivo non potrà essere assegnato**.

Eccezione per i programmi Basic, Easy e Joy e Silver Allieve:

Il criterio aggiuntivo **+0,10** può essere attribuito se la ginnasta che compie l'azione principale (lancio e rotazione) passa sopra una ginnasta posizionata a terra oppure sotto attrezzi tenuti dalle compagne in forma unita, anche non necessariamente ad anello.

C↗ o C↓ ↓ - **lancio o ripresa simultanei di 2 o più attrezzi** (*un attrezzo può essere ripreso dalla ginnasta che esegue l'azione del lancio*) **valore base 0,20 + eventuali criteri** (p.6.8 del codice dei punteggi, pagina 190)

Attenzione alle rotazioni sotto il volo degli attrezzi!

In questa tipologia di collaborazione, le rotazioni non sono consentite **durante il volo dell'attrezzo**, poiché trasformerebbero l'elemento in una **collaborazione combinata, che non è valida**. Sono invece consentite (e hanno valore aggiuntivo) le rotazioni in uscita o nella ripresa dell'attrezzo/i.

Per il programma **JOY e EASY** la C↗ non è obbligatoria e il lancio multiplo può essere anche piccolo ma almeno appena sopra la testa delle ginnaste.

Per tutte le categorie: **Il lancio di due o più attrezzi può essere eseguito nella stessa direzione, non per forza in direzioni opposte.**

Collaborazioni semplici (C), non presenti nel codice dei punteggi, come semplici passaggi, respinte, scivolamenti, attraversamenti, superamenti sopra/ sotto/ attraverso le ginnaste o attrezzi con o senza rovesciamento e senza lanci o passaggi degli attrezzi eseguite in modo identico e/o contemporaneamente eseguite da tutte le ginnaste assieme, in successione o a sottogruppi e hanno **valore 0,10 ma non entrano nel conteggio cronologico del numero massimo delle DC, cioè sono collaborazioni di collegamento in più che arricchiscono l'esercizio** No limite, **questo tipo di collaborazione può essere inserito nei S – passi di danza UNA volta per S.**

Per realizzare le collaborazioni con **ROTAZIONE DINAMICA DEL CORPO**, la **rotazione** deve essere diversa e appartenere a gruppi diversi (*vedi tabelle del CdP 4.5 e tabella 4.6 per rotazioni verticali*) ed eseguita con la stessa tecnica da tutte le componenti della squadra.

La **pre-acrobatica** dello stesso gruppo ma eseguita in modo diverso può essere utilizzata una volta per realizzare due diverse tipologie di collaborazioni.

Ad esempio utilizzo la ruota sui gomiti per una CC e ruota sulle mani per una CR. La pre-acrobatica identica già utilizzata per una delle DC può essere inserita per realizzare **R** (come individuale).

Tutti i tipi di **ROTAZIONI VERTICALI DEL CORPO** possono essere utilizzate sia per realizzare le collaborazioni con lancio sia per le collaborazioni semplici con modalità diverse. Lo stesso elemento di rotazione verticale può essere utilizzato in più collaborazioni diverse, anche dello stesso tipo.

Ad esempio utilizzo saltello con giro in una CR, lo stesso saltello lo posso utilizzare in un'altra CR o CC e anche in C.

Una pre-acrobatica dello stesso gruppo eseguita una volta in appoggio al suolo e un'altra in appoggio sulle ginnaste è considerata diversa, in quanto cambia la modalità di esecuzione.

Eccezione: Per i programmi **EASY e BASIC** si possono utilizzare pre-acrobatiche dello stesso gruppo ma eseguite con tecnica diversa. Esempio: è possibile realizzare CR con ruota su una o due mani + un'altra CR con la ruota sui gomiti

Tutte le collaborazioni devono essere chiare e isolate e con tutte le ginnaste coinvolte, pena il non riconoscimento delle stesse. Possono essere eseguite contemporaneamente, in rapida successione e/o in sottogruppi. **NO COLLABORAZIONI COMBinate**

Per tutte le DC con attrezzi vedere i criteri aggiuntivi come da codice in vigore

S- passi di danza – devono rappresentare il carattere della musica, possono essere uguali o diversi per tutte le ginnaste o in sottogruppi ma devono essere eseguiti nello stesso momento in accordo con carattere della musica. Senza inserimento delle DB, DC, lanci alti o pre-acrobatiche, invece possono essere inserite Collaborazioni semplici, Una volta per S, che tutta via non devono interrompere la sequenza.

