

ENDEAS

PROGRAMMI
DI
GINNASTICA RITMICA

Anno 2012

CAMPIONATO PROMOZIONALE ENDAS

AMMISSIONE E NORME GENERALI:

Possono partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Endas e il certificato medico agonistico valido per l'anno in corso; che **NON ABBIANO** mai partecipato a gare di agonistica sia nell'ambito della F.G.I che in quello di altri Enti di Promozione Sportiva.

Il programma per la categoria **CUCCIOLI** è individuale e prevede un percorso con attrezzi, la classifica è individuale.

Per le restanti categorie i programmi sono di squadra e seguono le norme tecniche riportate. La squadra deve essere composta da un minimo di 3 a un massimo di 6 ginnaste. Il programma prevede un esercizio collettivo da 3 a 6 ginnaste e, 2 esercizi individuali con attrezzi a scelta fra quelli indicati nei programmi individuali.

Le difficoltà per la composizione degli esercizi individuali con attrezzi e per l'esercizio collettivo devono essere prese dalla Griglia degli Elementi in allegato.

L'esercizio collettivo deve essere eseguito da minimo 3 a massimo 6 ginnaste, gli esercizi individuali con attrezzi devono essere divisi fra tutte le ginnaste che compongono la squadra. Ogni ginnasta non può eseguire più di due esercizi compreso quello collettivo.

La classifica è di squadra cioè la somma dei punteggi ottenuti dall'esercizio collettivo e dagli esercizi individuali con attrezzi.

CATEGORIE :

Cuccioli:	anni 2004 – 2005 – 2006
Giovanissime:	anni 2001 – 2002 – 2003
Giovani:	anni 1998 – 1999 – 2000
Ragazze:	anni 1997 e precedenti

Sono ammessi i passaggi di categoria da una fascia d'età a quella direttamente superiore, e ciò rimane valido per tutto l'anno sportivo:

- una ginnasta più "anziana" **NON PUO'** accedere alla/e categoria/e inferiore alla sua di appartenenza
- una ginnasta più "giovane" **PUO'** accedere alla categoria/e superiore/i alla sua di appartenenza

Nel computo degli anni si fa riferimento all'anno solare di nascita, le ginnaste devono aver compiuto al momento della gara provinciale e/o regionale e/o nazionale, **8 ANNI**. In questo caso si tiene conto anche del giorno e del mese di nascita.

ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE

GINNASTE INDIVIDUALISTE:

Costume da ginnastica corretto e non trasparente, i costumi con una parte in pizzo devono essere doppi (zona del tronco fino al petto). La scollatura sul davanti e sul dietro del costume deve essere corretta (non più delle metà dello sterno, non più del limite inferiore delle scapole). Costume con o senza maniche; i costumi da danza con fini bretelle non sono autorizzati. La sgambatura del costume non deve superare la piega dell'anca. Il costume deve essere aderente al corpo per dare la possibilità ai giudici di valutare la posizione corretta di tutte le differenti parti del corpo.

E' permesso indossare:

- un collant lungo fino alle caviglie
- un costume lungo intero, a condizione che sia aderente al corpo e alle gambe
- un gonnellino aderente alle anche, che non scenda più in basso del bacino

GINNASTE DELLA SQUADRA:

I costumi delle ginnaste di squadra devono essere identici per forma e colore. Sono altresì da rispettare tutte le norme previste per le ginnaste individuali.

Non è obbligatorio il distintivo societario.

MUSICA:

Tutti gli esercizi devono essere eseguiti nella loro totalità con accompagnamento musicale. Piccoli arresti volontari, motivati dalla composizione, sono tollerati.

La musica può essere interpretata da uno o più strumenti, con la voce utilizzata come strumento (**senza parole**). Tutti gli strumenti sono autorizzati a condizione che esprimano una musica con le caratteristiche necessarie all'accompagnamento di un esercizio di GR: chiara e ben definita nella sua struttura.

