Special Olympics Italia

Regolamento di Ginnastica Ritmica

AGGIORNAMENTO: LUGLIO 2016

Il presente regolamento deve essere applicato in tutte le competizioni ufficiali di Special Olympics Italia

Non è consentito l'utilizzo del presente regolamento in competizioni non autorizzate da Special Olympics Italia o dai Team Regionali Special Olympics Italia.

Video Routine e Musiche consultabili al seguente link:
http://www.bea-coach.blogspot.it/p/video-routine-ginnastica-ritmica.html

GINNASTICA RITMICA

1. **REGOLAMENTO DISCIPLINARE**

Il Regolamento Sportivo Ufficiale Special Olympics deve essere applicato in ogni competizione organizzata da Special Olympics.

Quale programma sportivo Internazionale, Special Olympics ha creato queste regole basandosi sul Codice dei Punreggi della Federazione Internazionale di Ginnastica (FIG) di ginnastica ritmica, visionabile sul sito http://www.fig-gymnastics.com/

Le norme della FIG e quelle della Organizzazione Nazionale di Riferimento (NGB), devono sempre essere rispettate, ad eccezione di quando entrano in conflitto con il Regolamento Sportivo Ufficiale Special Olympics della Ginnastica Ritmica o con l'articolo I.

In questi casi, si deve applicare il Regolamento Sportivo Ufficiale Special Olympics della Ginnastica Ritmica.

Far riferimento all'Articolo1, http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf, per ulteriori informazioni riguardanti il Codice di Condotta, I modelli di allenamento, Esigenze mediche e di sicurezza, Qualificazioni, Premiazioni, Criteri di accesso ai più alti livelli di competizione, e lo Sport Unificato

2. **COMPETIZIONI UFFICIALI**

Lista degli eventi ufficiali disponibili per Special Olympics.

E' stato fatto un progetto ampio, per offrire a tutti gli atleti la possibilità di partecipare alle competizioni rispettando i loro livelli di abilita. I programmi caratterizzano gli eventi proposti ed esplicitano le linee guida per lo svolgimento degli stessi. Gli allenatori sono responsabili di condurre allenamenti opportuni per i lori atleti, scegliendo i programmi idonei alle abilità e alle attitudini dei lori ginnasti

2.1 Livello A – Maschile e Femminile, Individuale e Coppia Unificata

Fune
Cerchio
Palla
Nastro
Concorso completo
Fune Unificato
Cerchio Unificato
Palla Unificata
Nastro Unificato
Concorso completo unificato

Gli esercizi nel livello A sono obbligatori e devono essere eseguiti da seduti.

2. Livello B - Maschile e Femminile, Individuale e Coppia Unificata

Fune
Palla
Clavette
Nastro
Concorso completo
Fune Unificato
Palla Unificato
ClavetteUnificato
Nastro Unificato
Concorso completo unificato

Gli esercizi nel livello B sono obbligatori e devono essere eseguiti da seduti.

3. Livello C – Maschile e Femminile, , Individuale e Coppia Unificata

Fune

Cerchio
Palla
Nastro
Concorso completo
Fune Unificato
Cerchio Unificato
Palla Unificato
Nastro Unificato
Concorso completo unificato

Gli esercizi del livello C sono obbligatori e si eseguono in piedi. Questi esercizi sono destinati agli atleti nelle fasi iniziali di apprendimento (base). L'attenzione viene posta, separatamente sullo sviluppo degli schemi motori e sull'apprendimento delle abilità di base con i singoli attrezzi.

2.4 Livello 1 – Femminile Individuale e Coppia Unificata

Fune
Cerchio
Palla
Nastro
Concorso completo
Fune Unificato
Cerchio Unificato
Palla Unificato
Nastro Unificato
Concorso completo unificato

Gli esercizi del 1° livello sono obbligatori. In questo livello gli atleti imparano ad armonizzare gli schemi motori appresi con i le abilità di base agli attrezzi.

Elementi del livello 1: Giro a passi (chainé turn), passo composto (chassé), slancio (gran battement), equilibrio in passé (passé balance), passi saltellati (Skipping steps), salto in estensione (pennello), giro 360° sugli avampiedi.(tip toe turn).

2.5 **Livello 2 – Femminile, Individuale e Coppia Unificata**

Fune
Cerchio
Clavette
Nastro
Concorso completo
Fune Unificato
Cerchio Unificato
Clavette Unificato
Nastro Unificato
Concorso completo unificato

Gli esercizi di livello 2 sono obbligatori. Gli elementi del corpo e degli attrezzi a questo livello sono più complessi rispetto al primo livello.

Elementi del livello 2: Equilibrio in arabesque (con gambe avanti o dietro), giri a passi (chainé turn), passi composti (chassé)., salto sforbiciato teso Hitchkick/scissor), equilibrio in passé sull'avampiede, salto in passé (passé hop), giro di 180° in passé (pivot 180°), passo e salto (step hop), giro di 360° sugli avampiedi (tip toe turn).

2.6 .**Livello 3 – Femminile, Individuale Coppia Unificata**

Cerchio

Palla
Clavette
Nastro
Concorso completo
Cerchio Unficato
Palla Unificato
Clavette Unificato
Nastro Unificato
Concorso completo unificato

Gli esercizi del terzo livello sono obbligatori. A questo livello e' richiesta completa armonia tra i movimenti del corpo e gli elementi eseguiti con gli attrezzi. Le atlete devono possedere una buona abilità con gli attrezzi e devono essere capaci di eseguire le difficoltà del corpo con tecnica precisa e controllo.

Elementi del livello 3: Equilibrio in arabesque (con gambe avanti o dietro), promenade in arabesque, giro a passi (chainé turn),Equilibrio in passé sull'avampiede, salto in passé con 180°(passé hop), giro di 360° in pivot, rotolamento laterale a gambe divaricate, salto in estensione, salto verticale con gamba estesa avanti.

7..**Livello 4 – Femminile Individuale e Coppia Unificata**

Fune
Palla
Clavette
Nastro
Concorso completo
Fune Unficato
Palla Unificato
Clavette Unificato
Nastro Unificato
Concorso completo unificato

Gli esercizi del 4° livello sono liberi. Le atlete eseguono coreografie originali con musica a scelta (seguendo le direttive della FIG per la musica). Gli esercizi liberi non devono essere danzati usando gli attrezzi come sostegno. Gli esercizi devono contenere 6 elementi richiesti e dare modo alle ginnaste di dimostrare tecnica corretta nell'utilizzo degli attrezzi.
I movimenti del corpo e le abilità agli attrezzi devono essere più complessi che negli esercizi di 4° livello.
Le esigenze di composizione sia per i movimenti del corpo che per il maneggio degli attrezzi sono elencati nella sezione relativa alla giuria del Regolamento di Ginnastica Ritmica di special Olympics

2.8 **Esercizi di gruppo – Maschile e Femminile**

Esercizio collettivo Corpo Libero
Esercizio collettivo Cerchio

2.9 **Esercizi di gruppo**

Esercizio collettivo Unificato Corpo Libero
Esercizio collettivo Unificato Cerchio

Gli esercizi collettivi sono obbligatori descritti per gruppi di atlete, che possono essere di ogni livello. L'esercizio a Corpo libero è diviso in due categorie: piccoli gruppi di 4 – 6 atlete o gruppi più grandi di 8–12 atlete. Ogni gruppo deve avere un numero pari di atlete (4 - 6 -8 -10 -12).
L'esercizio collettivo col cerchio è per quattro atlete. Vedere il video 2016 -23 per le coreografie obbligatorie, direzioni e formazioni degli esercizi obbligatori della ginnastica ritmica.

3.Abbigliamento

- Le ginnaste devono indossare un costumino o una tutina intera di qualsiasi colore. Si possono indossare anche calzamaglie lunghe fino alle caviglie.

- Sono permessi i costumi con gonnellino non più lungo della parte alta della coscia.
- I costumi possono essere con o senza maniche, ma non sono permessi costumi da danza con spalline strette.
- La sgambatura del costumino non può superare l'inguine.
- Ogni decorazione aggiuntiva al costumino come allacciature posticce o altra guarnizione come fiori o nastri devono essere aderenti al costumino stesso
- Il costumino non deve essere di tessuto trasparente. Pizzi e merletti devono essere esclusivamente nella parte alta del tronco.
- Si può lavorare a piedi nudi o con le scarpe da ritmica o con le mezze- punte (raccomandate).
- La pettinatura deve essere ordinata.
- Non sono permessi gioielli per la sicurezza della ginnasta.

4 Attrezzatura

Le misure degli attrezzi possono variare da quelle per i bambini a quelle per gli adulti a seconda delle caratteristiche degli atleti e delle loro abilità. Gli attrezzi devono avere un colore coordinato con il costume dell'atleta. L'attrezzatura sarà controllata prima della competizione ed anche durante la gara, appena l'atleta uscirà dalla la pedana dopo ogni esercizio. Se non dovessero essere rispettate le misure stabilite verrà applicata una deduzione di 0,5 decimi di sul punteggio conseguito nell'esercizio eseguito.

4.1 Fune

- Materiale: La fune deve essere di canapa o di materiale sintetico con le stesse caratteristiche di leggerezza e morbidezza della fune di canapa.
- Lunghezza: La lunghezza deve essere proporzionata all'altezza dell'atleta.
- Estremità: Non sono permesse impugnature di nessun tipo, ma è permesso fare uno o due nodi ad ogni estremità. E' inoltre permesso avvolgere ogni estremità (escludendo ogni altra parte della corda) per un massimo di 10 cm, di materiale anti scivolo, colorato o neutro
- Spessore: La fune può avere un diametro uniforme o progressivamente più spessa al centro, sempre che il materiale sia lo stesso del resto della fune
- Colore: la fune può essere di qualsiasi colore o anche avere una combinazione di colori.

4.2 Cerchio

- Materiale: Il cerchio può essere di legno o di plastica, purché mantenga la sua forma durante i movimenti. Particelle estranee devono essere rimosse dal cerchio prima dell'uso.
- Diametro: il diametro del cerchio può essere compreso tra i 60 e i 90 cm.
- Peso: Da un minimo di 150-300 grammi in su'.
- Sezione del cerchio: la sezione del cerchio può essere circolare, quadrata, rettangolare, ovale etc. Il cerchio può essere liscio o ruvido.
- Colore: Il cerchio può essere di ogni colore o una combinazione di colori. Il cerchio può essere parzialmente o completamente coperto da nastro adesivo per aggiungere i colori.

4.3.Palla

- Materiale: la palla può essere di gomma o di altro materiale che possieda le stesse caratteristiche della gomma.
- Diametro: 14-20 centimetri
- Colore: La palla può essere di ogni colore

4.4 Clavette

- Materiale: Le clavette possono essere di legno o di altro materiale sintetico
- Lunghezza: 25-50 centimetri da un estremo all'altro.
- Forma: la forma della clavetta è simile a quella di una bottiglia. La parte più ampia è chiamata corpo. La parte più stretta è detta collo, il collo termina con una piccola sfera chiamata testa.
- Colore: Le clavette possono essere di colore neutro o possono essere colorate (tutte o parzialmente) con uno o più colori.

4.5 Nastro

- Asticella
- Materiale: legno, bamboo, plastica, fibra di vetro.
- Diametro: al massimo 1 cm. Nella parte giù larga.
- Sezione: cilindrica o conica o una combinazione fra le due
- Lunghezza: 45-60 cm. Incluso l'anello che permette il collegamento fra asticella e nastro. L' estremità dell'asticella (l'impugnatura) può essere rivestita da adesivo o materiale antiscivolo o presentare impugnatura di gomma per una lunghezza massima di 10 cm. La parte alta dell' asticella dove è fissato il nastro consiste in:
  - una cinghia flessibile (cordino o nylon) attorno al asticella per un max di 5 centimetri.
  - Un anello di metallo fissato direttamente sul asticella.
  - Un anello di metallo (verticale, orizzontale od obliquo) fissato all'asticella da due pinze di metallo tenute da un filo metallico o di nylon fissato attorno all'asticella per un massimo di 5 centimetri.
  - Un anello di metallo (fisso, mobile o rotante) o una cinghia flessibile fissata a una catenella di metallo per non più di 3 centimetri.
  - Un anello di metallo fissato da due pinze metalliche tenute da una catenella di 3 cm. allungata da un filo metallico o di nylon o catenella metallica fissata all'asticella per un massimo di 5 centimetri.
  - Colore: qualsiasi colore

4.5.2 Nastro

- Materiale: satin o tessuto simile non elasticizzato
- Colore: tinta unita, due colori o multicolore.
- Altezza: 4-6 centimetri
- Lunghezza: da un'estremità all'altra deve essere da un minimo di 1 metro a un massimo di 6 metri (livelli A e B), da un minimo di 3 a un massimo di 6 metri per i livelli da 1 a 4. Questa parte deve essere un pezzo unico.
- L'estremità del nastro prossimale all'asticella ha spessore raddoppiato ,al massimo per 1 metro. Questo raddoppiamento è cucito su entrambi i lati. Nella parte distale del nastro e' permesso un piccolo rinforzo o una cucitura a macchina per una massimo di 5 centimetri.
  Questa estremità (prossimale) può terminare con uno strap o può avere un'asola (un piccolo foro, bordato con una cucitura o con un cerchietto metallico) per permettere l'attaccatura del nastro.

4.5.3 Attacco del nastro all'asticella

- il nastro è fissato all'asticella da un sistema di attacco morbido, come un cordino di nylon, o una serie di anelli articolati.
- La lunghezza di questo attacco è al massimo di 7 centimetri (non considerando lo strap o l'anello alla fine dell'asticella dove è stato attaccato).

4.6 Corpo libero

- La pedana misura 13 m. per 13 m ed ha attorno un bordo (margine di sicurezza) della larghezza di 1 metro. Può essere utilizzata un'area con moquette idonea o un pavimento che non sia troppo appiccicoso ne' scivoloso.
- L'altezza del soffitto deve essere superiore a 8 metri

5.REGOLAMENTO DELLE COMPETIZIONI

5.1 Regolamento Generale

- Nei livelli da 1 a 4 partecipano solo le atlete femmine. Nei Livelli A,B,C e i Groppi sono misti
- Gli Atleti devono partecipare allo stesso livello in ogni attrezzo scelto.(A-B-C-1-2-3-o 4)
- Gli Atleti possono essere specialisti e competere in uno o più attrezzi al livello scelto. I ginnasti che eseguono tutti e quattro gli attrezzi allo stesso livello partecipano anche al Concorso Completo. (per esempi: Specialista: Cerchio e Palla Livello 1, Concorso Completo. Livello 1 Fune, Cerchio Pala e Nastro

- Una Ginnasta può partecipare a uno o due esercizi collettivi oltre all'individuale, o o partecipare solo all'esercizio collettivo
- Il Video degli esercizi obbligatori è la versione ufficiale Se c'è differenza fra il video e il testo scritto bisogna seguire il video. Per gli esercizi collettivi esiste solo la versione video della coreografia
- Gli esercizi obbligatori possono essere invertiti totalmente (immagine a specchio)
- Il giro Olimpico degli attrezzi è Fune Cerchio Palla Clavette Nastro

5.2 Ginnastica ritmica Unificata

- Tutte le regole e il regolamento sono applicati ugualmente ad atleta e Partners
- E' permesso gareggiare sia nel collettivo Unificato sia nella coppia Unificata
- Nellla coppia Unificata, L'Atleta e il Partner possono eseguire l'esercizio insieme o separatamente. Una parte della giuria valuterà l'esercizio dell'Atleta e l'altra l'esercizio del Partner. I punteggi saranno sommati per ottenere il punteggio della squadra Unificata.
- Nell'esercizio collettivo, ci deve essere un uguale numero di atleti e partners

5.3 **Modifiche**

- Atleti con problemi visivi – Gli allenatori devono informare durante l'incontro iniziale ai giudici dei problemi visivi dell'atleta prima della gara e prima di ogni esercizio. Quindi per aiutare l'atleta si possono adottare i seguenti tipi di aiuto per tutti i livelli senza deduzioni:

:

  - Battute acustiche, come il battito delle mani, possono essere utilizzati durante tutto l'esercizio.
  - La musica può essere emessa da qualsiasi punto al di fuori della pedana, oppure l'allenatore può trasportare il riproduttore della musica attorno al perimetro della pedana.
- Atleti con problemi uditivi – Gli allenatori devono informare durante l'incontro iniziale ai giudici dei problemi visivi dell'atleta prima della gara e prima di ogni esercizio
  - Gli atleti possono ricevere un aiuto visivo dall'allenatore all'inizio dell'esercizio e della musica

5.4 Premiazioni e Medaglie

- Vengono assegnate medaglie o riconoscimenti per tutti gli attrezzi e per il Concorso Completo.
- Ogni Ginnasta può ricevere fino a sette medaglie: una per ogni attrezzo, una per il concorso Completo, e due per i collettivi
- Il Ginnasta che partecipa ai Collettivi può ricevere al massimo due medaglie, una per ogni collettivo

