

GINNASTICA RITMICA CODICE DEI PUNTEGGI

Le regole del codice dei punteggi che disciplinano i partecipanti alle competizioni FIG per la ginnastica ritmica, valide anche per atleti con disabilità intellettiva e relazionale sono:

- Obiettivi
 - Diritti dei ginnasti
 - Compiti dei ginnasti
 - Regolamento per gli allenatori
 - Regolamento comitato tecnico
 - Regolamenti e strutture dell'apparato di giuria
-
- Tutti i ginnasti devono avere attestazioni mediche di Sindrome di Down, Trisomia 21 o mosaico o altre patologie di disabilità intellettiva e relazionale.
 - Tutti i ginnasti con sindrome down devono produrre elementi di prova riguardanti la loro Atlanto-Instabilità Assiale (AAI).

La ginnasta è il soggetto più importante e l'allenatore, nel creare gli esercizi, deve sapere quali siano le rispettive capacità e reali possibilità dell'atleta seguendo scrupolosamente le richieste specifiche per ogni livello.

Gli esercizi sono valutati da due gruppi di **Giuria: Giuria D(difficoltà)** e **Giuria E (esecuzione)**. Il punteggio finale di ogni ginnasta sarà dato dalla somma del punteggio delle Difficoltà più il punteggio dell'Esecuzione.

Durante la competizione, se sarà presente più di un giudice per ogni gruppo di valutazione, si farà la media dei punteggi. Nel caso di 4 o più giudici si elimineranno il punteggio più alto e quello più basso e si farà la media degli altri due punteggi.

L'esercizio deve essere descritto utilizzando la **Scheda D del Punteggio** (allegata) inserendo in successione cronologica di esecuzione gli elementi richiesti, segnando il rispettivo punteggio di partenza sia per il D1 che per il D2.

La durata di ciascun esercizio è diversa ed è indicata per ciascun livello.

GINNASTICA RITMICA CODICE DEI PUNTEGGI

La musica dovrà essere differente per ogni attrezzo ed essere registrata su chiavette USB distinte. E' possibile poter utilizzare la stessa musica per ogni ginnasta appartenente alla stessa società. La musica degli esercizi può anche essere cantata.

Le ginnaste, come previsto dall'art 3 del Regolamento Tecnico, partecipano alle competizioni divise in 4 distinti livelli:

- **1° e 2° LIVELLO** è riservato a ginnaste di livello non agonistico, meno esperte;
- **3° LIVELLO** è riservato ad atlete di livello non agonistico, ma che hanno raggiunto buone capacità tecniche;
- **4° LIVELLO** è riservato a ginnaste di livello agonistico che hanno raggiunto un discreto o elevato livello tecnico. Per le ginnaste appartenenti alla Categoria Junior e Senior con Sindrome Down il programma del 4°LIVELLO coincide con il programma internazionale DSIGO.

Le ginnaste in base alla categoria e livello scelto possono partecipare alla competizione con uno o più esercizi a scelta tra i seguenti: Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro, Corpo libero solo per le allieve.

Verrà stilata una classifica per singolo attrezzo (di specialità) ed una classifica per chi partecipa alla classifica dell'ALL AROUND (punteggio totale ottenuto dalla somma dei singoli punteggi degli esercizi richiesti per ciascun livello).

A seconda del livello e della categoria gli esercizi dovranno contenere:

- Difficoltà di corpo del valore compreso da 0.10-0.60 (Tavola delle DIFFICOLTA' da 0.10 e Tavola DIFFICOLTA' da 0.20-0.60)
- Serie di combinazione Passi Ritmici o di Danza
- Elementi di maneggio per attrezzo (Schede Maneggio Attrezzi)
- Maestrie (Tavola delle Maestrie)

CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Il punteggio massimo delle DIFFICOLTA' sarà calcolato facendo la somma del punteggio realmente totalizzato nelle **D1** (Difficoltà di corpo e Passi di Danza/Ritmici) e nelle **D2** (Maneggio degli attrezzi, Maestrie). Il punteggio massimo iniziale dichiarato sulla rispettiva scheda (D) sarà diverso per ciascun Livello e Categoria. (vedere riepilogo delle richieste pag 7-10)

