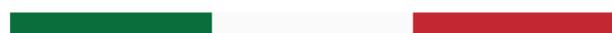


OPES



Settore Nazionale
Ginnastiche

PROGRAMMI TECNICI GINNASTICA RITMICA

GARE 2024	GARE 2025
GIOVANISSIME sotto gli 8 anni non compiuti	GIOVANISSIME sotto gli 8 anni non compiuti
ALLIEVE 1 - 2015 - 2016 (8 anni compiuti)	ALLIEVE 1 - 2016 - 2017 (8 anni compiuti)
ALLIEVE 2 - 2014	ALLIEVE 2 - 2015
ALLIEVE 3 - 2013	ALLIEVE 3 - 2014
ALLIEVE 4 - 2012	ALLIEVE 4 - 2013
JUNIOR 1 - 2011	JUNIOR 1 - 2012
JUNIOR 2 - 2010	JUNIOR 2 - 2011
JUNIOR 3 - 2009	JUNIOR 3 - 2010
SENIOR 1 - 2008	SENIOR 1 - 2009
SENIOR 2 - 2007	SENIOR 2 - 2008
SENIOR 3 - 2006 e oltre	SENIOR 3 - 2007 e oltre

GIOVANISSIME (3-6 anni)

CIRCUITO

PERCORSO MOTORIO CON GLI ATTREZZI DELLA RITMICA

START (45''-1')

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

ALL-JR-SR

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

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

ginnaste che si allenano 4 ore settimanali

ALL-JR-SR

p.2.50	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Elementi imposti EI	Elementi dinamici con rotazione R
	MAX 0.30 3BD	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30 2 preacrobatiche	/
	MAX 0.30 3BD	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30 Rotolamento ritornato	MAX 0.30 (griglie OPES) No Min-Max 1R
	MAX 0.30 3BD	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30 3 saltelli piedi uniti	MAX 0.30 (griglie OPES) No Min-Max 1R
	MAX 0.30 3BD	Salti-1 Equilibri-1 Rotazioni-1	0.30 MIN 1S (6-8 secondi)	0.30 rotolamento braccia avanti	MAX 0.30 (griglie OPES) No Min-Max 1R

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

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

PREAGONISTICO(1'-1'15")
ALL-JR-SR

ginnaste che si allenano 6 ore settimanali

p. 4.00	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
 Solo All	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	/	/
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 2 DA 0.20/0.50 max attribuibile 0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 1R
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 2 DA 0.20/0.50 max attribuibile 0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 1R
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 2 DA 0.20/0.50 max attribuibile 0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 1R
	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 2 DA 0.20/0.50 max attribuibile 0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 1R
 No All	MAX 0.40 4BD	Salto-1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1 Diff di GC a scelta	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 2 DA 0.20/0.50 max attribuibile 0.40	MAX 0.40 (griglie OPES) No Min-Max 1R

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

AGONISTICO (1'15"-1'30") ginnaste che si allenano 8 ore settimanali**ALL-JR-SR**

p. 7.00	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
 Obbligatorio per le All	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	/	/
	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 5DA 0.20/0.50	MAX 0.50 (griglie OPES) Min 2R
	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 5DA 0.20/0.50	MAX 0.50 (griglie OPES) Min 2R
	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 5DA 0.20/0.50	MAX 0.50 (griglie OPES) Min 2R
	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 5DA 0.20/0.50	MAX 0.50 (griglie OPES) Min 2R
	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 5DA 0.20/0.50	MAX 0.50 (griglie OPES) Min 2R

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

Programma SILVER GOLD FGI

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

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

p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
	MAX 0.20 3 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.20 Min 3 Pen. 0.30	
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1				
	MAX 0.20 3 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.20 Min 3 Pen. 0.30	Max 0.20 No Min-Max 1DE
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1				

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

p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
	MAX 0.30 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.30 Min 4 Pen. 0.30	
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta				
	MAX 0.30 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.30 Min 4 Pen. 0.30	Max 0.30 No Min-Max 2DE
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta				