6. CONSIDERAZIONI SULLA SICUREZZA

- La filosofia di Special Olympics pone al centro dell'attenzione l'atleta, quindi la sicurezza è il requisito fondamentale da tenere in considerazione quando si stabiliscono le regole degli sport. Le direttive delle linee guida internazionali per gli esercizi obbligatori e liberi di ginnastica ritmica di Special Olympics , vigilano affinché sia garantita una corretta una progressione nell'apprendimento delle difficoltà
- Le atlete con instabilità atlanto-assiale possono partecipare alla ginnastica ritmica.
  Nel caso di ginnaste con questa patologia eseguano gli esercizi liberi, non dovranno presentare elementi di pre-acrobatica o acrobatica. Se eseguiranno movimenti di queste tipologie, gli esercizi risulteranno nullIe le atlete saranno squalificate

7 GIURIA/PUNTEGGI

7.1**Regole generali**

- Per convenzione, la posizione dove si trova il giudice arbitro sarà considerata come lato 1
- All'inizio di ogni esercizio, mentre si trova all'esterno della pedana, la ginnasta si deve presentare al giudice arbitro. Dopo l'esposizione della bandiera verde, la ginnasta può assumere la posizione di partenza sulla pedana. Alla fine di ogni esercizio l'atleta, prima di lasciare la pedana, deve salutare il giudice arbitro

- All'inizio e alla fine dell'esercizio, i giudici devono convalidare la presentazione della ginnasta.
- Per le penalità riguardanti l'abbandono della pedana durante un esercizio, fare riferimento al regolamento FIG.
- Per le deduzioni concernenti gli attrezzi (controllo, perdita, sostituzione, rottura, contatto con il soffitto), vedere il regolamento FIG
- per le deduzioni relative ai comportamenti dell'allenatore e degli atleti, vedere il regolamento FIG
- Se un atleta, iscritto al concorso generale, non riceve un punteggio in uno degli attrezzi previsti, non può rientrare nella classifica generale

7.2 Deduzioni neutrali-
Le deduzioni neutrali, specifiche di Special Olympics sono annotate di seguito. Per tutte le altre deduzione neutrali, vedere il regolamento FIG

- L'allenatore comunica con l'atleta durante l'esercizio. La massima penalità per l'assistenza è di 4 punti.

  l'allenatore assiste l'atleta durante l'intero esercizio: - 4 punti
  - l'allenatore assiste per la maggior parte dell'esercizio: 3 punti
  l'allenatore assiste per metà esercizio: 2 punti
  l'allenatore assiste in alcuni momenti 1 punto

- Uscita dalla pedana: la massima penalità assegnabile per ciascun esercizio è di punti 2.00

  Uscita dell'attrezzo dalla pedana……..…0.30 ogni volta
  Uscita della ginnasta dalla pedana……..0.30 ogni volta

7.3 Moduli per i giudici- Le schede di valutazione per ogni livello si trovano nell'appendice.

8 Giudizio esercizi livello A,B e C

- Gli esercizi di livello A,B e C sono giudicati da un solo giudice. Se ci sono più ufficiali di gara il punteggio sarà la media dei punteggi dei giudici. (Note: se ci sono 4 o più giudici, il direttore della giuria o il giudice arbitro può decidere di eliminare il punteggio più alto e quello più basso e fare la media tra i punteggi intermedi). Le penalità neutrali vengono sottratte dal punteggio finale.

- **Punteggio massimo per ogni esercizio – 5.0**

- **5 sequenze, ciascuna con un valore di 1.0**

Per ogni singola sequenza, e' assegnato un punteggio parziale. Le seguenti note rappresentano le linee guida per determinare il punteggio che può essere attribuito per ogni sequenza eseguita

1.0 La sequenza svolta perfettamente, eseguita in modo eccellente, con ampiezza massima,rispettando il ritmo e la tecnica corretta
0.7-0.9 La sequenza viene presentata con piccoli errori di esecuzione, di ampiezza, di ritmo o tecnica
0.5-0.6 La sequenza viene presentata con evidenti inesattezze di esecuzione, di ampiezza, di ritmo o tecnica
0,3-0,4 La sequenza difficilmente riconoscibile
0,1-0,2 L'atleta è in pedana con l'attrezzo corretto.
Nota: L'impressione generale dovrà essere tenuta in considerazione quando si assegnano punteggi per ogni sequenza

9. Giudizio degli esercizi Livello 1,2 e 3-

- Per gli esercizi obbligatori dei livelli 1- 2 e 3, i giudici sono suddivisi in due gruppi: il primo, (Giuria D) attribuisce il punteggio per le difficoltà eseguite, il secondo (Giuria E) valuta l'esecuzione Il punteggio finale per ciascuna ginnasta è dato dalla somma del punteggio attribuito dalla giuria D + il punteggio attribuito dalla giuria E.Se c'è più di un giudice in ogni gruppo, si sommano la media dei i punteggi attribuiti dalla giuria D e la media dei punteggi attribuiti dalla giuria E. Le penalità neutrali vengono poi sottratte al punteggio finale.
- Massimo punteggio per ogni esercizio – 20.0

Giuria D – 10 punti

- La giuria D valuta gli elementi di difficoltà, i collegamenti, le direzioni e il ritmo. Il valore per ogni categoria è differente nei livelli 1,2 e 3. Possono essere assegnati parzialmente i valori degli elementi secondo l'esecuzione e l'ampiezza degli elementi, l'aderenza al testo, inclusi il rispetto delle direzioni e del ritmo.Fare riferimento alle schede di giudizio nell'Appendice per le richieste specifiche di ciascun livello.
- **Nota**: se ad una ginnaste cade l'attrezzo mentre sta eseguendo un elemento, il giudice assegna la penalità per la perdita dell'attrezzo ed eventualmente per il ritmo scorretto ma non deve togliere l'intero valore dell'elemento se lo stesso è stato eseguito correttamente.

Giuria E (Esecuzione) – 10.0

8.0 Esecuzione ed Ampiezza e tecnica all'attrezzo
2.0 Eleganza ed Impressione Generale

Esecuzione ed Ampiezza e tecnica all'attrezzo (8.0)

Lo schema seguente rappresenta una guida per definire il valore da assegnare per l'esecuzione e l'ampiezza. Alla ginnasta viene attribuito un punteggio minimo di base corrispondente ad 1 punto

La categoria dell'esecuzione e dell'ampiezza si divide in due sottogruppi, in modo che ogni ginnasta possa essere premiata per le abilità che possiede e non essere severamente penalizzata per quelle in cui non eccelle.

1.0 Punteggio di base assegnato alla ginnasta quando si presenta in pedana
3.0 Esecuzione (punte dei piedi, gambe tese, posizione ed allineamento della parte superiore del corpo)
2.0 Ampiezza- L'estensione ed l'ampiezza sia dei movimenti del corpo (altezza dei salti, estensione degli arti inferiori e flessibilità della parte superiore del corpo, elevazione sugli avampiedi) che dei movimenti con gli attrezzi (altezza dei lanci, ampiezza delle oscillazioni,etc)
2.0 Errori all'attrezzo (perdita dell'attrezzo, maneggio errato dell'attrezzo, attrezzo statico,etc.)

Nota Gli errori sono penalizzati a seconda della gravità

0.1 Piccoli errori
0.3 errori di media entità
0.5 errori gravi

Nota : la perdita dell'attrezzo viene penalizzata come segue:

0.3 recupero immediato dell'attrezzo (senza passi)
0.5 recupero dopo 1 o 2 passi
0.7 recupero dopo 3 o più passi

Eleganza ed Impressione Generale (2.0)

L'eleganza si riferisce alla grazia, ai movimenti morbidi e fluenti degli arti superiori, alla flessibilità del corpo e al portamento. Una buona impressione generale viene data da una prova con pochi errori. La ginnasta deve dimostrare sicurezza e svolgere il programma con stile e partecipazione emotiva.

10.. GIUDIZIO ESERCIZI LIVELLO 4

- Gli esercizi del livello 4 saranno valutati da 2 giurie: Giuria D (Difficoltà), e Giuria E (Esecuzione). Il punteggio finale per ciascuna ginnasta è dato dalla somma del punteggio attribuito dalla giuria D + il punteggio attribuito dalla giuria E.
  Se c'è più di un giudice in ogni gruppo, si sommano la media dei i punteggi attribuiti dalla giuria D e la media dei punteggi attribuiti dalla giuria E.
  Se in un gruppo ci sono 4 o giudici, il giudice arbitro può decidere di scartare il voto più alto e quello più basso, facendo la media dei due rimasti. Gli esercizi di livello 4 sono valutati secondo i seguenti criteri:
- Massimo punteggio per esercizio – 20,0

Giuria D: 10.0 punti

3.6 Difficoltà corporee
2.4 Maestria d'attrezzo
1.8 Combinazione di passi di danza
0.2 Virtuosismo

2.0 Maestria Padronanza

Difficoltà corporee (valore massimo 3,6)

- Richiesti: 6 elementi
- Richiesti : 2 leaps /jumps, 2 differenti giri (pivots), due differenti posizioni di equilibrio
- Tutte le difficoltà devono essere scelte dall'attuale Codice dei punteggi della FIG
    - Elementi di valore corrispondente a 0,1 punti nel Codice, sono valutati 0,2 punti
    - Elementi di valore corrispondente a 0,2 punti nel Codice, sono valutati 0,4 punti
    - Elementi di valore corrispondente a 0,3 punti o più nel Codice, sono valutati 0,6 punti
- Almeno una esercizio relativo alla maestria d'attrezzo deve essere eseguito durante lo svolgimento un elemento di difficoltà

  I valori degli elementi possono essere assegnati in parte, a seconda della tecnica e dell'ampiezza di esecuzione
    - valore completo se l'elemento è eseguito rispettando standard di esecuzione ed ampiezza delle FIG
    - Valore dell'elemento, secondo il parere del giudice, in relazione all'esecuzione e all'ampiezza del movimento
    - Nessun valore viene assegnato se l'elemento è omesso o non è riconoscibile

Maneggio dell'attrezzo (2,4)

- Sono richiesti 12 elementi di maneggio attrezzo
- Questi elementi sono scelti dall'attuale Codice Internazionale dei punteggi (vedi documenti in appendice)
- Ogni elemento sarà valutata 0,2 punti
- Ogni esigenza può essere ripetuta tre volte
- Non verranno assegnati punteggi parziali
- Per essere assegnato un punteggio per l'esigenza, la stessa dovrà essere eseguita insieme a una difficoltà del corpo, a una combinazione di passi di danza o a un movimento del corpo, secondo questo schema:

  1,2 se eseguito con elemento di difficoltà(6)
  0,6 se eseguito con passo di danza (3)
  0,6 elemento di libera scelta combinato con un elemento del corpo, passi ritmici o movimenti del corpo

Combinazione di passi di danza Massimo punteggio 1.8

- sono richieste tre combinazioni
- una sequenza deve avere minimo 4-6 passi di danza che rispecchino la musica e la coreografia
- ogni combinazione ha valore di 0,6 punti
- non sarà assegnato alcun punteggio se il passaggio di danza verrà eseguito senza che gli attrezzi siamo in movimento
- non verranno assegnati crediti parziali

Virtuosismo Massimo punteggio 0.2

- A discrezione dei giudici, all'atleta potranno essere assegnati 0,2 decimi di punto per il virtuosismo
- Non saranno assegnati punteggi parziali
- Per ricevere punti per il virtuosismo, l'atleta deve dimostrare:
    - esecuzione priva di errori e eccellente ampiezza durante l'intero esercizio
    - Coreografia in abbinamento alla musica
    - Vari esercizi di maestria d'attrezzo
    - Complessi passi dei danza combinati che riflettano il carattere della musica

Padronanza dell'attrezzo Massimo punteggio 2.0

- non ci sono esigenze specifiche per la padronanza
- Gli elementi dove si evidenzia la padronanza dell'attrezzo si scelgono dall'attuale Codice dei Punteggi (vedi appendice)

- ciascun elemento che evidenzia la padronanza dell'attrezzo vale 0,4 punti
- possono essere conteggiate al massimo 5 difficoltà di padronanza
- non saranno assegnati punteggi parziali

Giuria E: punti 10.0
Può essere assegnato un punteggio parziale secondo quanto segue:

7.0	Esecuzione, ampiezza e tecnica all'attrezzo
1.0	Collegamenti
1.0	Musicalità
0,5	direzioni e uso dello spazio
0,5	eleganza ed espressione

Esecuzione, ampiezza e tecnica all'attrezzo (7.0) Lo schema seguente rappresenta una guida per definire il valore da assegnare per l'esecuzione e l'ampiezza. Alla ginnasta viene attribuito un punteggio minimo di base corrispondente ad 1 punto La categoria dell'esecuzione e dell'ampiezza si divide in sottogruppi, in modo che ogni ginnasta possa essere premiata per le abilità che possiede e non essere severamente penalizzata per quelle in cui non eccelle.

3.0 Esecuzione (punte dei piedi, gambe tese, posizione ed allineamento della parte superiore del corpo)
2.0 Ampiezza- L'estensione ed l'ampiezza sia dei movimenti del corpo (altezza dei salti, estensione degli arti inferiori e flessibilità della parte superiore del corpo, elevazione sugli avampiedi) che dei movimenti con gli attrezzi (altezza dei lanci, ampiezza delle oscillazioni,etc)
2.0 Errori all'attrezzo (perdita dell'attrezzo, maneggio errato dell'attrezzo, attrezzo statico,etc.)

Nota Gli errori sono penalizzati a seconda della gravità:
0.1 Piccoli errori
0.3 errori di media entità
0.5 errori gravi

Nota : la perdita dell'attrezzo viene penalizzata come segue:
0.3 recupero immediato dell'attrezzo (senza passi)
0.5 recupero dopo 1 o 2 passi
0.7 recupero dopo 3 o più passi

Collegamenti (1.0)
- L'esercizio dovrebbe essere svolto con perizia tecnica, estetica ed essere ben collegato, in modo da passare armonicamente da un movimento al successivo, con cambiamenti di velocità (dinamismo), ampiezza e livello di movimento, svolti in relazione alla musica.

Musicalità (1.0)
- Il tipo di musica impiegato dovrebbe caratterizzare il tema/guida per l'esercizio, e la ginnasta dovrebbe seguire questo tema dall'inizio alla fine (regolamento FGI)

Direzioni e uso dello spazio (0,5)
- Deve essere utilizzata tutta l'area della pedana:
- Utilizzare livelli differenti (con fase di volo, da ferma e a contatto col suolo)
- Varietà di **direzioni, spostamenti del corpo e plurime traiettorie** di movimento degli attrezzi (avanti, indietro)
- differenti tipologie negli spostamenti (FIG)

Eleganza ed espressione (0,5)

- L’eleganza si riferisce alla grazia, ai movimenti morbidi e fluenti degli arti superiori, alla flessibilità del corpo e al portamento. Attraverso l’utilizzo del corpo e la mimica del volto, la ginnasta esprime l’idea della coreografia che sta eseguendo al pubblico. La ginnasta deve dimostrare sicurezza e svolgere il programma con stile e partecipazione emo

MANEGGIO ATTREZZI – SIMBOLOGIA FUNE

	. Passaggio attraverso la fune con un salto. La fune gira avanti, dietro, o lateralmente
	. Passaggio attraverso la fune con una serie (minimo 3 elementi) di piccoli salti. La fune gira avanti, dietro, o lateralmente
	. Echapé
	. Spirali (doppi o piu rotazioni della fine della fune durante l'echapé)
	. Figura a 8 o “sail” (con ampio movimento del tronco (fune tenuta nelle due mani) .Grandi circonduzioni (fune tenuta nelle due mani)
	. Ripresa della fune con una fine in ogni mano
	.Serie (minimo tre) di rotazioni. Fune ripiegata in due .Una rotazione libera attorno a una parte del corpo Una rotazione della fune aperta, tenuta alla metà o dalla fine .
	Piccolo o medio lancio e ripresa
	avvolgimenti oscillazioni

MANEGGIO ATTREZZI – SIMBOLOGIA PALLA

	Rotolamento libero della palla sul corpo
	Grande (almeno un metro) rotolamento della palla sul pavimento Serie (minimo 3) piccoli rotolamenti della palla sul pavimento
	Rimbalzi • Serie (minimo 3) di piccoli rimbalzi (fino all'altezza delle ginocchia) • Un rimbalzo alto (all'altezza delle ginocchia o più alto) • Visibile rimbalzo da una parte del corpo
	Equilibrio della palla – Per esempio oscillazione o figura a 8 della palla con movimenti circolari delle braccia (circonduzioni)
	Ripresa della palla con una mano
	“Flip over” movimento della palla Rotazione della mano (i) Serie (minimo 3)di piccoli rotolamenti assistiti Rotolamento del corpo sopra la palla sul pavimento ...spinta della palla dalle differenti parti del corpo
	Piccolo o medio lanci e ripresa