D1:

- **Difficoltà di corpo.** Salti Giri Equilibri scelti dalle rispettive Tavole di Difficoltà realizzati esclusivamente in coordinazione con elementi di maneggio attrezzo. Il valore della difficoltà non verrà assegnato se eseguito con l'attrezzo statico o non realizzato sulla difficoltà di corpo.
- **Combinazione di Passi Ritmici o di Danza min 1- max 3 del valore di p. 0.60 ciascuno.** La sequenza deve essere composta da min 6-8 passi ritmici/danza o movimenti del corpo che siano inerenti alla musica e alla coreografia ed eseguiti in combinazione con il maneggio degli attrezzi.

D2:

- **Elementi di maneggio agli attrezzi min 8 – max 12 movimenti di maneggio differente del valore di 0.20 ciascuno.** Tale punteggio verrà assegnato se il maneggio dell'attrezzo sarà eseguito contemporaneamente ad ogni difficoltà di corpo, durante i passi ritmici/danza o isolati.
- **Maestria**
 - 1) gli elementi facenti parte di questo gruppo saranno scelti tra quelli indicati nella Tavola Maestrie pag 16
 - 2) ogni elemento di maestria che rispetti i criteri sarà valutato 0.40
 - 3) a seconda del livello saranno valutate un numero un massimo di maestrie richieste
 - 4) non verranno assegnate le maestrie con errori tecnici e falli di esecuzione

Virtuosismo

p 0.20

Il virtuosismo sarà assegnato al termine dell'esercizio a discrezione della giuria per:

- 1) esecuzione pulita ed ampiezza dei movimenti durante tutto l'esercizio
- 2) sincronia tra la coreografia e la musica
- 3) maneggio vario ed articolato su diversi piani e direzioni
- 4) serie di passi ritmici o di danza eseguiti in perfetta sincronia con la musica

Rischi

Non è obbligatorio eseguire elementi di rischio (2 rotazioni del corpo sotto i lanci degli attrezzi).

Precisazioni relative alle D valide per ogni categoria:

- se una ginnasta esegue una difficoltà di equilibrio sulla pianta del piede il valore della difficoltà sarà **diminuito di 0.10** (eccetto per le difficoltà da 0.10)

GINNASTICA RITMICA CODICE DEI PUNTEGGI

Esecuzione “E” (esecuzione) Totale Punti 10.00

Falli tecnici + Falli artistici

Esecuzione, ampiezza e tecnica dell'attrezzo	fino a 7.00 punti
- Appoggiare una mano sul pavimento	- 0.50
- Caduta al suolo della ginnasta	- 0.70
- Caduta dell'attrezzo al suolo:	
ripresa immediata senza passi	- 0.30
ripresa con 1-2 passi	- 0.50
ripresa coltre i 3 o più passi	- 0.70
caduta fuori dalla pedana	- 0.50
- aiuto vocale	- 0.30 una volta sola alla fine
- aiuto manuale	- 0.50 una volta sola alla fine
- piccolo fallo	- 0.10
- medio fallo	- 0.20
- grande fallo	- 0.30
- un passo o appoggio di una mano fuori dalla pedana	- 0.30
- caduta dell'attrezzo fuori dalla pedana	- 0.30
- tempo della musica	- 0.05 per ogni sec. in più o in meno

Unità della composizione **da 0.10 a 1.00 punto**

Interruzione nella logica dei collegamenti tra i movimenti e assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante l'esercizio, incluso il dinamismo.

Musicalità **da 0.10 a 1.00 punto**

Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti durante l'esercizio

Uso dello spazio **da 0.30 a 0.50**

Mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento

Espressività corporea

0.10 in un momento dell'esercizio

0.30 durante parte dell'esercizio

0.50 durante tutto l'esercizio

Movimenti isolati segmentari, assenza di espressività corporea e del viso per la maggior parte dell'esercizio o assenza totale di espressività corporea e del viso

Per quanto non specificato fa fede il Codice FIG.