Penalità – 0,30 punti per ogni sequenza di passi mancanti.

Lavoro collettivo (punto 7, pag. 205 del Cdp): sia per le squadre e coppie che collettivi a corpo libero per il Programma Gold e Silver devono essere soddisfatti tutti i 4 requisiti - (sincronia, corale, rapida successione/canone, contrasto), penalità 0,30 punti per assenza di ciascun tipo di lavoro collettivo; mentre per i Programmi Joy, Easy sono sufficienti due tipi di lavoro collettivo, per il Programma Basic ne basta uno solo per non prendere la penalità di 0,30p.

CAMPIONATO JOLLY (collettivo a corpo libero)

Il Jolly (esercizio collettivo a corpo libero) può essere composto da 3 a 6 ginnaste.

La stessa ginnasta può prendere parte ad un solo esercizio collettivo.

Le Ginnaste più piccole possono partecipare alla categoria superiore ma non viceversa. Le ginnaste che hanno partecipato come individualiste nelle categorie inferiori possono prendere parte al collettivo nella categoria superiore ma non viceversa.

Nelle composizioni dei collettivi è ammessa una sola ginnasta appartenente al programma superiore. Ad esempio: 4 ginnaste Joy + 1 Gold possono fare programma Joy; se invece il collettivo è composto da 3 ginnaste Joy + 2 Silver il collettivo gareggerà nel programma Silver; laddove ci siano componenti miste: 3 Joy + 1 Silver + 1 Gold = programma Silver.

PROGRAMMA GOLD – JOLLY

Durata esercizio da 1'00" a 1'30"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	DB – difficoltà corpo	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I e II fascia	Max 5 (1 per CG) Di più alto valore Cdp	DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 4 DC valore 0,10 Max 1 C3 con sollevamento(facoltativa)	Min 2 da min 8 "
OPEN III e IV fasce	Max 5 (1 per CG) Di più alto valore Cdp	DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 4 DC valore 0,10 Max 1 C3 con sollevamento(facoltativa)	Min 2 da min 8 "

PROGRAMMA SILVER – JOLLY

Durata esercizio da 1'00" a 1'30"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	DB – difficoltà corpo da CdP	DC -collaborazioni	S- passi di danza
ALLIEVE I fascia e II fascia	4 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,50	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10 Max 1 C3 con sollevamento(facoltativa)	Min 2 da min 8 "
OPEN III e IV fasce	6 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,50	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10 Max 1 C3 con sollevamento(facoltativa)	Min 2 da min 8 "

PROGRAMMA JOY – JOLLY **Durata esercizio da 0'45" a 1'00"**

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	DB – difficoltà corpo da CdP	DC -collaborazioni	S- passi di danza	Elemento imposto
ALLIEVE I fascia e II fascia	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,30	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10	Min 1 S da min 8"	Ruota sui gomiti Valore 0,30
OPEN III e IV fasce	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,30	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10	Min 1 S da min 8"	Ruota sui gomiti Valore 0,30

PROGRAMMA EASY – JOLLY **Durata esercizio da 0'40" a 1'00"**

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	DB – difficoltà corpo da CdP	DC -collaborazioni	S- passi di danza	Elemento imposto
MINI	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,20	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10	Min 1 S da min 8"	Capovolta avanti Valore 0,30
ALLIEVE I e II fascia	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,20	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10	Min 1 S da min 8 "	Ruota sulle mani Valore 0,30
OPEN III e IV fasce	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,20	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10	Min 1 S da min 8 "	Ruota sulle mani Valore 0,30

PROGRAMMA BASIC – JOLLY Durata esercizio da 0'40" a 0'45"

FASCIA Per anno di nascita vedi p.3	DB – difficoltà corpo	DC -collaborazioni	S- passi di danza	Elemento imposto
MINI	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 DB aggiuntive (come individuali)	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3 min 2 DC valore 0,10	Min 1 S da min 6"	Capovolta avanti Valore 0,30
ALLIEVE I fascia	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 DB aggiuntive (come individuali)	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3 min 2 DC valore 0,10	Min 1 S da min 6"	Capovolta avanti Valore 0,30
GIOVANILI II fascia	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 DB aggiuntive (come individuali)	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3 min 2 DC valore 0,10	Min1 S da min 6"	Capovolta avanti Valore 0,30

Alcune specifiche CAMPIONATO JOLLY

Per ogni esigenza compositiva mancante penalità 0,30 attribuita dalla giudice DB o DC; le DB o DE o DC in esubero non verranno presi in considerazione ma eventualmente penalizzati in esecuzione tecnica e/o artistica.