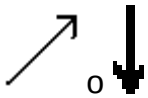
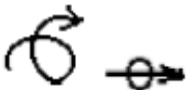
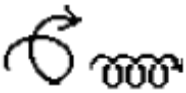
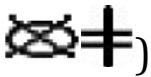
MANEGGIO ATTREZZI – SIMBOLOGIA CLAVETTE

×	• Mulinelli – almeno 4 piccoli circoli delle clavette contemporaneamente o alternati incrociati e disincrociati polsi /mani ogni volta
◎	• Serie (minimo 3) piccole circonduzioni con entrambe le clavette
+	• Movimenti asimmetrici di 2 clavette, deve essere differente nella forma o ampiezza e nel piano di lavoro o direzione
⟺	• Piccolo lancio e ripresa con rotazione di 2 clavette insieme, simultaneo o alternato
∞	• Libere rotazioni di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o sul pavimento • Rotolamento di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o sul pavimento • Rimbalzo di 1 o 2 clavette dal corpo • Oscillazioni • Battute (minimo 1) • … spingere dalla clavetta dalle differenti parti del corpo
○	• Serie (minimo3)Di piccoli cerchi con una clavetta
↔	• Piccolo o medio lancio e ripresa di una clavetta
⇗⇙	• Lancio o ripresa di 2 clavette contemporaneamente
↑→	• Lancio o ripresa di 2 clavette, in modo asimmetrico
↗ ↗	• Lancio a cascata (doppio o triplo)

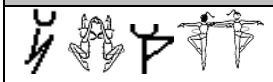
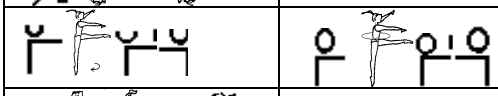
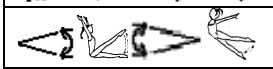
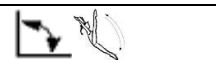
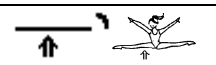
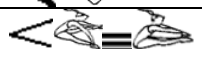
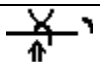
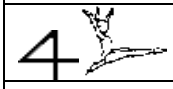
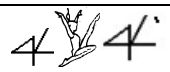
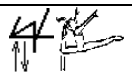
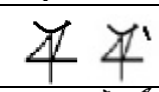
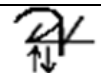
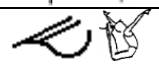
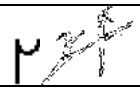
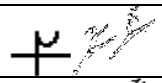
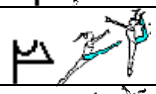
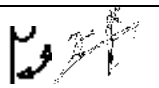
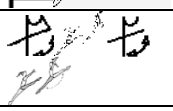
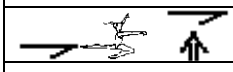
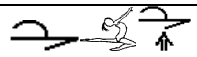
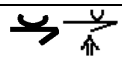
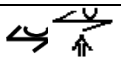
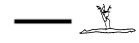
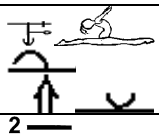
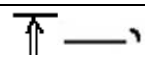
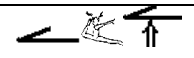
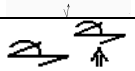
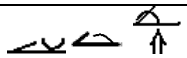
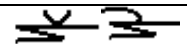
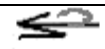
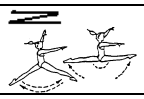
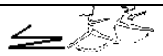
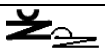
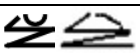
MANEGGIO ATTREZZI – SIMBOLOGIA NASTRO

	• Spirali (4- 5 onde) stessa altezza delle cosce
	• Spirali sul pavimento
	• Serpentine (4-5 onde). stessa altezza delle cosce
	• Serpentine al pavimento
	• Passaggio attraverso o sopra al nastro
	• Echapé
	• Ritorno a boomerang in aria o sul pavimento
	• Movimento di rotazione del bastoncino del nastro attorno alla mano • Rotolamento del bastoncino del nastro attorno al corpo • Rimbalzo del bastoncino del nastro da una parte del corpo • avvolgimenti • Figura a 8, oscillazioni e grandi circonduzioni • Movimenti del nastro attorno a parti del corpo creativi, quando il bastoncino è tenuto da differenti parti del corpo (mano, collo, ginocchia, gomito) durante i movimenti del corpo o difficoltà con rotazioni (No durante i giri lenti)
	• Piccoli o medi lanci e riprese

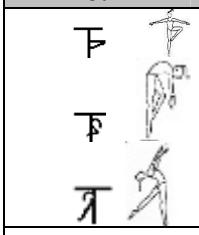
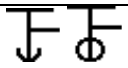
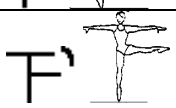
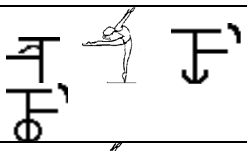
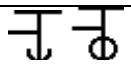
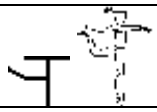
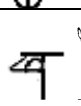
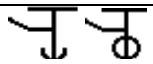
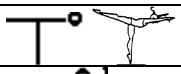
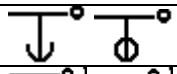
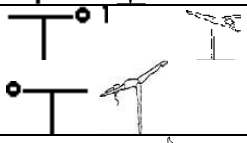
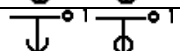
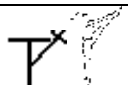
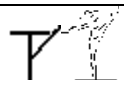
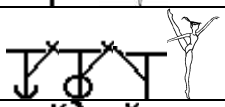
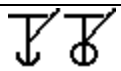
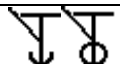
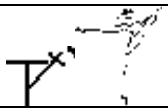
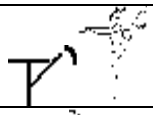
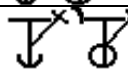
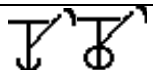
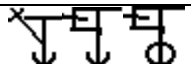
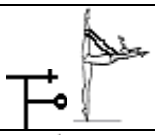
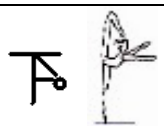
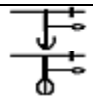
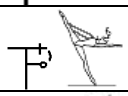
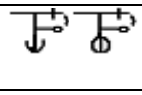
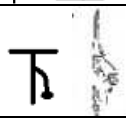
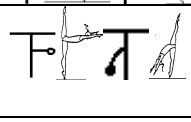
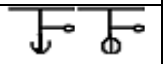
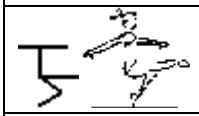
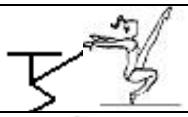
MAESTRIA

1.		Lanci o riprese in combinazione con i seguenti movimenti:
		Salti con spinta a uno o due piedi
		Elementi di rotazione
		Sotto gamba
		Passaggi attraverso (fune o cerchio)
		Lancio e ripresa fuori dal controllo visivo
		Lancio e ripresa senza l'aiuto delle mani
		Presa direttamente da un rotolamento
		Lancio diretto/ rimbalzo diretto
		Ripresa direttamente dalla rotazione (cerchio)
		Riprendere la palla con una mano sola
		Ripresa sul pavimento senza aiuto delle mani
2.		Elementi di rotazione + maneggio degli attrezzi
	Esempi	 (per la fune e per il cerchio) o  (per la palla), o (per le clavette) o (per il nastro)
3.	Combinazioni	Maneggio con due differenti elementi danno credito
	Esempio	()

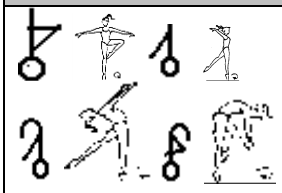
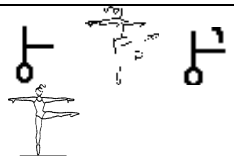
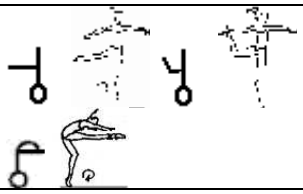
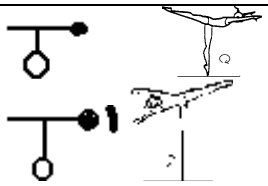
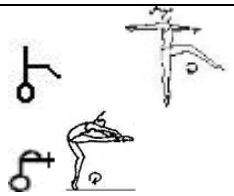
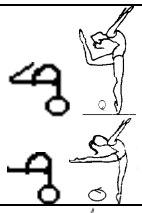
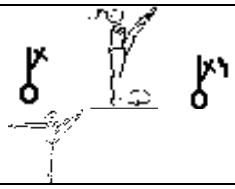
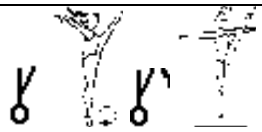
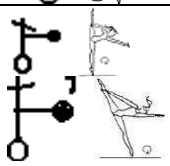
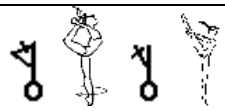
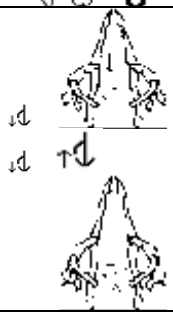
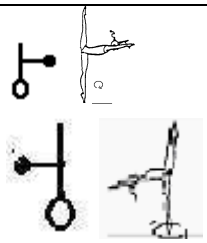
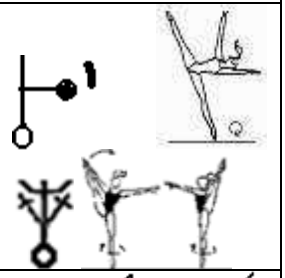
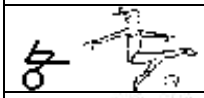
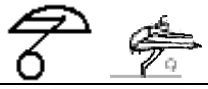
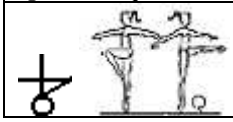
SYMBOLS OF JUMPS/LEAPS

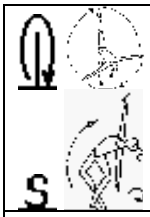
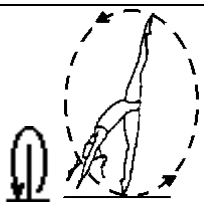
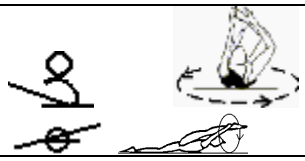
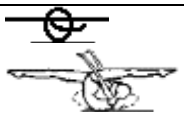
Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
			2	3		
						
						
						

SYMBOLS OF BALANCES

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						

SYMBOLi DEI PIVOTS

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6
				
				
				
				
				
				
				
				
				

1.5. GIURIA ESERCIZI DI GRUPPO

- Per gli esercizi di gruppo, la giuria è separata in due parti: giuria D (difficoltà) e giuria E (esecuzione). Per calcolare il punteggio di ogni gruppo il punteggio della giuria D è sommato a quello della giuria E. Se ci sono più giudici per ogni giuria la media del punteggio dato dai giudici della giuria D è sommato alla media dei punteggi della giuria E.. Le penalità neutrali sono dedotte dal punteggio finale.
- **Penalità neutrali** le penalità neutrali sono le stesse delle competizioni individuali con l'aggiunta della penalità per l'abbigliamento o attrezzi non conformi. Tutte le ginnaste del gruppo devono indossare body identico nella forma e nel colore. Tutte le ginnaste devono utilizzare attrezzi dello stesso peso,forma e misura:solo il colore può essere diverso. Le penalità per body e attrezzo non conforme sono le seguenti:
  - 0,1 Ogni body che non è conforme (max penalità 0.30 per i gruppi di 4-6, e 0,70 per i grandi gruppi al corpo libero di 8 – 12)
  - 0,1 Ogni attrezzo non conforme (max deduzione 0,30)

ESERCIZI DI GRUPPO CORPO LIBERO

L'esercizio di gruppo al corpo libero è diviso in due categorie, piccolo gruppo di 4 – 6 atlete, e grande gruppo di 8 – 12 atlete. Ogni ginnasta del gruppo ha un partner. La coppia è collocata a discrezione dell'allenatore sulla pedana in qualsiasi formazione. Far riferimento al DVD del regolamento di ginnastica ritmica 2016-23 per la coreografia.

Giuria D (difficoltà e attinenza al testo) – 10.0

0,6 Elementi
2,0 Collegamenti
1,0 Uniformità del gruppo
1,0 Musica

Elementi (6,0,I ognuno ha valore di 1,0)

per ogni elemento identificato, può essere assegnato un punteggio parziale. Far riferimento alle schede in appendice per la lista degli elementi. Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare ad ogni elemento nel gruppo piccolo o grande.

1,0	elemento del corpo eseguito perfettamente da ogni ginnasta
0,1– 0,9	Assegnato a discrezione del giudice, considerando l'esecuzione dell'elemento e il numero delle ginnaste.
0,0	Omissione dell'elemento o elemento irriconoscibile

Collegamenti (2,0)

Questa sezione è per valutare il gruppo circa la correttezza dell'esercizio oltre agli elementi. Per valutare i collegamenti accuratamente, i giudici devono avere familiarità con l'esercizio. Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare per i collegamenti.

2,0	L'esercizio è eseguito come descritto, con morbidi collegamenti fra gli elementi del corpo e la fluidità del movimento quando le ginnaste lavorano insieme.
1.0-0.	L'esercizio è corretto con alcuni errori nei collegamenti
0.6-0.9	L'esercizio è sommariamente corretto, con molti errori nei collegamenti.
0.5	Il gruppo è sulla pedana

Collettivo -esecuzione di tutte le ginnaste con precisione (1.0)

Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare per il collettivo del gruppo.

1.0	Tutte le ginnaste lavorano insieme con sincronia
0.6 – 0.9	Errori di sincronizzazione
0.5	Le ginnaste lavorano indipendentemente

Musica (1.0)
Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare per la musica

1.0 L'esercizio è perfettamente a tempo con la musica
0.6 -.0.9 L'esercizio a volte è a tempo con la musica
0.5 L'esercizio non ha connessione con la musica

Giuria E (Esecuzione) – 10,0

8.00 Esecuzione e ampiezza
2.00 Eleganza ed impressione generale

Far riferimento alle linee guida degli esercizi individuali.

ESERCIZIO DI GRUPPO CERCHIO
L'esercizio è per un gruppo di 4 ginnaste. Far riferimento al DVD del regolamento di ginnastica ritmica 2016-23 per la coreografia.

Giuria D (difficoltà e attinenza al testo) – 10.0

0,6 Elementi identificati
2,0 Collegamenti
1,0 Uniformità ddel gruppo
1,0 Musica

Difficoltà (6.0) 2 elementi identificati, 2 scambi e due formazioni, ciascuna con valore di 1.0
Far riferimento ai fogli giuria in appendice per la lista degli elementi identificati, scambi e formazioni

- Per ogni elemento identificato, può essere assegnato un punteggio parziale. Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare per ogni elemento identificato.

  1.0 L'elemento del corpo è eseguito perfettamente da ogni ginnasta
  0.8 L'elemento del corpo è eseguito bene almeno da tre ginnaste
  0.6 L'elemento del corpo è eseguito con pochi errori da 2 ginnaste
  0.4 L'elemento del corpo è eseguito con molti errori
  0.2 L'elemento del corpo è eseguito ma difficilmente riconoscibile
  0.0 L'elemento del corpo è omesso o irriconoscibile

- Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare per ogni Scambio

  1.0 Scambio completato da tutte le ginnaste.
  0.8 1 ginnasta perde l'attrezzo
  0.6 2 ginnaste perdono l'attrezzo
  0.4 3 ginnaste perdono l'attrezzo
  0.2 4 ginnaste perdono l'attrezzo
  0.0 nessuno esegue lo scambio

- Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare per ogni Formazione

  1.0 Tutte le ginnaste sono nella corretta formazione
  0.8 1 ginnasta fuori formazione
  0.6 2 ginnaste fuori formazione
  0.4 3 ginnaste fuori formazione
  0.2 Formazione difficilmente riconoscibile
  0.0 Formazione irriconoscibile

Collegamenti (2.0)
Questa categoria per valutare il gruppo sulla correttezza dell'esercizio oltre agli elementi identificati. Per valutare correttamente i collegamenti, i giudici devono conoscere bene l'esercizio. Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare per i collegamenti.

2.0	L'esercizio è eseguito come descritto. Con morbidi collegamenti tra gli elementi del corpo, collegamenti tecnici corretti nel maneggio degli attrezzi e un fluido collegamento tra gli elementi del corpo e il maneggio attrezzi.
1.0-1.9	L'esercizio è corretto,con pochi errori di collegamento
0.3-0.9	L'esercizio in buona parte corretto con moli errori di collegamento
0.1-0.2	Il gruppo è in pedana con l'attrezzo corretto

Uniformità del gruppo – Tutte le ginnaste eseguono l'esercizio con precisione (1.0)
Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare per l'Uniformità di gruppo.