Condizioni da rispettare per la registrazione:

- all'inizio è permesso registrare un segnale sonoro, ma non il nome della ginnasta o dell'attrezzo utilizzato;
- per ogni esercizio deve essere utilizzata una cassetta o un CD differente;
- la registrazione deve essere fatta da una sola parte, all'inizio del nastro magnetico della cassetta e del CD;
- sulla cassetta o sul CD devono figurare:
 1. il nome della ginnasta o della Società nel caso dell'esercizio collettivo
 2. l'attrezzo utilizzato e il logo della Società di appartenenza
 3. la durata della musica

La composizione musicale che accompagna un esercizio di GR deve presentare delle caratteristiche conformi alle necessità dell'accompagnamento musicale d'un esercizio di GR: un carattere coerente allo sviluppo dell'esercizio ed un ritmo ben marcato, chiaro ed efficace al fine di accompagnare il ritmo dei movimenti della ginnasta.

E' obbligatoria un'armonia molto stretta tra il carattere ed il ritmo della musica e quello dell'esercizio e dei suoi movimenti.

I rumori impropri sono vietati: rumore d'un motore di automobile, di moto o di aereo; sirena della polizia, rumore di oggetti che si rompono, ecc...

La musica può essere composta appositamente per l'esercizio o provenire dall'utilizzazione o dalla modificazione (arrangiamento) di una musica già esistente.

I pots-pourris NON sono autorizzati.

In ogni caso, la musica deve avere un'unità e non essere un insieme di frammenti musicali diversi senza collegamento tra loro. Un'introduzione musicale di max. 8 tempi è tollerata.

Individuali: da 1'00 a 1'15"

Squadre: da 1' 15" a 1'30"

ATTREZZI

Gli attrezzi utilizzati per l'insieme devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma): solo il loro colore può essere diverso.

Ogni attrezzo utilizzato sarà controllato prima dell'entrata della ginnasta nel campo di gara.

Un'ulteriore verifica può aver luogo alla fine dell'esercizio su richiesta della Giuria Superiore.

Per l'utilizzazione di un attrezzo non regolamentare:

Penalizzazione:

- 0,30 per gli esercizi individuali e di insieme (Giudice Coordinatore).

SISTEMAZIONE DI ATTREZZI INTORNO ALLA PEDANA – (ATTREZZI DI RISERVA)

La sistemazione di attrezzi di riserva intorno alla pedana è autorizzata (1 per le ginnaste individualiste e 2, al massimo, per gli esercizi di insieme – per le clavette rispettivamente 2 e 4).

Penalizzazione:

- 0,50 per ogni attrezzo supplementare (Giudice Coordinatore).

Se l'attrezzo cadendo **esce** dalla pedana, l'utilizzazione dell'attrezzo di riserva è tollerata.

FASE REGIONALE:

Sono ammesse tutte le ginnaste e le squadre regolarmente iscritte entro 15 giorni dalla gara.

FASE NAZIONALE:

Sono ammesse alla fase Nazionale le prime 5 squadre di ogni categoria partecipanti e rientranti nella classifica assoluta del Campionato Regionale. Nel caso in cui il numero sia inferiore a cinque tutte le squadre verranno ammesse alla fase nazionale.

In caso di pari merito nell'ultima posizione utile per l'ammissione alla fase nazionale tutte le ginnaste a pari merito accedono alla fase nazionale.

Tutte le regioni hanno l'obbligo di effettuare la fase regionale ove vi siano almeno 2 società.

PARTECIPAZIONE ALLA GARE:

E' consentita la partecipazione alle gare solo alle ginnaste in regola con il tesseramento ENDAS per l'anno in corso.

La tessera deve recare il timbro della società d'appartenenza, la categoria, d'appartenenza e deve essere firmata dalla ginnasta o, per le minori, da chi ne esercita la patria potestà.

Il controllo tessere deve essere effettuato dalla società organizzatrice dei Campionati regionale e/o Nazionali le quali sono tenute a comunicare tempestivamente eventuali incongruenze con il presente regolamento alla Direzione Tecnica.

CAMPO GARA:

Pedana: m. 13 x m. 13 in moquette.

Sul campo di gara sono previsti, per ogni società un numero massimo di 2 allenatori in tuta e scarpe da ginnastica i quali devono essere in possesso di tessera ENDAS o FGI in corso di validità debitamente compilata in ogni sua parte completa di firma.

Si ricorda che non è permesso agli istruttori avvicinarsi al tavolo della segreteria e non è concesso parlare con i giudici.

Per eventuali spiegazioni sui punteggi ci si deve rivolgere esclusivamente al Presidente di Giuria.

ORGANIZZAZIONE GARE

Le iscrizioni ai Campionati Regionali e Nazionali verranno accettate solo se pervenute con i moduli messi a disposizione dall'ENDAS NAZIONALE alla società organizzatrice l'evento.