Di seguito le richieste specifiche per ciascun livello e categoria

CAMPIONATO INDIVIDUALE 1[^] LIVELLO

CATEGORIA ALLIEVE

SPECIALITA': max 3 esercizi a scelta tra Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 45"-1'

DIFFICOLTA': max 3 DIFF 1 Salto/ 1 Giro / 1 Equilibrio/ (scelti nella tavola DIFF valore max 0,10)

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici o di danza della durata di 6"-8" o minimo 6/8 movimenti eseguiti a tempo di musica.

Maneggi: max 12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: non è obbligatorio inserire elementi di maestria, ma a discrezione si possono eseguire min 1 max 2 maestrie

CATEGORIA JUNIOR

SPECIALITA': max 3 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 45"-1'

DIFFICOLTA': 1 Salto/ 1 Giro / 1 Equilibrio (scelti nella tavola DIFF valore max 0.10)

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici o di danza della durata di 6"-8" o minimo 6/8 movimenti eseguiti a tempo di musica

Maneggi: max 12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: non è obbligatorio inserire elementi di maestria, ma a discrezione si possono eseguire min 1 max 2 maestrie

CATEGORIA SENIOR

SPECIALITA': max 3 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 45"-1'

DIFFICOLTA': 1 Salto/ 1 Giro/ 1 Equilibrio (scelti nella tavola DIFF valore max 0,10)

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici o di danza della durata di 6"-8" o minimo 6/8 movimenti eseguiti a tempo di musica

Maneggi: max 12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: non è obbligatorio inserire elementi di maestria a discrezione si possono eseguire min 1 max 2 maestrie

CAMPIONATO INDIVIDUALE 2^a LIVELLO

CATEGORIA ALLIEVE

SPECIALITA': max 4 esercizi a scelta tra Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 1'-1',15"

DIFFICOLTA': max 4 DIFF 1 Salto/1 Giro/1 Equilibrio + 1 DIFF libera (scelta nelle tavole DIFF valore max 0,10-0,20)

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici della durata di 6"-8" o minimo 6/8 movimenti eseguiti a tempo di musica

Maneggi: max 12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: min 1 max 2 maestrie

CATEGORIA JUNIOR

SPECIALITA': max 4 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 1'-1',15"

DIFFICOLTA': max 4 DIFF 1 Salto /1 Giro/ 1 Equilibrio+ 1 DIFF libera (scelta nelle tavole DIFF valore max 0,10-0,20)

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici o di danza della durata di 6"-8" o minimo 6/8 movimenti eseguiti a tempo di musica

Maneggi: max 12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: min 1 max 2 maestrie

CATEGORIA SENIOR

SPECIALITA': max 4 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 1'-1',15"

DIFFICOLTA': 1 Salto/ 1 Giro/ 1 Equilibrio+ max 1 DIFF libera (scelta nelle tavole DIFF valore max 0,10-0,20)

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici o di danza della durata di 6"-8" o minimo 6/8 movimenti eseguiti a tempo di musica

Maneggi: max 12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: min 1 max 2 maestrie

CAMPIONATO INDIVIDUALE 3^a LIVELLO

CATEGORIA ALLIEVE

SPECIALITA': max 5 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 1'-1',30"

DIFFICOLTA': max 5 DIFF 1 Salto /1 Giro/ 1 Equilibrio+ max 2 DIFF libere differenti (scelte nelle tavole DIFF del valore max 0,10-0,40)

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici o di danza della durata di 6"-8" o minimo 6/8 movimenti a tempo di musica

Maneggi: max 12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: min 2 max 4 maestrie

CATEGORIA JUNIOR

SPECIALITA': max 5 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 1'-1',30"

DIFFICOLTA': min 3-max 6 DIFF così suddivise. Max 3 DIFF differenti scelte dalla Tavola DIFF del valore di 0.10 e Max 3 DIFF differenti scelte nelle tavole DIFF del valore max tra 0.20-0.40

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici o di danza della durata di 6"-8" o minimo 6/8 movimenti a tempo di musica

Maneggi: max 12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: min 2 max 4 maestrie

CATEGORIA SENIOR

SPECIALITA': max 5 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 1'-1',30"