1.0	Tutte le ginnaste lavorano insieme con sincronia
0.6 – 0.9	Errori di sincronizzazione
0.5	Le ginnaste lavorano indipendentemente

Musica (1.0)
Il seguente elenco è una linea guida per aiutare a determinare il valore del credito da assegnare per la musica

1.0	L'esercizio è perfettamente a tempo con la musica
0.6 -.0.9	L'esercizio a volte è a tempo con la musica
0.5	L'esercizio non ha connessione con la musica

Giuria E (Esecuzione) – 10,0

8.0	Esecuzione e ampiezza
2.0	Eleganza ed impressione generale

Far riferimento alle linee guida degli esercizi individuali.

16. APPENDICE A ESERCIZI OBBLIGATORI GINNASTICA RITMICA

Livello A Fune

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: We Speak No Americano

Posizione di partenza: Seduti. Tenere gli estremi della fune. La fune è tesa sul piano orizzontale, e tocca le gambe.

Tempi

1.4 Tenere

5.8 Flettere le braccia verso il corpo, e stenderle in alto portando la fune sopra la testa.

1.8 Ruotare la fune: portare la fune sul piano verticale davanti al corpo, alzando la mano destra e abbassando la mano sinistra. Riportare la fune sul piano orizzontale davanti al corpo. Poi, riportare la fune sul piano verticale davanti al corpo, abbassando la mano destra ed alzando la mano sinistra. Riportare la fune sul piano orizzontale.

1.8 Ripetere (la rotazione della fune)

1.8 Circonduzione della fune per due volte sul piano trasverso verso destra, flettendo e stendendo le braccia.

1.8 Tenendo la fune a forma di U davanti al corpo, oscillarla a destra, sinistra, destra, sinistra.

1.2 Unire le mani davanti al corpo. Aprirle per stendere la fune sul piano orizzontale

3.4 Pausa

1.4 Ruotare la fune in avanti. Allontanare le mani per estendere la fune sul piano orizzontale

5.8 Toccare la spalla destra con la mano destra. Stendere le braccia avanti per portare la fune sul piano orizzontale.

1.4 Ripetere la rotazione della fune.

5.8 Toccare la spalla sinistra con la mano sinistra. Stendere le braccia avanti per portare la fune sul piano orizzontale.

1.4 Ripetere i 2 otto precedenti.

Finale Portare la fune in alto nella posizione finale.

Livello A Cerchio

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: Hawaii Five O

Posizione di partenza: tenere il cerchio con due mani (presa esterna) sul piano orizzontale, a livello delle spalle

Tempi

1.8 scuotere il cerchio

1.4 stendere le braccia in alto portando il cerchio sopra il capo sul piano orizzontale, tornare alla posizione di partenza.

5.8 stendere di nuovo le braccia in alto, e portare il cerchio avanti braccia tese

1.8 sul piano frontale, ruotare il cerchio per 4 volte (sx – dx – sx – dx)

1.4 tenere il cerchio avanti a braccia tese sul piano frontale, portare la mano dx verso la spalla dx e stendere il braccio sx in avanti muovendo il cerchio sul piano verticale. Stendere le braccia e riportare il cerchio sul piano frontale

5.8 ripetere sul lato sx portare la mano sx verso la spalla sx e stendere il braccio dx in avanti

1.4 appoggiare il cerchio sulle gambe. Far scivolare le mani una alla volta verso il basso per impugnare il cerchio con le mani vicine

5.8 toccare il cerchio sul pavimento 2 volte a dx e 2 volte a sx

1 –fine flettendo e stendendo le braccia, circondurre il cerchio verso dx sul piano orizzontale 2 volte

Terminare portando il cerchio in alto

Livello A Palla

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: Safety Dance.

Posizione iniziale: Seduti. Tenere la palla con due mani, appoggiata sulle gambe.

Tempi

1.4 Fermi.

5.8 Rotolare la palla sulle gambe in avanti e ritorno.

1.4 Stendere le braccia e sollevare la palla sopra al capo. Flettere le braccia e portare la palla al petto.

5.8 Stendere le braccia avanti. Flettere le braccia e portare la palla al petto.

1.8 Rotolare la palla sulle braccia in avanti. Rotolare la palla sulle braccia indietro. Flettere le braccia e fermare la palla (avambracci paralleli).

1.4 Rotolare la palla sulle braccia in avanti.

5.8 Lanciare e riprendere la palla con due mani.

1.8 Flettere le braccia e portare la palla al petto. Scuotere la palla. Stendere le braccia avanti.

1.8 Toccare con la palla la spalla destra. Stendere le braccia avanti. Toccare con la palla la spalla sinistra. Stendere le braccia avanti. Flettendo e stendendo le braccia, eseguire una circonduzione della palla sul piano trasversale due volte a sinistra. Continuare la circonduzione e posare la palla sulle gambe. Stendere il braccio sinistro nella posizione finale.

Livello A Nastro

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: Finding Neverland

Posizione iniziale: Seduti. Braccio destro esteso di lato (nastro verso il pavimento)

Tempi

1 8 Serpentine orizzontali

1 8 Quattro oscillazioni sopra la testa (sx– dx – sx – dx)

1.4 Spirali

5 8 Due circonduzioni del nastro sopra al capo verso sinistra

1 6 Oscillare il nastro in alto. Serpentine orizzontali scendendo davanti al corpo

1 6 ripetere

1 6 ripetere

1 fine Tre oscillazioni orizzontali di fronte al corpo (sx – dx – sx). Impugnare con l'altra mano il bastoncino vicino all'attaccatura del nastro. Muovere le braccia in alto nella posizione finale

Livello B Fune

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: Chicago shake

Posizione di partenza: Seduti. Con le braccia flesse tenere la fune doppia sul piano orizzontale (entrambi i nodi nella mano destra).

Introduzione:Tenere

1.8 Stendere le braccia a destra, ed eseguire una circonduzione della fune sul piano trasverso verso sinistra.
Inclinare la testa a destra e a sinistra.

1.8 Ripetere.

1.8 Ruotare la fune in avanti. Stendere la fune.
Portare la fune sul piano verticale, alzando il braccio sinistro ed abbassando il braccio destro. Quindi alzare il braccio destro ed abbassare il braccio sinistro mantenendo la fune sul piano verticale.

1.8 Ripetere

1.8 Lasciare la parte ad anello della fune. Eseguire la figura ad 8 (sx-dx-sx). Oscillare la fune verso la parte destra del corpo

1.8 Eseguire delle rotazioni della fune sul piano orizzontale sopra al capo verso sinistra.
Abbassare il braccio destro e stringere la fune con la mano sinistra , vicino alla mano destra in presa dorsale. Far scivolare la mano sinistra fino alla fine della fune raddoppiata. Portare le braccia in alto nella posizione finale.

Livello B Palla

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: Another one bites the dust.

Posizione iniziale: Seduti. Tenere la palla con due mani, sull'anca destra.

Tempi

1.4 Fermi.

5.8 Toccare la palla sull'anca sinistra, poi su quella destra.

1-8 Tenendo la palla con due mani, eseguire una circonduzione frontale in senso anti-orario.

1.8 Con le braccia tese avanti, ruotare la palla quattro volte (mano sinistra in alto, destra, sinistra, destra)

1.4 Rotolare la palla sulle braccia in avanti, flettendo le braccia fermare la palla al petto (avambracci paralleli).

5.4 Rotolare la palla sulle braccia in avanti e prenderla con due mani.

1.4 Toccare con la palla la spalla destra. Stendere le braccia avanti.

5.8 Toccare con la palla la spalla sinistra. Stendere le braccia avanti.

1.4 Lanciare la palla con due mani. Tenendo le braccia alte parallele, flettere le braccia per fermare la palla al petto.

5.8 Stendere le braccia, rotolare la palla sulle braccia in avanti e prenderla con due mani.

1.16 Ripetere i 16 tempi precedenti. Sollevare la palla sopra al capo per la posizione finale

Livello B Clavette

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: Boogie Shoes

Posizione di partenza: seduti. Con le braccia distese in avanti, tenere le clavette per il collo con la testa rivolta verso il basso, una in ogni mano. Le clavette sono parallele al piano verticale.

Tempi

1 8 Scuotere le clavette

1 8 Flettere e stendere le braccia a destra .Flettendo e stendendo le braccia seguire una circonduzione delle clavette sul piano trasverso a sinistra due volte

1 4 Appoggiare la testa delle clavette sulle gambe e far scivolare le mani lungo il collo delle clavette per potarle parallele al pavimento all'altezza del petto

1.12 Far rotolare le clavette avanti (una attorno all'altra)

1 4 Stendere le braccia avanti

5 8 Aprire le braccia lateralmente. Oscillare le braccia di fronte

1 4 Battere le clavette. Elevare le braccia sopra il capo.

5 8 Abbassare il braccio destro lateralmente

1.4 Allo stesso tempo elevare il braccio destro sopra il capo e il sinistro in basso.

5.8 Elevare il braccio sinistro sopra il capo .

Abbassare le braccia di fronte al corpo. Mettere il corpo della clavetta sulle gambe. Stendere le braccia e spingere la testa delle clavette avanti nella posizione finale

Livello B Nastro

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: Say Hey

Posizione di partenza: Seduti. Braccio destro esteso di lato

Tempi

1 8 Spirali laterali

1 4 Oscillare il nastro in alto. Serpentine orizzontali scendendo di fronte al corpo

1 4 Ripetere

1 8 Tenendo il bastoncino del nastro con entrambe le mani, oscillare il nastro sopra le spalle 4 volte (dx-sx-dx-sx)

1 8 Quattro circonduzioni del nastro a sinistra sopra al capo

1 fine Quattro oscillazioni sopra al capo (sx-dx-sx-dx). Circonduzioni in senso orario fino alla posizione finale

Livello C Fune

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: Chicago shake

Posizione di partenza: Fronte al lato 1, partenza con i piedi uniti sopra al centro della fune. Con un nodo in ogni mano, tenere la fune all'altezza delle spalle con i gomiti in fuori.

Introduzione: Tenere

1.8 Stendere le braccia a destra ed eseguire un cerchio con la fune verso sinistra. Ritornare nella posizione di partenza. Muovere i fianchi.

1.4 Stendere le braccia a destra ed eseguire un cerchio con la fune verso sinistra. Ritornare nella posizione di partenza

5.8 Uscire dalla fune con due passi indietro (sinistro-destro) sollevando le ginocchia, stendere le braccia tenendo la fune con la forma ad U.

1.8 Oscillare la fune mantenendo la forma ad U a destra-sinistra-destra-sinistra.

1-6 Mettere entrambi i nodi della fune nella mano destra. Impugnare la fune con la mano sinistra vicino alla mano destra in presa dorsale. Far scivolare la mano sinistra fino alla fine della fune raddoppiata (sul piano orizzontale).

7.8 Salto in estensione (pennello) portando le braccia in alto.

1-6 Un giro di 360° sugli avampiedi (tiptoe turn) verso destra, tenendo le braccia in alto.

7.8 Abbassare le braccia di fronte al corpo, quadruplicando la fune, tenendo i nodi e la parte opposta ai nodi nella mano destra.

1.8 Rotazioni della fune in senso antiorario sul piano frontale.
Semipiegando la gamba sinistra, portare la gamba destra tesa in fuori appoggiando il tallone a terra per la posizione finale.

Livello C Cerchio

II video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video.

Musica: Boogie Shoes

Posizione di partenza: fronte al lato1, piedi uniti, impugnare il cerchio in presa dorsale appoggiato a terra sul piano frontale.

Tempi

1.8 rotazione assistita (usando 2 mani) verso destra attorno all'asse verticale. Afferrare il cerchio con 2 mani in presa palmare.

1.8 4 passi avanti sugli avampiedi (dx,sx,dx,sx) portando il cerchio in alto

1.4 un giro di 360° a destra sugli avampiedi (Tiptoe turn)

1.4 tenendo il cerchio sopra il capo, eseguire un plié flettendo il busto lateralmente a dx

5.8 tenendo il cerchio sopra il capo, eseguire un plié flettendo il busto lateralmente a sx

1.4 tenendo il cerchio sopra il capo eseguire un plié flettendo il busto lateralmente a dx

5.8 abbassare il cerchio di fronte al corpo

1.2 oscillare il cerchio sopra al capo e salto in estensione

3.4 abbassare il cerchio di fronte al corpo

1.4 passo laterale a destra stendere la gamba sinistra lateralmente. Oscillare il cerchio a destra

5.8 Plié per spostare il peso del corpo a sinistra stendere la gamba destra lateralmente. Oscillare il cerchio a sinistra

1.4 Plié per spostare il peso del corpo a destra stendere la gamba sinistra lateralmente. Oscillare il cerchio a destra

5.8 Con la mano destra abbassare il cerchio a terra e stendere il braccio sinistro in diagonale alta per la posizione finale

Livello C Palla

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video.

Musica: Another one bites the dust.

Posizione iniziale: Fronte al lato 1, in appoggio sul piede destro con il ginocchio sinistro flesso ed il piede sinistro con la punta vicino al piede destro. Tenere la palla con due mani, sull'anca destra.

Tempi

1.8 Scuotere i fianchi.

1.8 Abbassare il tallone sinistro e rimanere a piedi uniti. Tenendo la palla con due mani, eseguire una circonduzione frontale in senso anti-orario.

1.8 Sollevando la palla sopra al capo, eseguire un giro di 360° sugli avampiedi (tiptoe turn) a destra. Abbassare le braccia per portare la palla davanti al corpo.

1.4 Rotolare la palla sulle braccia, flettendole per fermare la palla al petto (avambracci paralleli).

5.8 Rotolare la palla sulle braccia in avanti e prenderla con due mani.

1.4 Piegando le gambe, flettere le braccia e toccare con la palla la spalla destra. Stendendo le gambe, stendere le braccia avanti.

5.8 Ripetere, toccando con la palla la spalla sinistra.

1.4 Tenendo la palla con due mani, eseguire un rimbalzo e riprendere la palla.

5.8 Salto in estensione. Portare la palla sopra al capo nel salto ed abbassarla di fronte nell'arrivo a terra.

1.8 Tenendo la palla di fronte al corpo, eseguire quattro passi di marcia (cominciando con il passo sinistro e sollevando il ginocchio destro).

1.4 Unire i piedi in plié. Lanciare e riprendere la palla con due mani.

5.8 Flettere le braccia, gomiti in fuori, e portare la palla al petto. Stendere la gamba destra in fuori (piede a martello) per la posizione finale.

Livello C Nastro

II video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video

Musica: Say Hey

Posizione di partenza: A piedi uniti al centro della pedana fronte al lato 1 mano sinistra sull’anca sinistra. Braccio destro esteso avanti

Tempi

1.4 Spirali

5.8 2 molleggi sulle gambe eseguendo delle spirali.

1.4 Oscillare il nastro in alto. Serpentine orizzontali scendendo davanti al corpo

5.8 Salto in estensione oscillando il nastro in alto. Serpentine orizzontali scendendo davanti al corpo

1.8 Impugnando il bastoncino con entrambe le mani, quattro molleggi sulle gambe oscillando ll nastro sopra le spalle (dx-sx-dx-sx)

1.4 Circonduzioni del nastro sopra al capo a sinistra. Plié, oscillando il nastro a sinistra, di fronte al corpo (vedi video)

5.8 Giro di 360° sugli avampiedi (Tip toe turn) verso destra con braccia distese in fuori.

1.fine Cinque passi avanti in relevé (sx-dx-sx-dx-sx) eseguendo oscillazioni sopra al capo. Affondo a destra, con una grande circonduzione sul piano frontale in senso antiorario. Oscillare il nastro a destra nella posizione finale.

Livello 1 Fune

II video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video

Musica: Hoedown Throwdown

Posizione di partenza: Nell'angolo 6, a piedi uniti fronte al lato 1. Tenere la fune doppia sul piano orizzontale di fronte al corpo (i nodi della fune nella mano destra).

1.4 **Passi ritmici** (1-16): Flettere il ginocchio destro sollevando il tallone destro. Avvicinare le braccia, formando una "U" con la fune. Stendere la gamba abbassando il tallone. Aprire le braccia stendendo la fune.

5.8 Ripetere, flettendo il ginocchio sinistro.

9.16 Spostandosi verso destra, semipiegando e stendendo le gambe unite, spostare i piedi (tallone-punte-tallone-punte). Ruotare la fune in avanti.

1.4 Stendere la fune semipiegando le gambe (plié). Inclinare il busto avanti e portare la fune contro le anche. Tornare ritti sulle punte (relevé). Portare le braccia in alto.

5.8 Un **giro a passi** (**chainè turn**). Passo destro e riunire i piedi.

1.4 Eseguire un passo con la gamba destra lateralmente a destra e protesa sinistra in fuori. Lasciare la fune con la mano sinistra e **oscillare la fune** verso destra. Prendere un nodo per ogni mano.