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

p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
	MAX 0.30 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.30 Min 4 Pen. 0.30	
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta				
MISTA	MAX 0.30 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.30 Min 4 Pen. 0.30	Max 0.30 No Min-Max 2DE
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta				

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

p. 6,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE	Elementi Imposti EI
	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamental e d'attrezzo
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					
	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamental e d'attrezzo
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					
MISTA	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamental e d'attrezzo
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					

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

p. 6,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE	Elementi Imposti EI
	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamental e d'attrezzo
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					
	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamental e d'attrezzo
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					
MISTA	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamental e d'attrezzo
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					

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

p. 6,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE	Elementi Imposti EI
	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamental e d'attrezzo
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					
	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamental e d'attrezzo
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					
MISTA	MAX 0.40 4 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.40 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.40 Min 2DE	Almeno 1 fondamental e d'attrezzo
	Salti- 1 Equilibri-1 Rotazioni-1 +1Diff. GC a scelta					

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

p. 9,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE	Elementi Imposti EI
	MAX 0.50 6 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.50 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.50 Min 3 DE Pen. 0.30	Almeno 2 fondamental i d'attrezzo
	Salti- Min 1 Equilibri-Min 1 Rotazioni-Min 1					
MISTA	MAX 0.50 6 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.50 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.50 Min 3 DE Pen. 0.30	Almeno 2 fondamental i d'attrezzo
	Salti- Min 1 Equilibri-Min 1 Rotazioni-Min 1					

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

p. 9,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE	Elementi Imposti EI
○	MAX 0.50 6 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 5	Max 0.50 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.50 Min 3 DE Pen. 0.30	Almeno 2 fondamentali d'attrezzo
	Salti- Min 1 Equilibri-Min 1 Rotazioni-Min 1					
MISTA	MAX 0.50 6 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.50 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.50 Min DE Pen. 0.30	Almeno 2 fondamentali d'attrezzo
	Salti- Min 1 Equilibri-Min 1 Rotazioni-Min 1					

AGONISTICO COPPIA E SQUADRA FGI

Programma SILVER GOLD FGI

DEFINIZIONE VALORE ED

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

Valori aggiuntivi +0.10	
	Fuori dal campo visivo
	Senza l'aiuto delle mani
	Lancio con rotazione
	Ripresa con rotazione
	Sotto la gamba
	Posizione interamente al suolo
DB	Con difficoltà corporea
	Con rotazione sotto

DEFINIZIONE VALORE C CORPO LIBERO

C 0.10 Coll. Semplice di tutte e ginnaste o per sottogruppi

Es. trenino

Abbraccio

Girotondo

Avvolgimento e svolgimento braccia

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

C 0.30 Coll. con superamento, passaggio sotto con elemento di rotazione

Es. supero con capovolta avanti, indietro, ruota, rovesciata...

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

NOTA BENE: la rotazione deve avvenire sull'ultima gamba di arrivo dal salto

(non ci sono posizioni intermedie)

SPECIFICHE COLLABORAZIONI D'ATTREZZO PROGRAMMA START E OPEN COPPIA E SQUADRA

- 0,10 TRENINO, ABBRACCIO, SUPERAMENTO (SENZA SCAMBIO D'ATTREZZO)
- 0,20 SUPERAMENTO, PASSAGGIO SOTTO O SOPRA (CON SCAMBIO DELL'ATTREZZO)
- 0,30 SUPERAMENTO, PASSAGGI SOTTO O SOPRA CON PREACROBATICA (CON SCAMBIO DELL'ATTREZZO)

COLLABORAZIONI D'ATTREZZO PER PROGRAMMI PREAGONISTICO E AGONISTICO OPES

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

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

Collaborazioni con lancio di più attrezzi 

Collaborazioni con ripresa di più attrezzi 

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

AGONISTICO SERIE D ALLIEVE

p. 9,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
 Collettivo	MAX 0.50 6 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 4	Max 0.50 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.50 Min 3 DE Pen. 0.30
	Salti- Min 1 Equilibri-Min 1 Rotazioni-Min 1				
	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
 Successione	MAX 0.50 4 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 2S (1 fune e 1 nastro)	No Min- Max 4DA in ogni attrezzo 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Max 1 per ciascun attrezzo
	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 5DA 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Min 2R