DIFFICOLTA': min 3-max 6 DIFF così suddivise. Max 3 DIFF differenti scelte dalla Tavola DIFF del valore di 0.10 e Max 3 DIFF differenti scelte nelle tavole DIFF del valore max tra 0.20-0.40

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici o di danza della durata di 6"-8" o minimo 6/8 movimenti a tempo di musica

Maneggi: max 8-12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: min 2 max 4

CAMPIONATO INDIVIDUALE 4^a LIVELLO

CATEGORIA ALLIEVE

SPECIALITA': max 5 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 1'-1',30"

DIFFICOLTA': min 3-max 6 DIFF così suddivise. Max 3 DIFF differenti scelte dalla Tavola DIFF del valore di 0.10 e Max 3 DIFF differenti scelte nelle tavole DIFF del valore max tra 0.20-0.60

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici della durata di 6"-8" o minimo 6 movimenti a tempo di musica

Maneggi: max 8-12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: min 2 max 5

CATEGORIA JUNIOR

SPECIALITA': max 5 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 1'-1',30"

DIFFICOLTA': min 3-max 6 DIFF così suddivise. Max 3 DIFF differenti scelte dalla Tavola DIFF del valore di 0.10 e Max 3 DIFF differenti scelte nelle tavole DIFF del valore max tra 0.20-0.60

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici della durata di 6"-8" o minimo 6 movimenti a tempo di musica

Maneggi: max 8-12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: min 3 max 5

CATEGORIA SENIOR

SPECIALITA': max 5 esercizi a scelta tra Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro

MUSICA: durata 1'-1',30"

DIFFICOLTA': min 3-max 6 DIFF (2 Salti/ 2 Giri/ 2 Equilibri differenti scelti esclusivamente nelle tavole DIFF del valore max 0.20-0.60)

PASSI RITMICI: min 1/max 3 serie di passi ritmici della durata di 6"-8" o minimo 6 movimenti a tempo di musica

Maneggi: max 8-12 elementi differenti realizzati sulle difficoltà di corpo, passi ritmici, isolati.

Maestrie: min 3 max 5

GINNASTICA RITMICA CODICE DEI PUNTEGGI

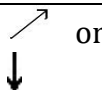
MANEGGIO DEGLI ATTREZZI

FUNE

	☐ Passare attraverso la fune con un salto. fune per avanti, indietro o lateralmente FONDAMENTALE
	☐ Passare attraverso la fune con una serie di saltelli (minimo 3). Muovere la fune avanti, indietro o lateralmente FONDAMENTALE
	☐ "Echappe" (abbandono del capo della fune) FONDAMENTALE
	☐ Spirali (due o più rotazioni del capo della fune durante l' "echappe") FONDAMENTALE
	- Figure a 8 o movimenti a "vela" con ampio movimento del busto (la fune è tenuta ai capi con entrambe le mani) - Grandi rotazioni (fune tenuta con entrambe le mani) FONDAMENTALE
	☐ Ripresa della fune da un capo con entrambe le mani
	- Serie di rotazioni, giri (minimo 3). Fune tenuta doppia - Un avvolgimento libero attorno ad una parte del corpo - Una rotazione della lunghezza completa della fune, tenuta al centro o a un capo
	☐ Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo
	☐ Avvolgimenti e oscillazioni
 or 	☐ Lancio e/o ripresa dell'attrezzo
	☐ Equilibrio instabile attorno ad una parte del corpo

GINNASTICA RITMICA CODICE DEI PUNTEGGI

CERCHIO

	Attraversamento, parziale o totale, nel cerchio FONDAMENTALE
	Rotolamento del cerchio su almeno 2 segmenti del corpo Rotolamento del cerchio sul pavimento FONDAMENTALE
	Serie di rotazioni attorno alla mano, giri (minimo 3) FONDAMENTALE
	Rotazione del cerchio attorno al proprio asse: FONDAMENTALE 1 rotazione libera su una parte del corpo Serie di rotazioni al suolo (minimo 3)
	Passaggio sopra il cerchio di una parte o dell'intero corpo
	Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo
	Lancio e/o ripresa dell'attrezzo
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