5.8 Con un semipiegamento delle gambe (pliè), spostare il peso del corpo a sinistra. **Oscillare la fune** a forma di "U" a sinistra. Passo destro a destra **oscillando la fune** a forma di "U" verso destra. Ruotare verso il lato 3, chiudendo i piedi sulle punte (relevè). Continuare **l'oscillazione della fune** a forma di "U" sopra al capo.

1.4.1 Abbassare i talloni mentre la fune continua l'oscillazione dietro al corpo.

5.8 Semipiegare le gambe (pliè) ed incrociare le braccia davanti al corpo (braccia leggermente flesse). Stendere le gambe ed aprire le braccia in fuori.

1.4 **Equilibrio in passé** (sollevare il ginocchio destro in posizione di passé chiuso). Riunire i piedi.

5-8 Due passi indietro (destro-sinistro). Oscillare la fune a forma di "U" da dietro in avanti facendola passare sopra al capo. Stendere la gamba destra avanti e sollevare la punta, fermando la fune sotto il piede destro.

1.4 Riunire il piede destro al sinistro con fronte all'angolo 2. Con la mano destra impugnare la fune vicino alla mano sinistra in presa palmare e far scivolare la mano destra fino a un terzo della fune per formare un piccolo anello dalla parte destra del corpo. Iniziare le rotazioni indietro .

5.8 Due chassé in avanti con la gamba destra verso l'angolo 2.

1.8 Passo destro e riunire i piedi. Oscillare la fune in avanti, lasciare il centro della fune ed portare i due nodi in mano destra

Incrociare il piede destro sopra il sinistro (mano sinistra sul fianco). Sulle punte (relevé) ruotare verso l'angolo 8. Iniziare delle **rotazioni sopra al capo** ed abbassare i talloni.

1-8 Spostandosi verso l'angolo 8, due passi avanti sulle punte (relevé) (dx-sx) continuando le **rotazioni sopra al capo**. Riunire i piedi.

Semipiegare le gambe (plié). Abbassare il braccio destro per consentire alla fune di avvolgersi intorno alle gambe. Stendere le gambe e portare le braccia avanti tenendo un nodo in ogni mano.

1-4 Mantenendo un nodo in ogni mano, incrociare le mani per avvolgere la fune intorno alle braccia.

5.8 Semipiegare le gambe (plié). **Salto in estensione (pennello**), portando le braccia in alto.

Passo laterale con il piede sinistro e sollevare la punta del piede destro alla posizione finale.

Elementi

- Passi Ritmici
- Giro a passi (chainé turn)
- Oscillazioni
- Equilibrio in passé
- Rotazioni sopra al capo
- Salto in estensione (pennello)

Livello 1 Cerchio

II video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video

Musica: Lowis Boogies

Posizione di partenza: vicino all'angolo 6, fronte al lato 1, in appoggio sul piede sx con la gamba dx protesa fuori, tenere il cerchio in presa palmare sull piano frontale a sinistra.

Tempi

1.4 spostare il peso del corpo a destra con un plié e oscillare il cerchio a destra sul piano frontale. Ripetere a sinistra

5.8 **Chassé laterale dx** e contemporaneamente circondurre il cerchio in senso orario sopra il capo cambiando mano. Terminare rimanendo sul piede dx con la gamba sx protesa fuori. Tenere il cerchio a destra in diagonale alta.

1.4 Piegare leggermente la gamba dx (affondo laterale) battere il cerchio a dx a terra, piccolo saltello per cambiare posizione in affondo sinistro, battere il cerchio a sx a terra.

5.8 **Un giro 360° sugli avampiedi (tiptoe turn**) verso dx tenendo il cerchio, su piano verticale di fronte al corpo (mano dx alta e sx bassa)

1.4 Spostando il cerchio sul piano frontale con la mano sx in alto,. Spostandosi verso destra, semipiegando e stendendo le gambe unite, spostare i piedi (tallone-punte-tallone-punte) Ruotare il cerchio sul piano frontale.

5.8 Posizione flettendo le braccia e inclinando il busto avanti per guardare avanti attraverso cerchio.

1.12 Tenendo il cerchio nella mano destra, posarlo a terra sul lato destro del corpo. **Rotazione assistita del cerchio** (con la mano destra) a destra. Camminare attorno al cerchio sugli avampiedi. Riunire i piedi fronte al lato 1

Rotolamento assistito (da destra a sinistra) spostando il peso del corpo a sinistra in plié .

Tenendo il cerchio con la mano sinistra sul piano frontale e il braccio destro esteso in alto, **equilibrio in passé** (ginocchio destro elevato e ruotato in fuori)

1.8 Riunire i piedi. Tenendo il cerchio in presa palmare con le due mani di fronte al corpo passare dentro al cerchio che ruota attorno al corpo con due piccoli salti (dx – sx)

Nel secondo salto, terminare dentro al cerchio con le mani in presa esterna. Piegando e stendendo le gambe muovere i fianchi .

1.4 **Giro a passi (chainé turn)** verso destra. Elevando il cerchio sopra al capo. Toccare col piede sinistro lateralmente al piede destro.

5.8 **Giro a passi (chainé turn)** verso sinistra. abbassando il cerchio. Toccare col piede destro lateralmente al piede sinistro

1-end Spostandosi verso il lato 1, **Due passi composti dx avanti** ondeggiando il cerchio. Passo avanti destro, portare il ginocchio sx a terra e inginocchiarsi a gambe divaricate, rimanendo dentro al cerchio. Lasciare il cerchio. Sedersi sui talloni, usare le braccia per capovolgere il cerchio all'indietro sopra la testa. Posizione finale, sollevarsi da terra stendere il braccio destro avanti e sx in alto.

Elementi

- Chassé laterale
- Giro di 360° sugli avampiedi (Tiptoe turn)
- Rotazione del cerchio
- Rotolamento assistitoto ed l'equilibrio passé
- Giro a passi (Chaîné turn)
- Chassé avanti

Livello 1 Palla

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritte si seguirà il video.

Musica: One word.

Posizione iniziale: Nell'angolo 6 rivolti verso il lato 7, a piedi uniti in plié. Flettere il busto in avanti per mantenere la palla sulle gambe con il palmo delle mani.

Tempi

1.8 Per tre volte, piegare più a fondo le gambe, rotolando la palla leggermente verso il basso e ritornare alla posizione iniziale, rotolando la palla sulle gambe verso l'alto. Stendere le gambe e stendere le braccia tenendo la palla con due mani di fronte al corpo.

1.8 Tenendo la palla con la mano destra, eseguire un'oscillazione sagittale sulla destra, piegando ed estendendo le gambe. Tenendo la palla con due mani, portare la palla sull'anca destra. Girarsi verso il lato 1,passo destro e piede sinistro puntato in fuori, scuotere i fianchi due volte.

1.4 Unire il piede sinistro al destro in plié. Flettere le braccia, portando la palla al petto. Relevé e stendere le braccia per portare la palla sopra al capo.

5.8 Eseguire **Un giro di 360° sugli avampiedi (tiptoe turn)** a destra. Flettere le braccia e portare la palla al petto

1.4 Scuotere i fianchi. Flettendo ed estendendo le braccia, eseguire una circonduzione della palla a sinistra sul piano trasversale.

1.4 Passo sinistro avanti e plié, tenendo la palla al petto. stendere la gamba sinistra e puntare il piede destro vicino al piede sinistro, stendendo le braccia avanti.

5.8 Ripetere, con il passo destro. Unire i piedi ed abbassare la palla di fronte al corpo.

1.8 Rotolare la palla sul corpo e sollevarla sopra al capo. **Equilibrio in passé** (gamba destra sollevata in posizione ruotata in fuori). Unire i piedi e girarsi verso l'angolo 2. Abbassare la palla di fronte.

1.4 Plié ed oscillare la palla in basso. Stendere le gambe. Eseguire un **lancio e ripresa della palla con due mani.**

5.8 Piegare le gambe e toccare con la palla l'anca destra o la spalla destra.(il video frontale e da dietro sono diversi ma corretti tutti e due). Stendere le gambe e le braccia portando la palla di fronte. Ripetere toccando con la palla l'anca sinistra o la spalla sinistra.

1.4 Eseguire un **rimbalzo e ripresa della palla con due mani**.

1.10 In relevé, eseguire sette passi avanti (iniziando con il piede sinistro), verso l'angolo 2, rotolando la palla sul corpo verso l'alto, e in avanti sulle braccia. Sollevando la palla sopra al capo, eseguire uno **slancio della gamba destra tesa avanti (grand battement).** Passo destro avanti. Unire i piedi. Abbassare la palla di fronte.

1.4 Girarsi verso il lato 1, plié. Flettere le braccia e portare la palla al petto. Stendere le gambe e puntare il piede destro in fuori, stendendo le braccia in diagonale in alto a sinistra.

1.8 **Due galoppi (chassés) laterali** a destra, con due grandi circonduzioni frontali della palla in senso anti-orario. Rivolti verso l'angolo 2, terminare sul piede destro con la gamba sinistra protesa.

1.fine Flettere le braccia e portare la palla al petto. Stendere il braccio destro per la posizione finale.

Elementi :

- Un giro di 360° sugli avampiedi (tiptoe turn).
- Equilibrio in passé.
- Lancio e ripresa della palla con due mani.
- Rimbalzo e ripresa della palla con due mani.
- Slancio della gamba destra tesa avanti (grand battement).
- Due galoppi (chassés) laterali.

Livello 1 Nastro

II video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo e si seguirà il video

Musica: Crystallize

Posizione di partenza: A piedi uniti nell'angolo 6 Fronte al lato 1, braccia distese in fuori, Impugnando il bastoncino del nastro in mano destra, e la fine del nastro in mano sinistra.

Tempi

1.4 Eseguire quattro passi avanti in relevé (sx-dx-sx-dx), eseguendo **movimento a 8 del nastro.**

1 8 Unire i piedi, rilasciare la fine del nastro. Incrociare il braccio destro di fronte al corpo oscillare il nastro verso sinistra ed iniziare le spirali.
Giro di 360° sugli avampiedi (**Tip Toe Turn**) verso destra eseguendo le spirali

1 4 Passo sinistro verso il lato 7, oscillando il nastro sopra al capo a sinistra.
Due chassé laterali verso destra con grandi circonduzioni in senso anti-orario sul piano frontale.

5 8 Passo a destra e riunire i piedi fronte all'angolo 2. Oscillare il nastro in alto. Serpentine orizzontali verso il basso davanti al corpo. Plié.

1 8 **Salto in estensione**, oscillando il nastro in alto. Relevé ed eseguire delle serpentine orizzontali dietro la schiena. Continuando le serpentine, quattro **passi passi saltellati** (sx dx sx.dx). Riunire i piedi, oscillando il nastro verso il basso
Girarsi verso il lato 1 ed iniziare le spirali.

1 8 **Passi ritmici**. Spostandosi verso il lato 5 : Passo sinistro eseguendo una circonduzione col braccio sinistro, riunire i piedi in plié. , passo sinistro,eseguendo una circonduzione del braccio sinistro incrociare il piede destro davanti al sinistro. Eseguire un giro di 270° in soutenu con le braccia che eseguono dei mulinelli.
Fronte al lato1, **Equilibrio in Passé** (rimanendo sul piede sinistro, gamba destra in passé) con serpentine orizzontali.

1 4 Con oscillazioni sopra al capo, passo sinistro e puntare il piede destro lateralmente. Plié per spostare il peso, eseguendo serpentine verticali da sinistra a destra di fronte al corpo.

1 fine Passo avanti sinistro in relevé, con una grande circonduzione verso sinistra sopra al capo. Riunire i piedi. In Plié oscillare il nastro a sinistra.
Chainé turn a destra con serpentine verticali.
Circonduzione sopra al capo fino alla posizione finale.

Elementi

- Figura a 8
- giro di 360° sugli avampiedi (Tip toe Turn)
- salto in estensione
- passi saltellati
- passi ritmici con spirali
- equilibrio in passé

Livello 2 Fune

II video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video

Musica: What Makes You Beautiful

Posizione di partenza: Nell'angolo 6 di fronte al lato 1, in piedi sulla gamba sinistra semipegata (plié)e con la gamba destra tesa lateralmente (col tallone appoggiato a terra e la punta sollevata). Busto leggermente inclinato a destra. Fune doppia, i nodi tenuti nella mano destra (in basso)e la fine della fune raddoppiata nella mano sinistra (in alto).

1.4 Spostare il peso del corpo sulla gamba destra semipiegandola e stendere la gamba sinistra lateralmente (tallone appoggiato a terra e punta sollevata). Spostare la mano destra in alto e la mano sinistra in basso. Ripetere, spostando il peso del corpo a sinistra.

5.8 Girarsi verso il lato 3, (riunire il piede sinistro al destro. Lasciare un nodo della fune per estenderla verso il lato 3. Posizione con il busto leggermente inclinato avanti.

1.4 Tre passi di corsa (destro-sinistro-destro). Riunire i piedi.

5.8 Con la mano destra prendere la fine della fune. Rimanendo sul posto iniziare delle rotazioni indietro della fune sul piano sagittale.

1.8 **Chassè in avanti con la gamba destra continuando le rotazioni della fune**. Tre passi avanti (destro-sinistro-destro). Riunire i piedi fronte al lato 1. Flettere le braccia e posizionare il centro della fune doppia dietro al collo.

1.4 Passo destro laterale semipiegando le gambe (pliè), quindi stendere la gamba sinistra lateralmente. Mani sui fianchi e ruotare leggermente le spalle a destra.

5-8 Ripetere, spostando il peso del corpo a sinistra con un semipiegamento delle gambe (plié).

1-8 **Un giro di 360° sugli avampiedi (tiptoe turn)** verso sinistra, braccia in alto, fune doppia tesa. Finire con fronte all'angolo 8. Rimanendo sulle punte (relevè), portare la fune a sinistra del corpo. Rilasciare la fine della fune raddoppiata, lasciandola oscillare avanti. Prendere un nodo in ogni mano.

1.4 Tre passi di corsa avanti (destro-sinistro-destro) avvolgendo la fune intorno al braccio destro (la fune ruota in avanti). Riunire i piedi.

5.8 Girando verso il lato 3, passo sinistro, destro e riunire i piedi

1.8 Due passi indietro (sinistro-destro): passo semipiegando le gambe (plié) e quindi stendere la gamba avanti, passo semipiegando le gambe (plié) quindi stendere la gamba avanti, srotolando la fune (la fune ruota indietro).
Riunire i piedi. Oscillare la fune con forma di " U" sopra al capo, terminando con la fune sotto i talloni.

1.4 Semipiegare le gambe (plié) e aprire il braccio sinistro, ruotando il busto a sinistra. Avvicinare le braccia. Tornare fronte all'angolo 2.

5.16 Sulle punte (relevè) oscillare la fune a forma di" U" sopra al capo. Passo sinistro. Spostandosi verso l'angolo 2, tre **saltelli sopra la fune** (ogni volta: salto sopra la fune con il piede destro e passo sinistro. Oscillare la fune a forma "U" sopra al capo, e terminare con la fune trattenuta sotto il piede destro.

1.4 Riunire il piede destro al sinistro. Prendere entrambi i nodi con la mano destra. Con la mano sinistra, prendere la fune in pesa dorsale vicino alla mano destra e far scivolare la mano sinistra fino alla fine della fune raddoppiata.
Gamba destra protesa avanti (tendu) e portare le braccia in alto.

5.8 Sollevare la **gamba destra avanti in equilibrio (arabesque frontale)** Riunire i piedi.

1.8 Ruotare per arrivare fronte al lato 1, con una **circonduzione sopra al capo** verso sinistra. **Passare la fune intorno al corpo** verso sinistra.
Girarsi verso il lato 7, terminando con i nodi nella mano destra. Prendere la fine della fune raddoppiata nella mano sinistra. Inginocchiarsi con il ginocchio sinistro a terra indietro.

1.8 Riunire il ginocchio destro al sinistro. Ruotando la fune in avanti arco del busto

indietro. Tornare con il busto eretto.

1.8 Sedersi sui talloni. Flettere il busto avanti e trattenere la fune con le anche . Tornare col busto eretto. Spostare il ginocchio sinistro lateralmente, ruotando verso il lato 1. Oscillare la fune doppia a forma di “U “ sopra al capo e posarla dietro al collo. Mettere le mani sulle anche.

1.8 Ruotare le spalle per 4 volte (sinistra-destra-sinistra-destra). Appoggiare il piede destro a terra per alzarsi. Gamba sinistra protesa dietro. Alzare la fune sopra al capo.

1.8 Abbassare il tallone sinistro semipiegando la gamba destra. Abbassare le braccia e portarle a sinistra. **Mezzo giro in passé (pivot)** verso destra. Riunire i piedi.