La società organizzatrice non deve accettare iscrizioni pervenute **oltre** i termini previsti.

Non verranno accettate per nessuna ragione iscrizioni o modifiche d'iscrizione a Campionato iniziato né tanto meno in campo gara.

Il controllo tessere verrà effettuato in campo gara.

Le società organizzatrici dei Campionati Regionali e Nazionali hanno l'obbligo di dare una lista dettagliata alla D.T.R. e alla D.T.N. delle ginnaste iscritte ai campionati nazionali (precisando anno di nascita e società d'appartenenza) entro 10 giorni dalla data d'inizio dei campionati stessi non che le classifiche complete dei Campionati stessi.

Le società organizzatrici devono mettere a disposizione della giuria n. 1 cronometrista e n. 2 giudici di linea per tutta la durata dell'intero Campionato Nazionale.

Le società organizzatrici devono predisporre gli ordini di lavoro per le giudici riportando **solo il nome il cognome della ginnasta e l'attrezzo**.

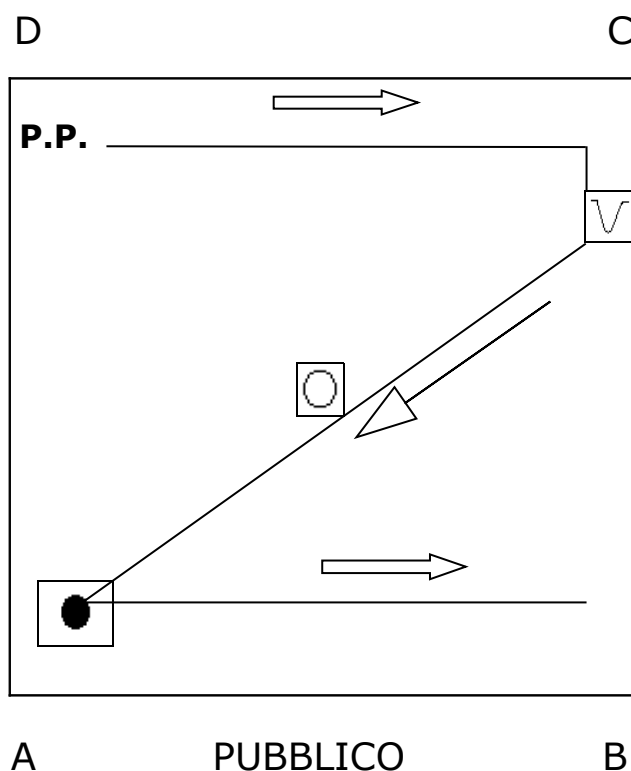
Le società partecipanti al Campionato Nazionale devono verificare che le proprie iscrizioni siano regolarmente arrivate alle Società organizzatrici e che gli stessi Campionati non abbiano subito cambiamento d'orario, luogo e date di svolgimento.

PROGRAMMA TECNICO CATEGORIA CUCCIOLI PERCORSO CON ATTREZZI

Ammissioni Possono partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Endas o F.G.I. G.p.T. per l'anno in corso, che **non abbiano** mai partecipato a competizioni a carattere **agonistico** (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello, sia nell'ambito della F.G.I, che in quello di altri Enti di Promozione Sportiva.

Età delle ginnaste 8 - 7 - 6 anni (ovvero nate negli anni 2004 - 05 - 06)

- POSIZIONE DI PARTENZA PER IL PERCORSO FRONTE AL LATO B/C E FIANCO DX. AL LATO A/B



Lungo il lato D-C si eseguirà tutta la parte relativa al corpo libero, sulla diagonale C-A si eseguirà la parte relativa alla fune e a metà circa della diagonale posizionare il cerchio per eseguire la parte con il cerchio sulla seconda metà di diagonale, lungo il lato A-B verrà eseguita l'ultima parte di esercizio con la palla. La posizione di partenza e quella finale sono di libera ideazione.