GINNASTICA RITMICA CODICE DEI PUNTEGGI

PALLA



	☐ Rotolamento libero della palla sul corpo FONDAMENTALE
	• Lungo rotolamento della palla al suolo (minimo 1 mt.) • Serie (minimo 3) di piccoli rotolamenti della palla al suolo FONDAMENTALE
	☐ palleggi ▪ Serie (3 min.) di piccoli palleggi (sotto l'altezza delle ginocchia) ▪ Un palleggio alto (a livello delle ginocchia o più alto) ▪ rimbalzo visibile con una parte del corpo FONDAMENTALE
	☐ Circonduzioni o figure a 8 della palla con ampio movimento del busto
	☐ Ripresa della palla con una mano FONDAMENTALE
	• Rovesci della palla (conduzioni) • Rotazione di una mano/mani attorno alla palla • Serie (3 min.) di piccole rotazioni accompagnata • Rotolamento del corpo sulla palla al suolo • Spinta della palla con differenti parti del corpo
	☐ Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo

 or 	☐ Lancio e/o ripresa dell'attrezzo
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

GINNASTICA RITMICA CODICE DEI PUNTEGGI

CLAVETTE

	☐ Moulinet- almeno 4 piccoli circoli delle clavette with time delay and by alternating crossed and uncrossed wrists/hands each time FONDAMENTALE
	☐ Serie (3 min) di piccoli giri con entrambe le clavette FONDAMENTALE
	☐ Movimenti asimmetrici di 2 clavette, devono essere differenti nella forma e nell'ampiezza e su piani o direzioni differenti FONDAMENTALE
	☐ Piccoli lanci e riprese con rotazioni delle 2 clavette, simultaneamente o in alternanza FONDAMENTALE
	• Libere rotazioni di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Rotazioni di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Rimbalzo di 1 o 2 clavette dal corpo • oscillazioni ☐ "Scivolamenti" • Battuta delle clavette (1 min) • Spinta delle clavette con differenti parti del corpo
	☐ Serie (3 min) di piccole rotazioni di una clavetta
	☐ Piccolo o medio lancio e ripresa di una clavetta
	☐ Lancio e ripresa di 2 clavette simultaneamente
	☐ Lancio e ripresa di 2 clavette, alternato
	☐ "Cascade" lanci a cascata (doppi o tripli)
	☐ Piccolo lancio delle clavette incastrate
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

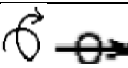
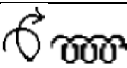
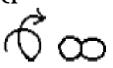
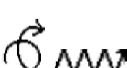
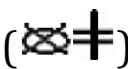
GINNASTICA RITMICA CODICE DEI PUNTEGGI

NASTRO

	☐ Spirali (4-5), strette e alla stessa altezza FONDAMENTALE
	☐ Spirali al suolo FONDAMENTALE
	☐ serpentine (4-5), strette e alla stessa altezza FONDAMENTALE
	☐ Serpentine al suolo FONDAMENTALE
	☐ Passaggio attraverso o sopra il nastro FONDAMENTALE
	☐ "Echappe" (la coda del nastro deve essere sollevata) FONDAMENTALE
	☐ Boomerang in aria o al suolo
	• Movimenti di rotazione della bacchetta del nastro attorno ad una mano • Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo • Rimbalzo della bacchetta del nastro da una parte del corpo • Avvolgimento • Figure a 8, oscillazioni, larghi movimenti circolari • Movimenti del nastro attorno a una parte del corpo created?, con la bacchetta tenuta da diverse parti del corpo(mano, collo ,ginocchia, gomito) durante movimenti di corpo o difficoltà con rotazione (non durante "lenta rotazione")
	☐ Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo
 or 	☐ Lancio e ripresa dell'attrezzo
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