1-end Incrociare il piede sinistro sopra il destro e girarsi verso il lato 1 sulle punte (in relevé). Abbassare il braccio destro ed alzare il braccio sinistro, per tenere la fune sul piano verticale. Alternativamente sollevare ed abbassare i talloni (sinistro-destro-sinistro) eseguendo una **figura ad 8** (destra-sinistra-destra-sinistra). Portare la fune dalla parte sinistra del corpo, **avvolgendola intorno al braccio sinistro** e lasciare la fune con la mano destra e portare il braccio destro in alto nella posizione finale.

Elementi

• Chassè avanti con rotazioni della fune
• Giro di 360° sugli avampiedi (tiptoe turn)
• Salti sopra la fune
• Equilibrio in arabesque in avanti
• Circonduzione sopra la testa e passare la fune intorno al corpo
• Mezzo giro in passé (pivot)
• Figura ad 8 e avvolgere la fune intorno al braccio

Livello 2 Cerchio

II video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video

Musica: Fire on Ice

Posizione di partenza: Nell' angolo 6 ronte al lato 1, in appoggio sul piede sinistro il piede destro laterale in appoggio sulla punta, mano sinistra su fianco. Con la mano destra tenere il cerchio. Sul piano frontale dietro alla gamba destra

Tempi

1-6 Camminare sugli avampiedi attorno al cerchio che ruota attorno all'asse verticale (la mano destra sul cerchio). Unire i piedi in direzione angolo 2

7-8 Giro libero verso destra del cerchio attorno all'asse verticale appoggiato a terra.(prillo).

1-4 Relevè, Braccia avanti alto. Afferrare cerchio con l mano destra

5-8 Elevare il cerchio avanti in diagonale alta, impugnare il cerchio in presa mista

1-6 Passo destro avanti oscillando il cerchio in basso sul lato sinistro del corpo. Passo avanti e sinistro saltellato **(passé hop)** oscillando il cerchio avanti fino alla diagonale alta. Ripetere. Passo Avanti sul piede destro, oscillare il cerchio in basso sul lato sinistro del corpo. Passo saltellato avanti col sinistro **(passé hop)** oscillando il cerchio avanti fino alla diagonale alta.

7-8 Passo destro – sinistro, oscillando il cerchio in basso sul lato sinistro del corpo.

1.4 Passo destro avanti e eseguire un **equilibrio in arabesque.** Con la mano destra oscillare il cerchio avanti fino alla diagonal alta

5.8 Riunire I piedi, impugnare il cerchio con la mano sinistra in presa mista. Eseguire un **giro di 360° sugli avampiedi (Tiptoe turn)** in plié verso sinistra, oscillando il cerchio in basso e poi in alto sopra al capo. Terminare fronte al lato 1

1-8 Battere il cerchio sul pavimento di fronte al corpo

1.8 **Equilibrio in passé** (la gamba destra si eleva in posizione aperta). Tenere il cerchio con la mano sinistra, sul piano frontale, circondurlo in senso orario per cambiare mano sopra al capo. Riunire i piedi. Impugnare il cerchio con la mano sinistra

1.8 **Passi ritmici con rotazione**: Con una circonduzione in senso antiorario sulla mano destra, plié e stendere il piede destro al lato. Riunire i piedi. Ripetere stendendo il piede sinistro di lato. Riunire i piedi.
Impugnare il cerchio con la mano sinistra in presa palmare, abbassare il cerchio sul piano frontale di fronte al corpo. Cambiare in mano destra in presa palmare.

1.4 Con un plié, passo laterale sul piede sinistro. Rotolamento libero dalla mano destra alla mano sinistra**.**

5.8 Ripetere a destra

1.4 Due chassé a sinistra. Tenendo il cerchio con la mano destra sul piano frontale circondurre in senso antiorario per cambiare mano sopra al capo. Riunire i piedi Impugnare il cerchio con la mano destra con una presa esterna.

5.8 Passi laterali a sinistra incrociati, ruotare il cerchio sul piano frontale.

1.8 Riunire i piedi. Abbassare il cerchio per toccare il pavimento. Posizione con la gamba destra dentro al cerchio. Il braccio destro esegue un'onda in avanti.
Chiudere il piede destro verso il sinistro. Impugnare il cerchio con la mano destra in presa palmare.
Elevare il cerchio sopra al capo, e fronte verso il lato 5

1-4 Passo sx. Saltare dx e sx attraverso il cerchio. Unire I piedi e portare il cerchio sopra il capo.

5-8 Ripetere passo sx. Saltare dx e sx attraverso il cerchio. Unire i piedi e portare il cerchio sopra il capo.

1-4 Passo sx. Saltare dx e sx attraverso il cerchio. Unire I piedi e portare il cerchio sopra il capo.

5-8 Girarsi verso il lato 3, abbassare il cerchio davanti. Lancio del cerchio con 180° di rotazione

1-16 Riprendere il cerchio. Passo sx. Salto del gatto destro- sinistro tenere il cerchio in presa palmare avanti sul piano orizzontale di fronte al corpo

Eseguire cinque passi (destra-sinistra destra-sinistra destra), passando il cerchio attorno al corpo a destra. Unire i piedi e girarsi verso il lato 1, tenendo il cerchio con la mano destra in presa palmare. Saltare lateralmente nel cerchio (destra-sinistra), prendere il cerchio con la mano sinistra in presa dorsale. Rilasciando la mano destra, saltare lateralmente (destra-sinistra) fuori dal cerchio.

1-end Roteare il cerchio a destra e cambio di mano. Girarsi leggermente a destra per posizionarsi in diagonale . Con la mano destra, lanciare il cerchio in alto facendolo oscillare avanti su piano sagittale. Affondo in avanti con il piede dx in appoggio sulla punta, prendere il cerchio con due mani (braccio destro alto, braccio sinistro basso). Oscillarlo verso il basso sul lato sinistro del corpo .

Oscillare il cerchio in avanti alto e fino alla posizione finale

Elementi

- Passi saltellati (Passé hop)
- Equilibrio in Arabesque
- Equilibrio passé sugli avampiedi
- Passi di danza con rotazioni
- Salti dentro al cerchio
- Rotazione di 180° fino al salto del gatto
- Lancio e ripresa a due mani

Livello 2 Clavette

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video.

Music: Somebody that I used to know

Posizione di partenza: Nell'angolo 6, fronte all'angolo 2, Rimanere in Plié con i piedi uniti. Tenere il collo delle clavette (una clavetta per ogni mano) con i corpi delle clavette che toccano il torso..

Tempi

1.8 Girare i piedi, alternando talloni e punte, Spostandosi lateralmente a destra verso il lato 3. Roteare le clavette davanti sulla diagonale alta destra.

1.4 Passo laterale sul piede destro, puntare il piede sinistro di lato. Battere le clavette sulla diagonale alta destra.

5.8 Ripetere sulla sinistra, con un plié per spostare il peso

1.6 Giro a passi (Chainé turn) a destra con le braccia distese ai lati. Girarsi fronte al lato 3, passo sinistro e riunire i piedi. Abbassare le braccia ai lati.

7.8 Plié. Piccola circonduzione verticale (del polso) con la clavetta sinistra.

1.8 Camminare sette passi (iniziando col piede destro) in relevé. Due grandi circonduzioni del braccio dietro sul piano sagittale (braccio destro, poi braccio sinistro).

1.4 In relevé, incrociare il piede sinistro avanti al piede destro. Elevare le braccia sopra al capo. Girare a destra fronte all'angolo 8. Plié e battere le clavette sul pavimento davanti al corpo.

5.8 Camminare per quattro passi indietro (sinistro destro sinistro destro), in plié, sugli avampiedi, alternando il tocco delle clavette sul pavimento.

1.2 Unire i piedi in Plié. Flettere le braccia per impugnare le clavette con due mani dalle due estremità. Stendere le gambe e le braccia spingendo in avanti.

3.8 Tenere il corpo delle clavette con le braccia tese avanti, chassé destro avanti. Passo destro. Sforbiciaa (calciare prima la gamba sinistra e destra).Braccia verso l'alto tese Passo destro.

1.8 Riunire i piedi. Con il braccio destro eseguire una grande circonduzione dietro sul piano sagittale per terminare con un lancio della clavetta con 180° di rotazione. Plié Con il braccio sinistro eseguire una grande circonduzione dietro sul piano sagittale per terminare con un lancio della clavetta con 180° di rotazione

1.8 Plié. Inchino avanti, incrociare le braccia di fronte al corpo. Passo dietro in plié sul piede sinistro elevare la punta del piede destro. Aprire le braccia lateralmente.
Ritornare fronte al lato 1 e riunire i piedi. Plié Abbassale le braccia lateralmente.
Nello stesso tempo incrociare le braccia di fronte al corpo per eseguire grandi circonduzioni frontali. Stendere le gambe e terminare a braccia in fuori.

1.8 Spostandosi in diagonale verso il lato 3. Due chassé laterali a destra con una ampia circonduzione in senso antiorario. Passo destro e riunire i piedi in plié. Piegare le braccia alla destra per la posizione.

1.8 Stendere le gambe e le braccia. Eseguire una protesa dietro con il piede sinistro. Elevare la gamba sinistra **in arabesque** (braccio destro esteso in avanti e il sinistro laterale)

1.8 Riunire i piedi. Su una linea curva in direzione del lato 7 eseguire 7 passi in relevé (iniziando col piede sinistro). Roteare le clavette in avanti

1.6 In direzione del lato 1 camminare in avanti. Passo avanti in affondo destro (braccio destro teso avanti e sinistro laterale).**giro di 180° in passé** a destra (braccia flesse, tenendo la clavetta sinistra davanti al corpo e la destra dietro) Riunire i piedi.

7.16 Passo laterale a destra, puntare il piede sinistro al lato. Aprire le braccia al lato. Plié per spostare il peso del corpo a sinistra. Chiudere le braccia dietro la schiena. Plié per spostare il peso a destra. Aprire le braccia fuori. Riunire i piedi . Abbassare il braccio destro sul fianco. Protesa sinistra avanti, elevare il braccio destro avanti.

1.16 Spostarsi verso l'angolo 6. **Chassé alternando** le gambe (dx – sx) con il braccio

opposto teso avanti. Passo sinistro con un passo saltellato (gamba destra elevata in passé). Oscillare le braccia sopra al capo. Riunire i piedi. Incrociare il piede sinistro sopra al destro. Girare a destra verso l'angolo 2. Pliè e battere le clavette sul pavimento davanti al corpo

1.8 Inginocchiarsi sul ginocchio sinistro. Aprendo le braccia lateralmente, piccola circonduzione (del polso) delle clavette al di fuori delle braccia. Muovendo le braccia avanti, piccola circonduzione (del polso) delle clavette internamente alle braccia. Battere le clavette

1.8 riunire le ginocchia. Mettere entrambe le clavette in mano destra. Grande circonduzione del braccio destro a destra sopra al capo. Sedersi ruotando nella posizione finale

Elementi

- Giro a catena
- Salto a forbice
- Lancio delle clavette con giro di 180°
- Equilibrio in arabesque
- Giro in passé di 180°
- Passo composto con gambe alternate
- Piccole circonduzioni orizzontali

Livello 2 Nastro

Il video é la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguiràil video.

Music: Taniec Eleny

Posizione di partenza: Nell'angolo 6, fronte al lato 1, alla stazione eretta con i piedi uniti. Tenere il nastro in mano destra sul lato sinistro del corpo.

Tempi

1.8 Eseguire degli ampi movimenti a 8 con dei plié

1.8 Continuando ad eseguire la figura a 8 passo sopra al nastro a destra . Riunire i piedi in plié. Ripetere.

1.8 In relevé. Eseguire delle serpentine orizzontali di fronte al corpo.
Grapevine a destra (passo destro a destra, incrocio sinistro e passo destro). Riunire i piedi.

1.8 Equilibrio in passé relevé (rimanendo sul piede sinistro, gamba destra in passé)

1.12 Eseguire movimenti a 8 con onde del corpo 5 passi indietro isulle punte dei piedi (dx -sx -dx -sx -dx), con serpentine orizzontali girarsi fronte all'angolo 8, riunire i piedi in relevé. Eseguire delle spirali sul lato destro del corpo

1.8 Continuando le spirali, passo sinistro. Chassé destro. Passo destro-sinistro, Passé hop (gamba destra flessa avanti) con una grande circonduzione in senso orario sul piano sagittale.

1.8 Camminare in avanti anticipando il tallone, tre passi (dx – sx – dx). continuare le circonduzioni in senso orario sul piano sagittale.
Girarsi a sinistra in relevé fronte all'angolo 4. terminare con il nastro di fronte.

1.8 Eseguendo delle spirali, tre passi indietro in relevé (dx – sx -dx). Riunire i piedi e fronte al lato 3.

1.8 Protesa sinistra dietro. Elevare la gamba in **equilibrio arabesque** . Riunire i piedi

1.8 Eseguire una figura a 8 col nastro orizzonale e di seguito **un** giro di 360° a destra (Tiptoe turn). Terminare fronte lato 1

1.8 Plié, oscillando il nastro dietro e in basso

1.16 Salto in estensione, oscillando il nastro avanti e in alto. Plié con contrazione, oscillando il nastro in basso
Stendere le gambe ed iniziare delle spirali sul lato destro del corpo.

1.8 Passi di danza: Con il piede destro laterale, punta- tallone incrociati avanti . **Giro a passi (Chainé turn)**a destra con una grande circonduzione a destra sopra al capo.

1.8 Ripetere a sinistra: Con il piede sinistro laterale, punta- tallone incrociati avanti. **Giro a passi (Chainé turn)** a sinistra con una grande circonduzione a sinistra sopra al capo.

1.8 Spostandosi in curva per terminare fronte all'angolo 6, 4 passi di corsa e quattro passi, eseguendo spirali sul lato sinistro del corpo.

1.6 Affondo destro avanti. **Giro di 180° (pivot**) a destra, con una grande circonduzione a destra sopra al capo

7. fine Giro di 360° a destra (Tiptoe turn). Con la mano sinistra impugnare vicino alla fine del nastro. Eseguire tre passi (dx – sx – dx), con una grande circonduzione sopra al capo a destra Avvolgere il nastro attorno al corpo. Posizione con i piedi uniti, braccia distese lungo i fianchi

Elementi

- Figura a 8 passando sopra al nastro.
- Equilibrio in passé relevé
- Passé hop
- Equilibrio in arabesque
- Figura a 8 in orizzontale
- Chainé turn
- Giro 180° pivot

Livello 3 Cerchio

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video.

Musica: l'incredibile

Posizione di partenza; In ginocchio (seduta sui talloni) nell'angolo 4 sguardo rivolto lato 1.

Tenere il cerchio appoggiato a terra con due mani (in presa mista), sul lato destro del corpo, sul piano frontale

Tempi:

1.2 Sollevare i fianchi. Passare il cerchio sopra al capo, alla mano sinistra. mantenendolo sul piano frontale Posizionare il bordo inferiore del cerchio sul pavimento

3.4 Mantenere il bordo inferiore del cerchio sul pavimento, roteatare il cerchio attorno all'asse verticale per cambiare mano.

5.6 Sedersi sul fianco sx. Eseguire un **rotolamento laterale con apertura delle gambe, (split)**, tenendo il cerchio con due mani. Terminare in ginocchio.

7.12 Alzarsi in appoggio sul piede destro, Tenendo il cerchio sul piano orizzontale. Passo avanti (sinistro destro), passando il cerchio intorno alla vita, terminando sul piano verticale, la mano dx sulla parte superiore del cerchio(presa mista).

1.8 **Slancio ad anello indietro** con la gamba sinistra, facendo oscillare il cerchio verso l'alto. Riunire piedi in relevé, rivolgendosi al lato 7. Il cerchio termina basso sul piano frontale. Quattro passi di marcia in relevé, Partire con il piede sinistro con il ginocchio destro sollevato in un passé parallelo. Il cerchio passa sopra al capo due volte, prima in senso orario e poi in senso antiorario.

1.12 Riunire i piedi. Fronte all'angolo 8. Gamba sinistra protesa dietro (tendu). Tenere il cerchio nella mano destra e posizionarlo sul pavimento. **Equilibrio Arabesque** in relevé, con una rotazione assistita del cerchio sull'asse verticale. Girarsi verso l' angolo 2, Elevare il cerchio sopra al capo per terminare sul piano verticale in diagonale alta. Passo avanti sinistro e chassé destro Riunire i piedi e plié oscillando il cerchio verso il basso.

1.14 **Relevé, lancio alto del cerchio e ripresa** con la mano destra fronte al lato 1, otto passi in diagonale all'indietro verso l'angolo 4. Il cerchio passa sopra al capo due volte in senso orario. Unire i piedi per terminare con il cerchio nella mano destra di lato. In relevé, slancio avanti della gamba destra (battement), passando il cerchio sotto la gamba e sopra al capo per terminare con il cerchio nella mano destra. In relevé girarsi verso il lato 3. Terminare in plié con il cerchio avanti appoggiato sul pavimento, sul piano verticale.