CORPO LIBERO

- Circondazione simultanea delle braccia sul piano frontale, compiere 1 giro (360°) soutenù.
- 4 passi saltellati avanti (sx. dx. sx. dx.) con mani sui fianchi e con $\frac{1}{4}$ di giro collegare 4 galoppi laterali (fianco sinistro verso il lato C-B) con braccia fuori verso sinistra (fronte al lato A/B) terminare fronte al lato A/B
- Equilibrio in passé in pianta con circondazione simultanea delle braccia sul piano sagittale per basso, avanti, alto, dietro.
- Capovolta avanti terminando seduti gambe piegate unite
- Candela con aiuto delle mani sul bacino e ritorno sedute gambe piegate braccia fuori basso
- Rialzata in onda da seduti con l'appoggio di una mano a terra

FUNE

(SULLA DIAGONALE C/A FRONTE ALL'ANGOLO A)

- Funne triplicata ruota e con semi circondazione delle braccia per avanti alto dividere la fune e terminare fune dietro tenuta per i nodi
- 4 saltelli avanti a piedi uniti senza rimbalzo
- 4 giri di funi alternati (dx. sx. dx. sx.) per avanti sul piano sagittale
- Oscillazione della fune sul piano sagittale a destra e lasciando il nodo sinistro terminare a fune lunga dietro, con echappé richiamare la fune.

CERCHIO

(SULLA DIAGONALE C/A FRONTE ALL'ANGOLO A)

- Con 2 salti del gatto consecutivi attraversamento del cerchio girante per avanti
- Prillo del cerchio a terra (il cerchio deve prillare fra le dita) con 4 passi attorno al cerchio compiere un $\frac{1}{2}$ giro e terminare schiena all'angolo A fronte all'angolo C
- Rotolamento del cerchio in dietro (verso l'angolo A) di almeno 2 mt., girarsi e con piccola corsa avanti riprendere il cerchio.
- Con un saltello entrare dentro al cerchio e con 3 passi avanti eseguire 3 giri di cerchio attorno alla vita senza l'aiuto delle mani (hula - hop)

PALLA

(FIANCO DESTRO AL PUBBLICO FRONTE AL LATO B/C)

- 4 palleggi ad una mano destra/sinistra
- Con oscillazione sul piano sagittale piccolo lancio (almeno sopra la testa) e ripresa della palla con l'altra mano.
- Massima chiusura avanti del busto sulle gambe, un passaggio di palla dietro le gambe e ritorno con la palla avanti a due mani
- Appoggiare la palla a terra e rotolamento della palla al suolo con tre passi avanti eseguire un salto del gatto scavalcando la palla da dx. a sx.
- Con passo dx. eseguire un $\frac{1}{2}$ giro verso destra (arrivo fronte al lato A/D) riprendere la palla. Posizione finale libera

CATEGORIA GIOVANISSIME

Programma tecnico di squadra; esercizio collettivo a **CORPO LIBERO**
(da 3 a 6 ginnaste)

Ammissioni Possono partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Endas o F.G.I. G.p.T. per l'anno in corso, che **non abbiano** mai partecipato a competizioni a carattere **agonistico** (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello, sia nell'ambito della F.G.I, che in quello di altri Enti di Promozione Sportiva.

Età delle ginnaste 9-10-11 anni (ovvero nate negli anni 2001-2002-2003),

Musica Durata: 1.15" – 1.30"

Squadra categoria GIOVANISSIME

Esercizio collettivo a **CORPO LIBERO** esigenze richieste:

DIFFICOLTA' MAX. PUNTI 2.50 così composto:

- n. 5 elementi tecnici di almeno tre gruppi strutturali diversi scelti fra 0.10 – 0.50
- Tutte le difficoltà devono essere prese dalla lista delle difficoltà in allegato
- La somma del valore delle difficoltà non deve superare punti 2.50

ARTISTICO PUNTI 3.00 di cui:

- Musica 1.00
- Comp. Base 2.00

ESECUZIONE PUNTI 10.00 secondo linee guida per la valutazione.

CATEGORIA GIOVANISSIME

Programma tecnico individuale; 2 esercizi liberi a scelta fra:

- Esercizio libero con la **FUNE**
- Esercizio libero con il **CERCHIO**
- Esercizio libero con la **PALLA**

Ammissioni Possono partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Endas o F.G.I. G.p.T. per l'anno in corso, che **non abbiano** mai partecipato a competizioni a carattere **agonistico** (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello, sia nell'ambito della F.G.I, che in quello di altri Enti di Promozione Sportiva.