GINNASTICA RITMICA CODICE DEI PUNTEGGI

TAVOLA MAESTRIE

1.	 or 	lancio  o  ripresa in combinazione con i seguenti elementi:
		Salto o saltello
		Elemento di rotazione
		Sotto l'arto inferiore
		Passaggio attraverso (per fune e cerchio)
		Fuori dal controllo visivo durante un lancio/ripresa
		Senza l'aiuto delle mani durante il lancio/ripresa
		Ripresa diretta durante un rotolamento
		Rilancio diretto/ rimbalzo diretto
		Ripresa diretta durante una rotazione (cerchio)
		Ripresa della palla con una mano
		Ripresa al suolo senza l'aiuto delle mani
2.		Elemento di rotazione + maneggio dell'attrezzo
	Esempi:	 (per la fune e per il cerchio) o  (per la palla), o  (per le clavette) o  (per il nastro)
3.	Combinazioni	Maneggio con 2 elementi differenti per avere il valore
	Esempi:	

GINNASTICA RITMICA SCHEDA (D) CAT ALLIEVE LIV 2

COGNOME E NOME: _____

Attrezzo: Corpo Libero ☐ Fune ☐ Cerchio ☐ Palla ☐ Clavette ☐ Nastro ☐

D1: max 4 Difficoltà di corpo (p 0.10-0.20 ciascuna) – Passi ritmici - max 3 serie p 0.60 per ciascuna (Max p 1.8)

D2: Maneggio – p 0.2 per ciascun maneggio (Max p 2.4), Maestrie max 2 (- 0.4 per ciascuna maestria)

Descrizione	Simboli -Diff. di corpo/Passi Ritmici (D1)	Valore	Simboli- Maneggio/ Maestrie (D2)	Valore	Valore Giudice

TOTALE ALLENATORE D1 _____

TOTALE GIUDICE D1 _____

TOTALE ALLENATORE D2 _____

TOTALE GIUDICE D2 _____

VIRTUOSISMO _____

TOTALE "D" _____

Firma Tecnico _____

Firma Giudice _____

GINNASTICA RITMICA SCHEDA (D) CAT ALLIEVE LIV 3

COGNOME E NOME: _____

Attrezzo: Fune ☐ Cerchio ☐ Palla ☐ Clavette ☐ Nastro ☐

D1: max 5 Difficoltà di corpo (p 0.10-0.40 ciascuna) – Passi ritmici - max 3 serie p 0.60 per ciascuna (Max p 1.8)

D2: Maneggio – p 0.2 per ciascun maneggio (Max p 2.4), Maestrie max 4 (- 0.4 per ciascuna maestria)

Descrizione	Simboli -Diff. di corpo/Passi Ritmici (D1)	Valore	Simboli- Maneggio/ Maestrie (D2)	Valore	Valore Giudice

TOTALE ALLENATORE D1 _____

TOTALE GIUDICE D1 _____

TOTALE ALLENATORE D2 _____

TOTALE GIUDICE D2 _____

VIRTUOSISMO _____

TOTALE "D" _____

Firma Tecnico _____

Firma Giudice _____

GINNASTICA RITMICA SCHEDA (D) CAT ALLIEVE LIV 4

COGNOME E NOME: _____

Attrezzo: Fune ☐ Cerchio ☐ Palla ☐ Clavette ☐ Nastro ☐

D1: max 6 Difficoltà di corpo (3 diff p 0.10 3 diff 0.20-0.60) – Passi ritmici - max 3 serie p 0.60 per ciascuna (Max p 1.8)

D2: Maneggio – p 0.2 per ciascun maneggio (Max p 2.4), Maestrie max 5 (- 0.4 per ciascuna maestria)

Descrizione	Simboli -Diff. di corpo/Passi Ritmici (D1)	Valore	Simboli- Maneggio/ Maestrie (D2)	Valore	Valore Giudice

TOTALE ALLENATORE D1 _____

TOTALE GIUDICE D1 _____

TOTALE ALLENATORE D2 _____

TOTALE GIUDICE D2 _____

VIRTUOSISMO _____

TOTALE "D" _____

Firma Tecnico _____

Firma Giudice _____

Firma Giudice

GINNASTICA RITMICA SCHEDA (D) CAT JUNIOR LIV 2

COGNOME E NOME: _____

Attrezzo: Fune ☐ Cerchio ☐ Palla ☐ Clavette ☐ Nastro ☐

D1: max 5 Difficoltà di corpo (p 0.10-0.20 ciascuna) – Passi ritmici - max 3 serie p 0.60 per ciascuna (Max p 1.8)