1.4 **Rotazione libera a destra del cerchio sull'asse verticale, e contemporaneamente soutenu girando verso destra** Prendere il cerchio con la mano destra.

1.8 Fronte a lato 1, fare 1 passo dentro al cerchio (destro, sinistro), e rimanere a gambe divaricate. Il cerchio è intrappolato nei piedi. Sollevare il cerchio con il piede destro e afferrare il cerchio con la mano destra. Giro di 360° sugli avampiedi (Tiptoe turn) in plié verso sinistra, mentre il cerchio si avvolge attorno al corpo (cerchio tenuto con due mani a sinistra). Terminare fronte al lato 7, tenendo il cerchio avanti su piano orizzontale. Passo avanti con affondo a sx, oscillare il cerchio a dx.

1.8 **Giro di 360° in perno a sx, (pivot)** con il cerchio di fronte sul piano orizzontale. Riunire i piedi. Tre passi in avanti (sinistro, destro, sinistro), passando il cerchio a sinistra sopra al capo. Riunire i piedi, tenendo il cerchio davanti sul piano orizzontale. Entrare nel cerchio (passo dx e sx).

1.8 Spostandosi verso il lato 7, due giri a passi (chainé turn) a dx alzando il cerchio sopra al capo nel primo giro e abbassando il cerchio durante il secondo giro. Passo riunendo ii piedi verso il lato 1,Elevare il cerchio sopra al capo e terminare sul piano frontale.

1.8 Rotazioni del cerchio sulla mano destra in senso antiorario. **Equilibrio passé** (con il ginocchio destro alzato ruotato in fuori) in relevé. Riunire I piedi , oscillare il cerchio a

destra. Girarsi verso l'angolo 2, afferrare il cerchio con due mani.

1.8 **Saltare dentro al cerchio (destro, sinistro, insieme). In relevé, lanciare in alto il cerchio facendolo roteare di 360** °. Tenendo il cerchio sopra il capo, passo sinistro e forbiciata a destra. Riunire i piedi. **Rotolamento ritornato dell cerchio**. Riprendere il cerchio tra le gambe. Aprire le braccia, ruotando la parte superiore del corpo leggermente a sinistra per la posizione finale.

Elementi

- Rotolamento laterale con split
- Equilibrio Arabesque in relevé
- Lancio e ripresa con una sola mano
- Rotazione cerchio libera con soutenu
- 360 ° rotazione in passé pivot
- Equilibrio in relevé
- Salto attraverso cerchio con lancio rotazione di 360 °
- Rotolamento a Boomerang

Livello 3 Palla

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale.all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video.

Musica: Rolex.

Posizione iniziale: Nell'angolo 4 rivolti verso il lato 1, in ginocchio sul ginocchio destro, gamba sinistra tesa fuori. Tenere la palla con due mani, braccia tese a destra.

Tempi

1.8 Flettendo ed estendendo le braccia, eseguire una circonduzione della palla a sinistra sul piano orizzontale. Portando la palla di fronte, inginocchiarsi sulle due ginocchia, sedute sui talloni. Sollevare le anche.

1.8 Flettere le braccia per portare la palla al petto. Stendere le braccia e rotolare la palla in avanti sulle braccia. Sedersi sull'anca sinistra. Eseguire un **rotolamento laterale con apertura delle gambe, (split)** tenendo la palla con due mani. Terminare sulle due ginocchia, con la palla sul pavimento di fronte.

1.8 Rotolare la palla sul pavimento dalla mano destra alla mano sinistra. Ripetere, rotolando da sinistra a destra.

1.8 Portare con un passo il piede sinistro avanti, alzarsi. Eseguire sei passi avanti (dx- sx- dx-sx-dx-sx). Riunire i piedi. Tenendo la palla nella mano destra, eseguire una grande circonduzione del braccio in senso orario sul lato destro del corpo. Girarsi verso il lato 7, eseguire un **giro a passi (chainé turn)**, passando la palla intorno alla vita. Terminare fronte al lato 7, tenendo la palla con due mani.

1.4 **Salto in estensione con rimbalzo della palla, prendendola con le braccia**

5.8 Passi di danza: flettere il ginocchio destro stendendo il braccio destro. Ritornare alla posizione iniziale. Flettere il ginocchio sinistro stendendo il braccio sinistro. Tornare alla posizione iniziale.

1.4 Plié. Stendere le braccia rotolando la palla sulle braccia in avanti. Relevé.

5.8 Tenendo la palla nella mano destra, passo destro verso l'angolo 8. In posizione di inchino eseguire due rimbalzi della palla. Unire i piedi e relevé, tenendo la palla nella mano destra.

1.6 Chassé destro. Passo destro. **Salto verticale con la gamba sinistra tesa avanti,** passando la palla sopra la testa nella mano sinistra. Unire i piedi.

7.8 Rotolare la palla sul braccio sinistro. Prendere la palla sul petto con la mano destra.

1.4 Passés sul posto (dx-sx -dx). Sul terzo passé, flettere il braccio sinistro per prendere la palla sul petto con due mani.

5.8 Rotolare la palla sul braccio destro, prendendo la palla con la mano destra.

1.8 Passo destro avanti, verso l'angolo 8, sollevando la gamba dietro in arabesque. Tenendo la palla con la mano destra, braccio teso di fianco, **promenade in arabesque** terminando fronte rivolto all'angolo 2. Unire i piedi.

1.8 Passo destro avanti terminando in affondo. Flettere entrambe le braccia tenendo la palla con le mani dietro al collo. **Rotolare la palla sulla schiena,** riprendendola con due mani. Tenendo la palla con la mano sinistra, passo sinistro avanti ed unire i piedi in relevé. Plié.

1.6 Due piccoli lanci sopra la testa (sinistra a destra, destra a sinistra). Relevé in ogni lancio. Plié in ogni ripresa.

7.8 Relevé, rivolgendo la palla al lato 1.

1.8 Passando la palla nella mano destra, da otto a dodici passi di corsa in un grande cerchio verso destra. Rivolti verso il lato 1, riunire i piedi.

1.4 Relevé, **lancio e ripresa della palla con la mano destra.** Relevé.

Spostandosi verso l'angolo 2, passo incrociato (grapevine) a destra, intraruotare il braccio destro mantenendo la palla sul palmo della mano e quindi extraruotare il braccio destro per

tornare con la palla lateralmente. Braccio sinistro disteso lateralmente

5.8 Stendere la gamba destra avanti (tendu), rotolare la palla sul braccio destro prendendola al petto con la mano sinistra. Circondurre il braccio destro indietro. Affondo avanti con la gamba destra.

1.4 **Giro di 360° in passé parallelo a destra,** tenendo la palla al petto con la mano sinistra, braccio destro teso sopra la testa.

5.8 Rimbalzo libero. Riprendere la palla con due mani, inginocchiandosi sul ginocchio sinistro. Unire il ginocchio destro per inginocchiarsi sulle due ginocchia.

1- fine Appoggiare il petto sulla palla. Stendere le gambe e rotolare sulla palla fino alla posizione finale.

ELEMENTI:

- Rotolamento laterale con apertura delle gambe, (split)
- Giro a passi (chainé turn)
- Salto verticale (pennello) con rimbalzo della palla
- Salto verticale con la gamba tesa avanti
- Promenade in arabesque
- Rotolare la palla sulla schiena
- Lancio e ripresa della palla con una mano
- Giro di 360° in passé

Livello 3 Clavette

Il video è la versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video.

Music: Le Jazz Hot

Posizione di partenza : Nell'angolo 6, fronte al lato 1, in appoggio sul piede sinistro, gamba destra incrociata avanti. Tenere una clavetta in ogni mano, la clavetta destra appoggiata al pavimento e la sinistra elevata sopra al capo.

Inizio:

Camminare indietro con piccoli passi in relevé. Circondurre il braccio destro dietro, poi il sinistro. Terminare sul piede destro con il sinistro proteso dietro, Il braccio destro avanti e il sinistro laterale.

Equilibrio in arabesque in relevé con piccola circonduzione (del polso) interno sul piano orizzontale. Riunire i piedi.

Passo destro e riunire i piedi. Onda laterale del corpo, battere la clavetta destra sul pavimento, poi la sinistra. Relevé, oscillare le clavette in basso.

Tempi

1.8 **Cinque passi di corsa avanti, con piccole circonduzioni delle clavette verticali al di fuori delle braccia (mulinelli) mentre le braccia si elevano avanti per terminare sopra al capo**.

Riunire i piedi in relevé mentre le clavette scivolano per essere impugnate sull corpo.

1.4 Passi di danza: quattro piccoli salti a piedi uniti ruotando il bacino, flettere le braccia per portare le clavette vicino alle spalle e poi stenderle verso l'alto.

5.8 Spostandosi verso l'angolo 2, camminare avanti con sei passi di carattere, battere le clavette e muovere le braccia avanti. Ruotare le braccia indietro, far scivolare le clavette per impugnarle alla testa.

1.8 Fronte lato 3, plié, flettere le braccia per tenere entrambe le estremità delle clavette. Piccolo scivolamento indietro estendendo le braccia

Passo dietro con piede sinistro e affondo destro. **Giro di 360° in passé parallelo** verso destra, tenendo le clavette sopra la testa.

1.8 Spostandosi verso l'angolo 4, passi laterali con incrocio avanti e dietro, (grapvine) tenendo le clavette per la testa con il collo delle clavette sotto alle braccia.

Chassé destro. Passo destro, sinistro **e salto in passé parallelo con180° di rotazione in volo** girando a sinistra oscillando le clavette sopra al capo.Riunire i piedi.

1.2 Fronte al lato 1, portare il piede destro lateralmente in appoggio sull'avampiede

1.8 Piccolo lancio dalla clavetta destra con rotazione di 180°. Con la mano sinistra sul fianco, muovere le anche e battere 4 volte le clavette.

Passo destro in relevé e riunire i piedi in plié. Piccolo lancio della clavetta destra con 180° di rotazione.

Passo sinistro e riunire i piedi, incrociare le braccia davanti al corpo. Scuotere le anche.

1.8 Fronte al lato 7, relevé. Le braccia oscillano sopra al capo e continuano la circonduzione indietro.

Chassé destro, **salto in verticale con gamba sinistra estesa avanti**. Circonduzione del braccio destro indietro.

Passo avanti sinistro e incrociare il destro avanti giro soutenu a sinistra, con le braccia a mulinello. Terminare fronte al lato 1, braccia flesse con i gomiti in fuori, le clavette appese in avanti.

1.8 Spostandosi verso il lato 7, ruotare i piedi 4 volte (tallone punta tallone punta) estendendo la braccia verso il basso ad ogni rotazione. (Sinistro destro sinistro destro).

1.8 Girarsi verso l'angolo 8, tendu avanti col piede destro, braccio destro esteso al lato, braccio sinistro flesso avanti. **Equilibrio in arabesque frontale in relevé**.

Con una piccola circonduzione del polso mulinello della clavetta sopra al braccio destro,riunire i piedi.

1.8 Spostandosi verso il lato 7 chassé laterale sinistro. Circonduzione delle braccia sul piano frontale incrociandole davanti al corpo. Terminare fronte all'angolo 8, Mani all'altezza della vita, le clavette rimangono appoggiate alle braccia.

Spostandosi verso l'angolo 8, sei passi di corsa roteando le brac cia e leclavette. Riunire i piedi, braccia distese ai lati

1.8 Passo sinistro avanti e toccare con il piede destro al lato, mentre si esegue una piccola circonduzione delle clavetta sopra le braccia (mulinello). Ripetere col piede destro

5.8 Piccolo salto per arrivare in affondo sinistro, battendo la clavetta destra sul pavimento. Ripetere con con affondo laterale destro.

1.16 Spostandosi verso il lato 3, passo sinistro**. Passo destro in affondo**.

Maneggio asimmetrico: piccoli circonduzioni del polso verticali con la clavetta destra (mulinello) mentre il braccio sinistro ruota indietro. Terminare con entrambe le braccia tese in avanti fronte al lato 3, il braccio destro in diagonale alta e il sinistro teso avanti.

Passo sinistro avanti e riunire i piedi. Circonduzione delle braccia indietro eseguendo un'onda del corpo indietro. Relevé

Passo avanti destro e riunire i piedii in plié. Relevé, lancio alto della clavetta destra con rotazione di 360°.

Passo destro, portare tutte due le clavette nella mano destra. Inginocchiarsi sul ginocchio sinistro per circondurre il braccio destro sopra al capo mentre si esegue un rotolamento sul bacino, passando le clavette dietro alla schiena alla mano sinistra, alla posa finale

Elementi

- Equilibrio in Arabesque in relevé
- Piccole circonduzioni verticali con passi di corsa
- Giro di 360° in passé
- Salto in passé con 180° di rotazione in volo
- Salto in alto con gamba estesa avanti
- Equilibrio in arabesque avanti in relevé
- Affondo con maneggio asimmetrico
- **Lancio con 360° di rotazione e ripresa**

Livello 3 Nastro

Il video èla versione ufficiale. Il testo scritto costituisce solo uno strumento addizionale all'insegnamento. Alcuni elementi come passi di danza complessi o movimenti liberi delle braccia, non sono descritti nel testo scritto e si seguirà il video.

Music: New York, Ney York

Posizione di partenza: Nell'angolo 6, fronte a lato 1 in appoggio su l piede sinistro piede destro incrociato avanti. La mano destra tiene il nastro sulla diagonale in fuori, il braccio sinistro teso avanti

Tempi

1.4 Mandare un bacio con la mano sinistra. Iniziare le spirali

5.8 Spostandosi verso il lato 3 , continuare le spirali, passi di danza. Passo avanti sul piede destro toccando col sinistro il pavimento. Ripetere i passi col piede sinistro

1.8 Girare fronte al lato 1, sulle punte dei piedi. Oscillare il nastro sopra al capo a sinistra. Iniziare con il piede destro, 8 passi avanti versi l'angolo 2 girando a destra gli ultimi quattro passi. Serpentine verticali sul lato sinistro del corpo .
Riunire i piedi e oscillare il nastro a destra

1.8 Passi di danza, Plié , oscillando il nastro a destra , calciare la gamba sinistra avanti, oscillando il nastro sopra al capo a sinistra. Ripetere.
Passi avanti in plié sul piede sinistro e calciare la gamba destra avanti,circondurre il nastro sopra al capo a destra. Affondo sulla gamba destra avanti, tenendo il nastro sul lato sinistro del corpo.

1.8 Giro di 360° in pivot a destra, con circonduzioni sopra al capo. Fronte all'angolo 2 riunire i piedi sx – dx. Girare fronte ato 1

1.8 Due passi laterali a sinistra con oscillazioni sopra al capo

1.8 Tendere il piede destro avanti. **Equilibrio in arabesque in relevé** con spirali. Riunire i piedi

1.8 Verso il lato 1**. quattro passi in passé sopra a grandi circonduzioni in senso anti orario sul piano frontale**.

1.8 Fronte al lato 3, riunire i piedi. Iniziare le spirali. Passi di danza: Plié, Scivolare indietro in relevé. Ripetere.

1.8 Chassé destro, con spirali sul lato. Passo destro-sinistro. **Passé con salto e giro di 180°** girando a sinistra, con una grande circonduzione sopra al capo a sinistra. Incrociare il piede destro avanti in soutenu sinistro. Terminare fronte al lato 1

1.4 Spostarsi indietro con quattro passi sugli avampiedi (dx-sx-dx-sx) con serpentine orizzontali.

5.8 Mentre si uniscono i piedi, lancio echapé alla mano sinistra

1.8 Tendu del piede sinistro al lato. Plié per spostare il peso, portare il nastro nella mano destra con un piccolo movimento circolare. Ripetere con il tendu a destra

1.8 Fronte al lato 3, eseguire cinque passi indietro sugli avampiedi (sinistro -destro-sinistro-destro- sinistro). Riunire i piedi. Il nastro fa due grandi giri in senso orario sul piano sagittale. Cambiare il nastro in mano destra e iniziare le spirali. Tendu col piede sinistro dietro

1.4 **Equilibrio in arabesque in relevé,** con spirali. Riunire i piedi

5.16 Girare fronte al lato 1, piccoli salti (sinistro – destro – sinistro) eseguendo figura a 8. sugli avampiedi e iniziare basse spirali avanti. Giro di 360° sugli avampiedi a destra, continuando le spirali basse.

1.8 Andando verso il lato 7, passo incrocio e passo verso destra (grapevine), con spirali sul lato destro del corpo. Riunire i piedi sugli avampiedi e oscillare il nastro a sinistra.