Età delle ginnaste 9 - 10 -11 anni (ovvero nate negli anni 2001 - 2002 - 2003)

Musica Durata: 1.00''- 1.15''

FUNE - CERCHIO e PALLA esigenze richieste:

DIFFICOLTA' MAX. PUNTI 2.50 di cui :

- n. 5 elementi tecnici di almeno tre gruppi strutturali diversi scelti fra 0.10 - 0.50
- Tutte le difficoltà devono essere prese dalla lista delle difficoltà in allegato
- La somma del valore delle difficoltà non deve superare punti 2.50

ARTISTICO PUNTI 3.00 di cui:

- Musica 1.00
- Comp. Base 2.00

ESECUZIONE PUNTI 10.00 secondo linee guida per la valutazione.

CATEGORIA GIOVANI

Programma tecnico di squadra; esercizio collettivo con i **CERCHI**
(da 3 a 6 ginnaste)

Ammissioni Possono partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Endas o F.G.I. G.p.T. per l'anno in corso, che **non abbiano** mai partecipato a competizioni a carattere **agonistico** (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello, sia nell'ambito della F.G.I, che in quello di altri Enti di Promozione Sportiva.

Età delle ginnaste 12 – 13 – 14 anni (ovvero nate negli anni 1998 – 99 – 2000)

Musica Durata: 1.15" – 1.30"

Squadra categoria GIOVANI

Esercizio collettivo con i **CERCHI** esigenze richieste:

DIFFICOLTA' MAX. PUNTI 3.00 così composto:

- n. 6 elementi tecnici di almeno tre gruppi strutturali diversi scelti fra 0.10 – 0.50
- Tutte le difficoltà devono essere prese dalla lista delle difficoltà in allegato
- La somma del valore delle difficoltà non deve superare punti 3.00

ARTISTICO PUNTI 3.40 di cui:

- Musica 1.00
- Comp. Base 2.00
- 0.20 bonus per ogni scambio inserito (min. 1 max. 2 scambi facoltativi)

ESECUZIONE PUNTI 10.00 secondo linee guida per la valutazione.

CATEGORIA GIOVANI

Programma tecnico individuale; 2 esercizi a scelta fra:

- Esercizio libero con la **FUNE**
- Esercizio libero con il **PALLA**
- Esercizio libero con le **NASTRO**

Ammissioni Possono partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Endas o F.G.I. G.p.T. per l'anno in corso, che **non abbiano** mai partecipato a competizioni a carattere **agonistico** (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello, sia nell'ambito della F.G.I, che in quello di altri Enti di Promozione Sportiva.

Età delle ginnaste 12 – 13 – 14 anni (ovvero nate negli anni 1998 – 99 – 2000)

Musica Durata: 1.00''- 1.15''

FUNE – PALLA e NASTRO esigenze richieste:

DIFFICOLTA' MAX. PUNTI 3.00 di cui :

- n. 6 elementi tecnici di almeno tre gruppi strutturali diversi scelti fra 0.10 – 0.50
- Tutte le difficoltà devono essere prese dalla lista delle difficoltà in allegato
- La somma del valore delle difficoltà non deve superare punti 3.00

ARTISTICO PUNTI 3.00 di cui:

- Musica 1.00
- Comp. Base 2.00

ESECUZIONE PUNTI 10.00 secondo linee guida per la valutazione.

CATEGORIA RAGAZZE

Programma tecnico di squadra; esercizio collettivo con le **FUNI**
(da 3 a 6 ginnaste)

Ammissioni Possono partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Endas o F.G.I. G.p.T. per l'anno in corso, che **non abbiano** mai partecipato a competizioni a carattere **agonistico** (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello, sia nell'ambito della F.G.I, che in quello di altri Enti di Promozione Sportiva.

Età delle ginnaste 15 anni e oltre (ovvero nate negli anni 1997 e oltre)

Musica Durata: 1.15" – 1.30"

Squadra categoria RAGAZZE

Esercizio collettivo con le **FUNI** esigenze richieste:

DIFFICOLTA' PUNTI MAX. 4.00 così composto:

- n. 8 elementi tecnici di almeno tre gruppi strutturali diversi scelti fra 0.10 – 0.50
- Tutte le difficoltà devono essere prese dalla lista delle difficoltà in allegato
- La somma del valore delle difficoltà non deve superare punti 4.00

ARTISTICO PUNTI 3.40 di cui:

- Musica 1.00
- Comp. Base 2.00
- 0.20 bonus per ogni scambio inserito (min. 1 max. 2 scambi facoltativi)

ESECUZIONE PUNTI 10.00 secondo linee guida per la valutazione.

