

GIOVANISSIME 2024 (3 anni compiuti) FINO A 8 ANNI

ALLIEVE 1 - 2018- 2019 (8 anni compiuti)

ALLIEVE 2 – 2017

ALLIEVE 3 - 2016

ALLIEVE 4 – 2015

ALLIEVE 5 - 2014

JUNIOR 1 - 2013

JUNIOR 2 - 2012

SENIOR 1 - 2011

SENIOR 2 – 2010

SENIOR 3-2009 e oltre

GIOVANISSIME (6-8 anni)

COREOGRAFIA

COREOGRAFIA INDIVIDUALE O ESERCIZIO COLLETTIVO CON ATTREZZI CODIFICATI E NON SU UN ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE DI DURATA:

INDIVIDUALE DA 45" A 1'

COLLETTIVO DA 1'30" A 2'

START (45''-1')

ginnaste che si allenano 2 volte a settimana x 2 ore settimanali

ALL-JR-SR

p.1.50	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Combinazione passi di danza S	Elementi imposti EI
	MAX 0.20 3BD	Salto-1 Equilibrio-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30 2 preacrobatiche consecutive
	MAX 0.20 3BD	Salto-1 Equilibrio-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30 Rotolamento ritornato
	MAX 0.20 3BD	Salto-1 Equilibrio-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30  da terra

ESCLUSIONE: ginnaste che nell'anno in corso hanno partecipato a Open, Preagonistico, Agonistico OPES o FGI**OPEN (45''-1'15'')**

ginnaste che si allenano 4 ore settimanali

ALL-JR-SR

p.2.50	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Elementi imposti EI	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
	MAX 0.30 3BD	Salto-1 Equilibrio-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30 2 preacrobatiche consecutive	/	/
	MAX 0.30 3BD	Salto-1 Equilibrio-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30 Rotolamento ritornato	No Min- Max 1 DA 0.20/0.40	MAX 0.30 (griglie OPES) No Min- Max 1R
	MAX 0.30 3BD	Salto-1 Equilibrio-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30 3 saltelli piedi uniti	No Min- Max 1 DA 0.20/0.40	MAX 0.30 (griglie OPES) No Min- Max 1R

ESCLUSIONE: ginnaste che nell'anno in corso hanno partecipato a Preagonistico, Agonistico OPES o FGI

Le ginnaste che gareggeranno nel livello inferiore nella I prova regionale verranno avvisate. Se le stesse non verranno spostate nel livello di appartenenza verranno escluse dal campionato anche dopo aver gareggiato.

PREAGONISTICO 1 (1'-1'15'')

ALL-JR-SR

p. 3.50	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
 Solo All	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	/	/
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 2 DA 0.20/0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 1R
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 2 DA 0.20/0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 1R
 No All	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 2 DA 0.20/0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 1R

ESCLUSIONE: ginnaste che nell'anno in corso hanno partecipato a Agonistico OPES o FGI

PREAGONISTICO 2 (1'15''-1'30'')

ALL-JR-SR

p. 4.00	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
 Solo All	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	/	/
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Min 1 DA-No Max 0.20/0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 2R
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Min 1 DA-No Max 0.20/0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 2R
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Min 1 DA-No Max 0.20/0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 2R
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Min 1 DA-No Max 0.20/0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 2R
 No All	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Min 1 DA-No Max 0.20/0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 2R

ESCLUSIONE: ginnaste che nell'anno in corso hanno partecipato a Agonistico OPES o FGI

AGONISTICO 2 (1'15''-1'30'')**ALL-JR-SR**

p. 4.50	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
 Solo per le ALLIEVE	MAX 0.50 5 BD	Salto-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	/	/
	MAX 0.50 5 BD	Salto-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 6DA 0.20/0.40	MAX 0.50 (griglie OPES) Min 2R
	MAX 0.50 5 BD	Salto-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 6DA 0.20/0.40	MAX 0.50 (griglie OPES) Min 2R
	MAX 0.50 5 BD	Salto-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 6DA 0.20/0.40	MAX 0.50 (griglie OPES) Min 2R
	MAX 0.50 5 BD	Salto-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 6DA 0.20/0.40	MAX 0.50 (griglie OPES) Min 2R

ESCLUSIONE: ginnaste che nell'anno in corso hanno partecipato a Agonistico FGI**AGONISTICO FGI**

Programma SILVER GOLD FGI

ESCLUSIONE: ginnaste che nell'anno in corso hanno partecipato a tutti i programmi OPES

START COPPIA (1'15''-1'30'')

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
	MAX 0.20 3 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.20 Min 3 Pen. 0.30	Max 0.20 No Min-Max 1DE
	Salto- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1				
	MAX 0.20 3 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.20 Min 3 Pen. 0.30	Max 0.20 No Min-Max 1DE
	Salto- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1				

START SQUADRA (1'15''-1'30'')

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
	MAX 0.20 3 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.20 Min 3 Pen. 0.30	Max 0.20 No Min-Max 1DE

OPEN COPPIA (1'15''-1'30'')

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
	MAX 0.30 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.30 Min 4 Pen. 0.30	Max 0.30 No Min-Max 2DE
	Salto- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta				
	MAX 0.30 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.30 Min 4 Pen. 0.30	Max 0.30 No Min-Max 2DE
	Salto- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta				