1.8 Con la mano sinistra impugnare il nastro vicino alla fine. Giro in soutenu a destra
Circondurre il nastro sopra al capo a sinistra, passo laterale a sinistra, e tendere il piede destro lateralmente

1.8 Riunire i piedi . **Orizzontale con figura a 8** oscillare il nastro a sinistra

1.8 Girando a destra piccoli passi di danza,con serpentine verticali

1.8 Relevé. Rilasciare la fine del nastro e oscillare il nastro sopra il capo.
Passo composto destro con serpentine orizzontali dietro. Passo destro sinistro,**salto verticale con la gamba destra estesa avanti**

1.6 Riunire i piedi, con serpentine orizzontali scendendo di fronte al corpo. Girare fronte al lato 5. Relevé ed iniziare spirali diagonali indietro

1.8 Passi di danza avanti (due lenti e tre veloci) eseguendo spirali sul lato destro del corpo: passo avanti col piede sinistro, toccare il piede destro sul pavimento. Ripetere, passetti destro sinistro destro sinistro.
Fronte al lato 1, terminare in affondo con il piede sinistro avanti sulla punta.

1.8 Grande circonduzione in senso antiorario sul piano sagittale fino alla posizione finale

Elementi:

- Giro pivot 360°p
- Equilibrio frontale in arabesque relevè
- Passi sopra il nastro(circonduzio)
- Passé hop con 180°
- Lancio echapé
- Arabesque in equilibrio relevé
- Figura a 8 orizzontale
- Salto verticale con gamba estesa avanti

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

FUNE LIVELLO A

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Elevare la fune sopra al capo	**1.0**	
2. Torcere la fune	**1.0**	
3. Girare la fune	**1.0**	
4. Oscillare a forma di U	**1.0**	
5. Giro della fine e portare la mano alla spalla.Elevare le braccia alla posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**max punti 5.0**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

CERCHIO LIVELLO A

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**valore**	**Punteggio**
1. Scuotere il cerchio. Elevare il cerchio sopra al capo e abbassarlo. Elevare il cerchio sopra al capo ed abbassarlo di fronte	**1.0**	
2. Ruotare il cerchio	**1.0**	
3. Toccare con la mano la spalla	**1.0**	
4. toccare il pavimento con il cerchio	**1.0**	
5. Ruotare il cerchio. Elevare il cerchio sopra al capo nella posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

PALLA LIVELLO A

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**valore**	**Punteggio**
1. Rotolare la palla sulle gambe. Elevare la palla sopra al capo. Flettere le braccia e tenere la palla al petto	**1.0**	
2.Rotolare la palla sulle braccia	**1.0**	
3. Lanciare e riprendere la palla con due mani	**1.0**	
4. Agitare la palla. Portare la palla verso la spalla	**1.0**	
5. Ruotare la palla. Posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

NASTRO LIVELLO A

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**valore**	**Punteggio**
1. Serpentine orizzontali	**1.0**	
2. Oscillazioni sopra al capo. Spirali	**1.0**	
3. circonduzioni sopra al capo	**1.0**	
4. Oscillare il nastro in alto. Serpentine orizzontali verso il basso difronte al corpo	**1.0**	
5. Oscillazioni orizzontali fino alla posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

FUNE LIVELLO B

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**valore**	**Punteggio**
1. Girare la fune. Flessioni laterali delcapo	**1.0**	
2. Ruotare la fune. Girare la fune	**1.0**	
3. Figura a 8	**1.0**	
4.Rotazioni sopra al capo	**1.0**	
5. Far scivolare la mano per impugnare la fune con due mani e portarla sopra al capo nella posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

PALLA LIVELLO B

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**Valore**	**Punteggio**
1. Toccare i fianchi con la palla	**1.0**	
2. Circonduzione frontale	**1.0**	
3. Ruotare la palla	**1.0**	
4. Ruotare la palla sulle braccia in dentro e in fuori	**1.0**	
5. Portare la palla alle spalle. Lanciare la palla e riprenderla con due mani e stopparla. Portare la palla in fuori sulle braccia	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

CLAVETTE LIVELLO B

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**Valore**	**Punteggio**
1. Scuotere le clavette	**1.0**	
2. Circonduzione con le clavette, far scivolare le mani per impugnare la testa delle clavette	**1.0**	
3. ruotare le clavette	**1.0**	
4. Aprire le braccia in fuori. Oscillare avanti e toccare le clavette di fronte	**1.0**	
5. Elevare le braccia sopra al capo. Abbassare il braccio dx lateralmente . Cambiare braccio sopra al capo. Abbassare le braccia nella posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

NASTRO LIVELLO B

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**valore**	**Punteggio**
1. Spirali	**1.0**	
2.Oscillare il nastro in alto. Serpentine verso il basso di fronte al corpo	**1.0**	
3. Oscillazioni verso le spalle	**1.0**	
4. Circonduzioni sopra al capo	**1.0**	
5. Oscillazioni sopra al capo alla posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

FUNE LIVELLO C

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**valore**	**Punteggio**
1. Giro della fune. Scuotere i fianchi. Giro della fune passo indietro sopra la fune e tenerla a forma di U	**1.0**	
2. Oscillazioni mantenendo la forma a U	**1.0**	
3. Radoppiare la fune. Salto in estensione.	**1.0**	
4. Giro 360° sulle punte dei piedi	**1.0**	
5. Quadruplicare la fune. Rotazione sul piano frontale. Posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

CERCHIO LIVELLO C

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**valore**	**Punteggio**
1. Rotazione del cerchio	**1.0**	
2. Camminare avanti,portare il cerchio sopra la testa. Giro di 360° sugli avampiedi	**1.0**	
3.flessioni laterali	**1.0**	
4. salto in estensione	**1.0**	
5.Oscillazioni del cerchio fino alla posa finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

PALLA LIVELLO C

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**valore**	**Punteggio**
1. Scuotere le anche, Circonduzione frontale	**1.0**	
2. Giro di 360° sugli avampiedi . Rotolare la palla sulle braccia dentro e fuori	**1.0**	
3. Toccare con la palla le spalle. Rimbalzo della palla e ripresa con due mani. Salto in esensione	**1.0**	
4. Passi di marcia	**1.0**	
5. Lancio e ripresa con due mani. Posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

NASTRO LIVELLO C

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	**valore**	**Punteggio**
1. Spirali con molleggi	**1.0**	
2. Oscillazioni del nastro in alto. Serpentine orizzontali verso il basso difronte al corpo. Salto in estensione.	**1.0**	
3. Molleggi con oscillazioni verso le spalle	**1.0**	
4. Circonduzioni sopra al capo e oscillazioni. Giro di 360° sugli avampiedi	**1.0**	
5. Camminare avanti con oscillazioni sopra al capo. Circonduzione fino alla posizione finale	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 5 punti**	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

FUNE 1 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Passi di danza ritmici	**1.0**	
2. Giro Chainé	**1.0**	
3.Oscillazioni	**1.0**	
4. Equilibrio in passé	**1.0**	
5. Rotazioni sopra al capo	**1.0**	
6. Salto in estensione	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**6.0**	
Collegamenti	**2.0**	
Utilizzo pedana	**1.0**	
Musica	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

CERCHIO 1 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Chassé laterale	**1.0**	
2.Giro 360 ° sugli avampiedi	**1.0**	
3. Prillo del cerchio	**1.0**	
4. Rotolam. assistito in equilibrio passé	**1.0**	
5. Giro a catena	**1.0**	
6. Chassé avanti	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**6.0**	
Collegamenti	**2.0**	
Utilizzo pedana	**1.0**	
Musica	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

PALLA 1 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Giro 360° sugli avampiedi		
2. Equilibrio in passé		
3. Lancio e ripresa con due mani		
4. Rimbalzo e ripresa con due mani		
5.Slancio avanti		
6. Chassé laterale		

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**6.0**	
Collegamenti	**2.0**	
Utilizzo pedana	**1.0**	
Musica	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

NASTRO 1 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Figura a 8		
2. Giro i 360° sugli avampiedi		
3. Salto in estensioe		
4. passi saltellati		
5.Passi di danza ritmici con spirali		
6.Equilibrio in passé		

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**6.0**	
Collegamenti	**2.0**	
Utilizzo pedana	**1.0**	
Musica	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

FUNE 2 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Passo composto avanti con rotazioni	**1.0**	
2. giro di 360° sugli avampiedi	**1.0**	
3. Salti sopra la fune	**1.0**	
4. Equilibrio in arabesque avanti	**1.0**	
5. Rotazioni sopra al capo e rotazione fune attorno al corpo	**1.0**	
6. Giro in passé di 180°	**1.0**	
7. Figura a 8 per attorcigliare la fune sul braccio	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**7.0**	
Collegamenti	**2.0**	
Utilizzo pedana	**0.5**	
Musica	**0.5**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

CERCHIO 2 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Passo saltellato	**1.0**	
2. Equilibrio in arabesque	**1.0**	
3. Equilibrio in arabesque sugli avampiedi	**1.0**	
4. Passi di danza ritmici con rotazioni	**1.0**	
5. salto attraverso il cerchio	**1.0**	
6. lancio del cerchio con rotazione 180° e con salto del gatto	**1.0**	
7. Lancio e ripresa con due mani	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**7.0**	
Collegamenti	**2.0**	
Utilizzo pedana	**0.5**	
Musica	**0.5**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

CLAVETTE 2 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Giro a catena	**1.0**	
2. Sforbiciata a gambe tese	**1.0**	
3. Lancio delle clavette con giro di 180°	**1.0**	
4. Equilibrio in arabesque	**1.0**	
5. Giro di 180° in Pivot	**1.0**	
6. Passo composto alternando le gambe	**1.0**	
7. Piccoli giri delle clavette sopra le braccia	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**7.0**	
Collegamenti	**2.0**	
Utilizzo pedana	**0.5**	
Musica	**0.5**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

NASTRO 2 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Figura a 8 con passi sopra al nastro	**1.0**	
2. Equilibrio in passé sugli avampiedi	**1.0**	
3. passé con salto	**1.0**	
4. Equilibrio in arabesque	**1.0**	
5. Figura a 8 orizzontale	**1.0**	
6. Giro a catena	**1.0**	
7. giro di 180° in pivot	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**7.0**	
Collegamenti	**2.0**	
Utilizzo pedana	**0.5**	
Musica	**0.5**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

CERCHIO 3 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Rotolamento laterale con gambe divaricate	**1.0**	
2. Equilibrio in arabesque	**1.0**	
3. Lanciare e riprendere con una mano	**1.0**	
4. Giro llibero del cerchio e giro in soutenu	**1.0**	
5. Giro di 360° in pivot	**1.0**	
6. Equilibrio in passé sull'avampiede	**1.0**	
7. Salto attraverso al cerchio con lancio e giro del cerchio di 360°	**1.0**	
8. Rotolamento a boomerang	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**8.0**	
Collegamenti	**1.0**	
Utilizzo pedana	**0.5**	
Musica	**0.5**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

PALLA 3 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Rolamento laterale con gambe divaricate	**1.0**	
2. Giro a catena	**1.0**	
3. Salto in estensione con rimbalzo della palla	**1.0**	
4. Salto verticale con gamba estesa avanti	**1.0**	
5.rotazione in arabesque (promenade)	**1.0**	
6. Rotolamento della palla sulla schiena	**1.0**	
7. Lancio e ripresa con una mano	**1.0**	
.8. Giro di 360° in pivot	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**8.0**	
Collegamenti	**1.0**	
Utilizzo pedana	**0.5**	
Musica	**0.5**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

CLAVETTE 3 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Equilibrio in arabesque sull'avampiede	**1.0**	
2. Piccoli circonduzioni verticali delle clavette con passi veloci	**1.0**	
3. Giro di 360° in pivot	**1.0**	
4. Giro di 180° in passé con salto	**1.0**	
5. Salto verticale con gamba tesa avanti	**1.0**	
6. arabesque frontale sugli avampiedi	**1.0**	
7. Affondo con maneggio asimmetrico	**1.0**	
8. Lancio e ripresa (rotazione di 360°	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**8.0**	
Collegamenti	**1.0**	
Utilizzo pedana	**0.5**	
Musica	**0.5**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI OBBLIGATORI RITMICA

NASTRO 3 LIVELLO

Nome _____Numero_____Divisione_____

Elementi	Valore	Punteggio
1. Giro di 360° in pivot	**1.0**	
2. Equilibrio in arabesque frontale sull'avampiede	**1.0**	
3. Passi sopra alla circonduzione del nastro	**1.0**	
4. giro di 180° in passé con salto	**1.0**	
5. Lancio echappé	**1.0**	
6. Equilibrio in arabesque sull'avampiede	**1.0**	
7. Figura a 8 orizzontale	**1.0**	
8. Salto verticale con gamba avanti estesa.	**1.0**	

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi identificati	**8.0**	
Collegamenti	**1.0**	
Utilizzo pedana	**0.5**	
Musica	**0.5**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

Firma del giudice

ESERCIZI DI GRUPPO

CORPO LIBERO
GIURIA D

Delegazione:

Nome squadra:

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Divisione:.....

Elementi	**Valore**	**Punteggio**
1. Onda del corpo	**1.0**	
2. Giro sugli avampiedi	**1.0**	
3. Equilibrio in arabesque	**1.0**	
4. Onde del corpo laterali	**1.0**	
5.Oscillazioni e salto in estensione	**1.0**	
6. Equilibrio in passé	**1.0**	

Attinenza al testo	**Valore**	**Punteggio**
Elementi identificati	**6.0**	
Collegamenti	**2.0**	
Utilizzo pedana	**1.0**	
Musica	**1.0**	
Punteggio totale	**Max 10**.	

ESERCIZI DI GRUPPO

CERCHIO
GIURIA D

Delegazione:

Nome squadra:

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Nome:..... Numero:.....

Elementi	**Valore**	**Punteggio**
1. Passè in equilibrio	1.0	
2. Giro di 360° sulle punte dei piedi/chassé	1.0	
Formazioni	Valore	Punteggio
1. Linea dritta (fianco a fianco)	1.0	
2. Giro	1.0	
Scambi	Valore	Punteggio
1. Rotolamenti	1.0	
2. Lanci	1.0	
Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Elementi riconosciuti, Formazioni e scambi (come descritto sopra)	6.0	
Collegamenti	2.0	
Uniformità di gruppo	1.0	
Musica	1.0	
PUNTEGGIO TOTALE	MAX	

Firma del Giudice_____

SCHEDA GIUDIZIO
ESECUZIONE RITMICA

Livelli 1, 2, 3, e Gruppi

Nome_____

Numero_____ **Divisione**_____

Attinenza al testo	Valore	Punteggio
Esecuzione Ampiezza	8.0	
Eleganza	2.0	
Punteggio Totale	Max 10.00	

Firma del Giudice_____

GINNASTICA RITMICA SPECIAL OLYMPICS
LIVELLO 4
GIURIA D (DIFFICOLTA')

Nome Ginnasta			numero			società		
Gara					data			
Difficoltà		giudizio	Difficoltà		giudizio	Difficoltà		giudizio
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		Firma dell'allenatore
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Musica con voce o senza:		si		no				

MASSIMO PUNTEGGIO: 10.00	ALLENATORE punti	GIUDICE punti
Difficoltà (2□, 2 T,2) = 3,60 max	Difficoltà	Difficoltà
Maneggio: (12 x 0,20 ciasuno)=2,40	Maneggio	Maneggio
Maestria: (5 x 0,40ciasc.) =2,00 max	Maestria	Maestria
Passi di danza: 1,80 max	Passi di danza	Passi di danza

Firma dell'allenatore	Virtuosismo: 0,,2 SI o NO
Firma del giudice n.	**Punteggio finale**

GINNASTICA RITMICA SPECIAL OLYMPICS
LIVELLO 4
GIURIA E (ESECUZIONE)

Ginnasta: num società		
Gara: Divisione		
ESECUZIONE (MAX 10.00)		
Esecuzione	Valore	Punteggio
Esecuzione, ampiezza e tecnica all'attrezzo	7.00	
Collegamenti	1.00	
Musicalità	1.00	
Direzioni e uso dello spazio	0.50	
Eleganza ed espressione	0.50	
Totale punteggio esecuzione	Max 10.00	

FOGLIO GIURIA GINNASTICA RITMICA

PENALITA' NEUTRALI

Nome_____Nummero_____Divisione_____

PENALITA'	deduzione
Assistenza (1.0, 2.0, 3.0,4.0)	
Fuori dalla pedana (0.30 ogni volta)	
Abbigliamento o attrezzi fuori norma	
Collocazione errata dell'attrezzo	
Totale penalità	

GINNASTICA RITMICA SPECIAL OLYMPICS
RICHIESTA DI MODIFICA ATTREZZATURA

Nome atleta_____- Numero_____Livello

Delegazione_____Allenatore_____

Divisione_____

Informazioni contatto_____

Indirizzo_____

E-mail_____

Numero di telefono_____

Attrezzo	Modifica	Motivazione
Fune		
Cerchio		
Palla		
Clavette		
Nastro		

Questo modulo deve essere presento con l'iscrizione dell'atleta. Tenere una copia in campo di gara

Firma dell'alllenatore