CATEGORIA RAGAZZE

Programma tecnico individuale 2 esercizi a scelta fra:

- Esercizio libero con il **CERCHIO**
- Esercizio libero con le **CLAVETTE**
- Esercizio libero con il **NASTRO**

Ammissioni Possono partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Endas o F.G.I. G.p.T. per l'anno in corso, che **non abbiano** mai partecipato a competizioni a carattere **agonistico** (sia agonistico che agonistico promozionale) a qualsiasi livello, sia nell'ambito della F.G.I, che in quello di altri Enti di Promozione Sportiva.

Età delle ginnaste 15 anni e oltre (ovvero nate negli anni 1997 e oltre)

Musica Durata: 1.00''- 1.15''

CERCHIO – CLAVETTE e NASTRO esigenze richieste:

DIFFICOLTA' MAX. PUNTI 4.00 di cui :

- n. 8 elementi tecnici di almeno tre gruppi strutturali diversi scelti fra 0.10 – 0.50
- Tutte le difficoltà devono essere prese dalla lista delle difficoltà in allegato
- La somma del valore delle difficoltà non deve superare punti 4.00

ARTISTICO PUNTI 3.00 di cui:

- Musica 1.00
- Comp. Base 2.00

ESECUZIONE PUNTI 10.00 secondo linee guida per la valutazione.

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI

PER

LA COMPOSIZIONE

DEGLI ESERCIZI

INDIVIDUALI

E DI SQUADRA

ANNO 2012

CORPO LIBERO						
		(A) 0.10	(B) 0.20	(C) 0.30	(D) 0.40	(D) 0.50
1	SALTI	Salto sforbiciata flessa (gatto)	Salto sforbiciata flessa (gatto) con ½ giro in volo (180°)	Salto cambré	Salto sforbiciata flessa (gatto) con 1 giro in volo (360°)	Salto biche
		Salto verticale (pennello)	Salto verticale (pennello) con ½ giro in volo (180°)	Salto groupé (raccolto)	Salto verticale (pennello) con 1 giro in volo (360°)	Salto groupé (raccolto) con ½ giro in volo (180°)
		Salto verticale in passè	Salto verticale in passè con ½ giro in volo (180°)	Salto sforbiciata tesa	Salto cabriole	Salto cosacco
2	EQUILIBRI	Equilibrio sul bacino gambe unite a squadra	Equilibrio su un avampiede arto libero sollevato a 45° (av./lat. dietro)	Equilibrio in passè busto flesso avanti in pianta	Equilibrio in ginocchio arto libero sollevato avanti/laterale a 90°	Equilibrio in passè busto flesso avanti in relèvé
		Equilibrio in piata gamba libera av./lat./dietro a 45°	Equilibrio in ginocchio arto libero sollevato a 45° (av./lat.)	Grand écart con aiuto su un piede (in pianta) av./lat.	Equilibrio in relèvé gamba libera tesa avanti/laterale a 90°	Equilibrio arabesque o attitude su un piede (in pianta)
		Equilibrio in passè su un piede (in pianta)	Equilibrio su un piede (in piata) gamba libera tesa av./lat. a 90°	Planche orizzontale (frontale) in pianta: busto e gamba in linea	Equilibrio in passè sull' avampiede	Equilibrio in cosacco
3	ROTAZIONI E PIVOT	Giro a passi (minimo 4 appoggi)	Chainèe più capovolta avanti	½ giro (180°) con arto libero a 45° avanti o dietro	Chainèe più ruota	Giro 360° con arto libero a 45° avanti o dietro
		Capovolta avanti o indietro	Ruota, ruota sulle avambraccia, ruota sul petto	Giro sul bacino (360°)	Rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio dalla verticale del corpo (avanti o indietro poisson con rovesciamento)	½ Giro in passè (180°) busto flesso avanti
		Capovolta laterale (rullata laterale)	Rovesciamento in dietro al suolo con passaggio su una spalla con gambe tese i successione sul piano sagittale	½ giro in passè (180°)	½ giro gamba libera tesa avanti/laterale a 90° (180°)	Giro in passè 360°
4	SOULPESSE / ONDE	Iperestensione del busto da in piedi braccia in linea	Flessione massima del busto avanti da stazione eretta	Da in piedi flessione dorsale braccia in linea	Discesa in onda al suolo	Al suolo grand écart frontale con capovolta laterale (360°)
		Iperestensione del busto da in ginocchio braccia in linea	Affondo sagittale con gamba dietro tesa busto e gamba in linea.	Da in ginocchio flessione dorsale braccia in linea	Staccata sagittale o frontale	Penché con aiuto delle mani a terra
		Onda avanti, laterale, indietro	Flessione massima del busto avanti braccia in linea da sedute gambe divaricate (schiacciata)	Rialzata in onda da seduti con l' appoggio di una mano al suolo	Impennata con appoggio sul petto Le spalle possono essere appoggiate al suolo (pesce)	Couchée (da prone iperestensione del busto braccia avanti alto)