OPEN SQUADRA (1'15''-1'30'')

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
	MAX 0.30 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.30 Min 4 Pen. 0.30	Max 0.30 No Min-Max 2DE
	Salto- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta				

PREAGONISTICO COPPIA (1'15''-1'30'')

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE	Elementi Imposti EI
MISTA	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamentale d'attrezzo
	Salto- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					

PREAGONISTICO SQUADRA (1'15''-1'30'')

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE	Elementi Imposti EI
MISTA	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamentale d'attrezzo
	Salto- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					

AGONISTICO COPPIA (1'15''-1'30'')

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE	Elementi Imposti EI
MISTA	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamentale d'attrezzo
	Salto- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					

AGONISTICO SQUADRA (1'15''-1'30'')

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE	Elementi Imposti EI
	MAX 0.50 6 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.50 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.50 Min 3 DE Pen. 0.30	Almeno 2 fondamentali d'attrezzo
	Salto- Min 1 Equilibri-Min 1 Rotazioni-Min 1					

COMBINATA (2'-2' 45'')

Min 5 Max 15 ginnaste, dalle ALLIEVE alle SENIOR (MIN 8 ANNI COMPIUTI)

Ogni combinata deve essere formata da TRE esercizi scelti tra: SQUADRA, COPPIA, INDIVIDUALE

Gli attrezzi sono a libera scelta

Verrà premiata la combinata che riesce a raccontare una storia alternando le ginnaste nei tre esercizi e studiando delle entrate e delle uscite inerenti al tema scelto.

COMBINATA 1

START-OPEN-PREAGONISTICO

INDIVIDUALE

Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
3 BD MAX 0.40	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 2S (6-8 secondi)	Min 1- Max 3 DA 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Min 1- Max 2R

COPPIA

Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
3 BD MAX 0.40	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 2S (6-8 secondi)	Min 2 DE	MAX 2 DE

SQUADRA

Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
3 BD MAX 0.40	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 2S (6-8 secondi)	Min 2 DE	MAX 2 DE

COMBINATA 2
AGONISTICO OPES E AGONISTICO FGI

SI SEGUE IL CDP 2025-2028

INDIVIDUALE

Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
3 BD MAX 0.40	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 2S (6-8 secondi)	Min 1- Max 3 DA 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Min 1- Max 2R

COPPIA

Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
3 BD MAX 0.40	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 2S (6-8 secondi)	Min 2 DE	MAX 2 DE

SQUADRA

Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
3 BD MAX 0.40	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 2S (6-8 secondi)	Min 2 DE	MAX 2 DE

DEFINIZIONE VALORE ED

Valore base 0.20 (tutte le ginnaste lanciano e riprendono 1 attrezzo)

Valori aggiuntivi +0.10	
	Fuori dal campo visivo
	Senza l'aiuto delle mani
	Posizione interamente al suolo
	Con rotazione sotto

DEFINIZIONE VALORE C

C 0.10 Coll. Semplice di tutte le ginnaste o per sottogruppi Es. trenino

Abbr

accio

Giro

ondo

Avvolgimento e svolgimento braccia

C 0.20 Coll. con superamento, passaggio sotto o attraverso e sollevamento di 1 o più ginnaste

C 0.30 Coll. con superamento, passaggio sotto con elemento di rotazione Es. supero con capovolta avanti, indietro, ruota, rovesciata...

C 0.40 Coll. con superamento, passaggio sotto o attraverso con salto + elemento di rotazione

NOTA BENE: la rotazione deve avvenire sull'ultima gamba di arrivo dal salto (non ci sono posizioni intermedie)

COLLABORAZIONI D'ATTREZZO

Collaborazioni senza lanci alti o lunghi degli attrezzi **CC**

Collaborazioni con grandi lanci dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo **CR**

Collaborazioni con lancio di più attrezzi 

Collaborazioni con ripresa di più attrezzi 

I VALORI DELLE COLLABORAZIONI SONO QUELLI DEL CODICE DEI PUNTEGGI FGI MA NEI CAMPIONATI OPES VERRÀ ASSEGNATO IL MASSIMO CONSENTITO DELLA CATEGORIA D'APPARTENENZA

SERIE D ALLIEVE

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
 Collettivo	MAX 0.50 6 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.50 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.50 Min 3 DE Pen. 0.30
	Salti- Min 1 Equilibri-Min 1 Rotazioni-Min 1				
	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
 Successione	MAX 0.50 4 BD	Salti-Min 1 Equilibri- Min1 Rotazioni- Min1	0.30 MIN 2S (1 fune e 1 nastro)	No Min- Max 4DA in ogni attrezzo 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Max 1 per ciascun attrezzo
	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri- Min1 Rotazioni- Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 5DA 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Min 2R

SERIE D OPEN

	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
 Collettivo	MAX 0.50 6 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 5	Max 0.50 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.50 Min 3 DE Pen. 0.30
	Salti- Min 1 Equilibri-Min 1 Rotazioni-Min 1				
	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
 Successione	MAX 0.50 4 BD	Salti-Min 1 Equilibri- Min1 Rotazioni- Min1	0.30 MIN 2S (1 fune e 1 nastro)	No Min- Max 4DA in ogni attrezzo 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Max 1 per ciascun attrezzo
	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri- Min1 Rotazioni- Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 5DA 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Min 2R