D2: Maneggio – p 0.2 per ciascun maneggio (Max p 2.4), Maestrie max 2 (- 0.4 per ciascuna maestria)

Descrizione	Simboli -Diff. di corpo/Passi Ritmici (D1)	Valore	Simboli- Maneggio/ Maestrie (D2)	Valore	Valore Giudice

TOTALE ALLENATORE D1 _____

TOTALE GIUDICE D1 _____

TOTALE ALLENATORE D2 _____

TOTALE GIUDICE D2 _____

VIRTUOSISMO _____

TOTALE "D" _____

Firma Tecnico _____

Firma Giudice _____

Firma Giudice

GINNASTICA RITMICA SCHEDA (D) CAT SENIOR LIV 2

COGNOME E NOME: _____

Attrezzo: Fune ☐ Cerchio ☐ Palla ☐ Clavette ☐ Nastro ☐

D1: max 4 Difficoltà di corpo (p 0.10-0.20 ciascuna) – Passi ritmici - max 3 serie p 0.60 per ciascuna (Max p 1.8)

D2: Maneggio – p 0.2 per ciascun maneggio (Max p 2.4), Maestrie max 2 (- 0.4 per ciascuna maestria)

Descrizione	Simboli -Diff. di corpo/Passi Ritmici (D1)	Valore	Simboli- Maneggio/ Maestrie (D2)	Valore	Valore Giudice

TOTALE ALLENATORE D1 _____

TOTALE GIUDICE D1 _____

TOTALE ALLENATORE D2 _____

TOTALE GIUDICE D2 _____

VIRTUOSISMO _____

TOTALE "D" _____

Firma Tecnico _____

Firma Giudice _____

GINNASTICA RITMICA SCHEDA (D) CAT SENIOR LIV 4

COGNOME E NOME: _____

Attrezzo: Fune ☐ Cerchio ☐ Palla ☐ Clavette ☐ Nastro ☐

D1: max 6 Difficoltà di corpo (p 0.20-0.60) – Passi ritmici - max 3 serie p 0.60 per ciascuna (Max p 1.8)

D2: Maneggio – p 0.2 per ciascun maneggio (Max p 2.4), Maestrie max 5 (- 0.4 per ciascuna maestria)

Descrizione	Simboli -Diff. di corpo/Passi Ritmici (D1)	Valore	Simboli- Maneggio/ Maestrie (D2)	Valore	Valore Giudice

TOTALE ALLENATORE D1 _____

TOTALE GIUDICE D1 _____

TOTALE ALLENATORE D2 _____

TOTALE GIUDICE D2 _____

VIRTUOSISMO _____

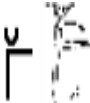
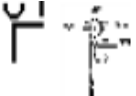
TOTALE "D" _____

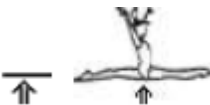
Firma Tecnico _____

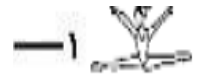
Firma Giudice _____

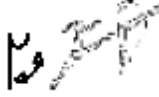
FISDIR TAVOLA DELLE DIFFICOLTA DI CORPO

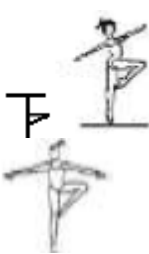
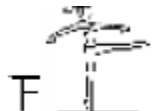
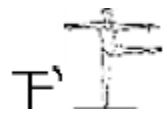
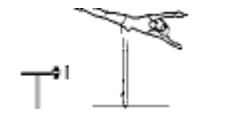
TAVOLA DIFFICOLTA' VALORE 0.10	
VALORE 0.10	SALTI
 	Salto verticale senza rotazione
 	Salto a raccolta senza rotazione
 	Salto del gatto con le gambe flesse
 	Salto verticale con l'arto libero in passè
EQUILIBRI	
 	Equilibrio in relevè piedi in 5 ^a posizione
 	Equilibrio su pianta in passe aperto
 	Equilibrio in ginocchio con il tronco flesso dietro all'orizzontale
 	Equilibrio in spaccata sagittale a terra senza l'aiuto delle mani
 	Equilibrio in spaccata sagittale a terra con il tronco flesso dietro all'orizzontale
 	Penchee in avanti su pianta con aiuto di 1 o 2 mani
 	Massima chiusura del busto flesso avanti
 	Massima chiusura del busto avanti in spaccata frontale
 	Supina tronco in estensione gambe flesse piedi a contatto con la testa mani poggiate al suolo
ROTAZIONI	
 	Giro 360° tour in relevè sui 2 piedi
 	Giro 360° su un arto punta del piede libero a contatto con la caviglia
 	Giro 360°: arto libero sotto il livello dell'orizzontale