PRECISAZIONI

Piani , direzioni, posizioni ed elementi non specificati si intendono liberi.
Capovolte, ruote e chaineé, che nella griglia sono considerati elementi di difficoltà, possono valere sotto il volo degli attrezzi purchè strettamente collegati con l'attrezzo

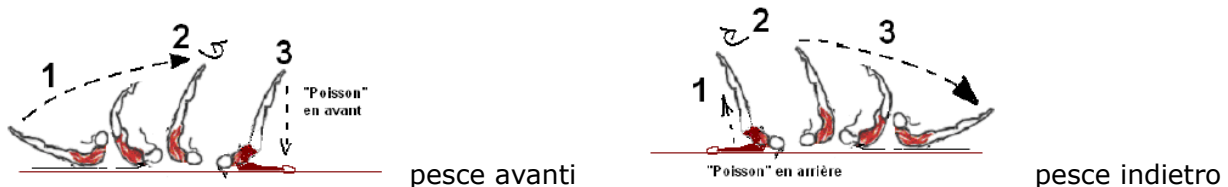
Con ruota/capovolta si può fare rotolamento al suolo dell' attrezzo purchè in stretto collegamento

La caratteristica dei pivot per la ritmica è valida da quando l'arto libero prende la forma

Per "arto" si intende tutto il braccio o la gamba: quindi arto libero a 90° si intende tutta la gamba tesa e non solo la coscia.

Negli esercizi al Corpo Libero, gli equilibri devono essere eseguiti con almeno un movimento di una od entrambe le braccia

3D-B Rovesciamento al suolo su una spalla..... (vedi disegno)



Per quanto riguarda il lavoro con l'attrezzo:

La Fune al collo piegata a due, si può tenere sulla ruota e nelle difficoltà di pivot

Nella palla si può fare un piccolo rotolamento petto- braccia abbinato agli equilibri

La trasmissione dell'attrezzo da una mano all'altra è valida come maneggio

Tutti i gruppi attrezzo devono essere rappresentati almeno una volta

Si ricorda che per il computo delle categorie bisogna tenere in considerazione solo l'anno di nascita, mentre per il sesto anno di età anche il giorno e il mese di nascita.

Per la composizione degli esercizi di Squadra nel Campionato Endas gli scambi hanno un valore fisso di 0.20 indipendentemente dalla/e difficoltà corporea collegata vengono considerati per la composizione degli esercizi nel valore artistico, ma non servono per raggiungere il punteggio nel valore tecnico.

Per il Campionato Endas devono essere consegnate, sia per gli individuali che per gli esercizi di squadra, 1 ora prima dell' inizio della gara, 1 copia della griglia relativo all'attrezzo eseguito con evidenziate le difficoltà e numerate nell'ordine cronologico in cui verranno eseguite. Tale scheda è pubblicata sul sito dell' Endas Nazionale.

Nella composizione degli esercizi individuali e di squadra del Campionato Endas si possono utilizzare solo le griglie degli elementi con il valore già stabilito, allegate ai programmi.

Nella composizione degli esercizi collettivi con attrezzi il bonus relativo agli scambi è assegnato solo se lo scambio è di lancio. Altri scambi per rotolamento o trasmissione **NON** sono considerati scambi validi per l'assegnazione del BONUS.

IL NASTRO può essere lungo mt. 4 per la categoria CUCCIOLI e mt. 5 per le altre categorie

Per chiarimenti sui programmi chiamare la D.T.N. Endas Romina Cicognani al seguente numero 347/7844114 oppure scrivere all' indirizzo e-mail rominacicognani@alice.it