DB sarà valida quando tutte le ginnaste la eseguono assieme o in rapida successione. Possono essere inserite al massimo due DB diverse, valore della DB più basso determina valore finale. Per essere riconosciuta la DB dev'essere chiara e fissata da tutte le ginnaste con eventuali tolleranze previste dal Codice in vigore.

COLLABORAZIONI (C) la *Collaborazione è valida quando tutte le ginnaste ne prendono parte o assieme o divise in sottogruppi.*

Min 4 per tutti i programmi:

min 3 (Basic min 2) - C1 valore 0,10 Collaborazioni semplici senza attraversamenti e/o rovesciamenti, un semplice passaggio tra le ginnaste che caratterizza la musica e unita della composizione artistica.

Min1 - C2 valore 0,20 Collaborazioni con superamenti, attraversamenti, passaggi sopra o sotto le compagne senza rovesciamento e/o elemento dinamico di rotazione.

Max 1 - C3 valore 0,30 (facoltativa) Collaborazione con sollevamento – la ginnasta sollevata sopra il livello della spalla delle compagne in posizione eretta.

Questa collaborazione non è consentita per le categorie allievere dei programmi Joy, Easy e Basic.

Min 1 - C3 valore 0,30 Collaborazioni di superamenti, attraversamenti, passaggi sopra o sotto le compagne con rovesciamento e/o elemento dinamico di rotazione.

Min1 (no per Basic) - C4 valore 0,40 Collaborazioni con superamenti, attraversamenti, passaggi sopra o sotto le compagne con salto seguito direttamente e senza passi aggiuntivi da un rovesciamento e/o elemento dinamico di rotazione.

La composizione dell'ostacolo da superare nelle collaborazioni C2, C3 e C4 dev'essere chiara e ben "architettata", l'unione tra le ginnaste deve essere ben visibile. Non è richiesta un'altezza da superare ma tuttavia deve essere apprezzabile e visibile.

Per **ROVESCIAIMENTI** si intendono elementi di pre-acrobatica, eseguiti sull'asse orizzontale (*vedi tabelle del CdP 4.5*).

Nelle **C3** devono essere inserite pre-acrobatiche di **gruppi differenti**.

La ripetizione dello stesso gruppo di pre-acrobatica non convaliderà la collaborazione (nessuna penalità).

Lo stesso elemento pre-acrobatico utilizzato per realizzare C3 **può essere ripetuto una volta** nelle **C4**.

Una pre-acrobatica dello stesso gruppo eseguita una volta **in appoggio al suolo** e un'altra **in appoggio sulle ginnaste** è **considerata diversa**, in quanto cambia la modalità di esecuzione.

Eccezione: per i programmi **EASY** e **BASIC** si possono utilizzare pre-acrobatiche dello stesso gruppo ma eseguite con **tecnica diversa**. Esempio: posso realizzare una C3 con ruota su una o due mani + un'altra C3 con ruota sui gomiti

Tutti i tipi di **ROTAZIONI VERTICALI DEL CORPO** possono essere utilizzate sia per realizzare le collaborazioni C2, C3 e C4 con modalità diverse. Lo stesso elemento di rotazione verticale può essere utilizzato in più collaborazioni diverse, anche dello stesso tipo.

Esempio: posso utilizzare il saltello con giro in una C2 e utilizzare poi lo stesso saltello in un'altra C3 o C4.

La **pre-acrobatica imposta** deve essere eseguita da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione e può essere utilizzata per realizzare la DC.

S- passi di danza – devono rappresentare il carattere della musica, possono essere uguali o diversi per tutte le ginnaste o in sottogruppi ma devono essere eseguiti nello stesso momento in accordo con il carattere della musica. Senza inserimento delle DB, DC o pre-acrobatiche, invece possono essere inserite C1 semplici che tutta via non devono interrompere la sequenza.

Penalità – 0,30 punti per ogni sequenza di passi mancanti.

Per qualsiasi esigenza non specificata fare riferimento al codice dei punteggi 2025-2028