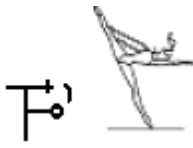
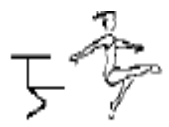
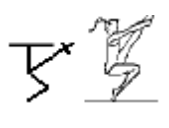
12. SYMBOLS OF JUMPS – LEAPS						
SALTOS			SALTI			
DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
180° 	360° 					
180° 	360° 					
180° 	360° 					
180° 	360° 					
	180° 	180° 				
						
		180° 				

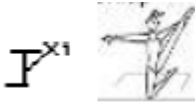
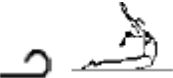
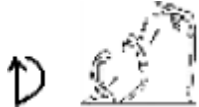
DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
	 (whole foot higher than head)					
						
4 	4 	180° 	180° 	180° 	4' 	180°  (Zk) 180° 
		180° 				
		 (Zr)			2  One Difficulty	
					3  (0.70) One Difficulty	

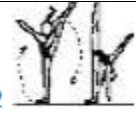
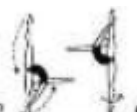
DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
		180° 	180° 	180° 		
						
						
						
						
			180° 	180° 	 180°	
						
						

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						

13. SYMBOLS OF BALANCES		EQUILIBRIOS		EQUILIBRI		
Balances on the foot						
DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						
						
						

Balances on other parts of the body		EQUILIBRIOS SOBRE OTROS PARTES DEL CUERPO				
DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
	Kb 					
Dynamic Balances		EQUILIBRIOS DINAMICOS				
						
						
						

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
	 Leg at the horizontal for min 2 shapes + min 1 turn		 Leg above horizontal for min 2 shapes + min 1 turn			
	 movement backward into elbow stand		U₂  also vice versa U₃  (0.50)	U 180°  (0.60)		
			Gz  also vice versa Kp  also vice versa	U2 180°  (0.60) with 180 turn in any phase, or vice- versa		

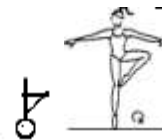
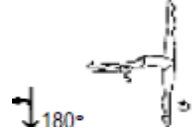
14. SYMBOLS OF PIVOTS

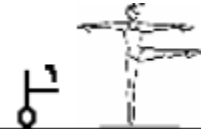
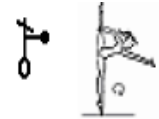
GIROS

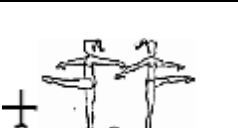
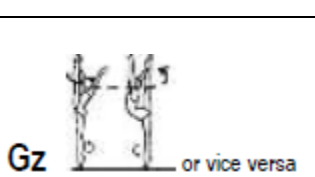
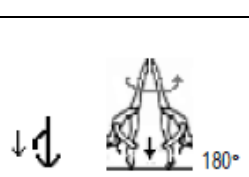
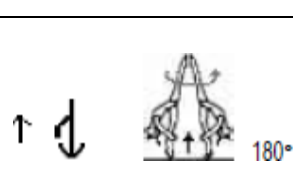
GIRI

Rotations on the foot

GIROS SOBRE UN PIE

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						
						
						

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						
						
						

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						
						
Rotations on other parts of the body RODAMIENTOS SOBRE OTROS PARTES DEL CUERPO						