AGONISTICO SERIE D OPEN

p. 9,00	Difficoltà corporee DB	Passi di danza S	Formazioni	Collaborazioni DC	Difficoltà di scambio DE
 Collettivo	MAX 0.50 6 BD	0.30 MIN 1S (8 secondi)	Pen. 0.30 Min 5	Max 0.50 Min 5 Pen. 0.30	Max 0.50 Min 3 DE Pen. 0.30
	Salti- Min 1 Equilibri-Min 1 Rotazioni-Min 1				
	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
 Successione	MAX 0.50 4 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 2S (1 fune e 1 nastro)	No Min- Max 4DA in ogni attrezzo 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Max 1 per ciascun attrezzo
	Difficoltà corporee DB	Gruppi difficoltà corporee GC	Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi dinamici con rotazione R
	MAX 0.50 6 BD	Salti-Min 1 Equilibri-Min1 Rotazioni-Min1	0.30 MIN 1S (8 secondi)	No Min- Max 5DA 0.20/0.50	MAX 0.40 (griglie OPES) Min 2R

GRIGLIE OPES DIFFICOLTA' DI CORPO

Difficoltà di rotazione 				
0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
Passé 180° 	Passé 360° 	Attitude 	Boucle 	Planche 360° 
Passé con busto avanti 180° 	Passé con busto avanti 360° 	Boucle con aiuto 180° 	Boucle con aiuto 	Penché 360° 
Rotazione sul bacino 180°	Rotazione sul bacino 360°		Tour Plongé  360°	Fouetté min 2 forme 
Gamba libera a 45° (avanti, dietro, laterale) 180°	Gamba libera a 45° (avanti, dietro, laterale) 180°	Gamba libera a 90° (avanti, dietro, laterale) 	Spiedo 	Fouetté gamba all'orizzontale 
2 scende	Rotazione in spaccata 			

Difficoltà di equilibrio 				
0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
Spaccata	Cosacco 	Presalaterale su pianta 	Presalaterale su relevé 	Penché 
Passé sulla pianta ↓ 	Passé in relevé 	Attitude 	Planche 	Couche 
Flessione busto indietro	Onda 	Discesa sulle punte	Discesa sulle punte con flessione del busto 	Fouetté min 2 forme 
Squadra (sui glutei)	In ginocchio gamba avanti 	Fouetté gamba a 90° 	Presadietro su pianta 	Presadietro su relevé 
Gamba libera a 45° sulla pianta	Gamba libera a 45° in relevé	Gamba a 90° 		Sgambata su pianta 

Difficoltà di salto 				
0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
Gatto 	Gatto girato 	Biche 	Enjambée 	Jeté en tournant 
Groupé 	Cosacco 	Cosacco con gamba oltre l'orizzontale 	Biche con boucle 	Due enjambées successivi con cambio di piede di stacco 
Pennello 180° 	Pennello 360°  360°	Enjambée 90°	Enjambée frontale 	Biche con boucle en tournant 
Sforbiciata avanti 90° 	Sforbiciata avanti 180°  180°	Cambré 	Biche en tournant 	Enjambée boucle 
Raccolta	Cabriole 	Boucle 	Salto anello 	Biche con flessione 

RISCHI OPES

Definizione FGI : una combinazione di un grande lancio, 2 o più elementi dinamici con rotazione e una ripresa dell'attrezzo. Andare a vedere il cdp

In OPES la tabella dei rischi da seguire per le gare START, OPEN, PREAGONISTICO e AGONISTICO è questa:

RISCHI	0.10	0.20	0.30	0.40
Lancio e ripresa con una capovolta	R			
Lancio 1 rotazione sotto il lancio		R		
Rotazione più 1 rotazione dopo la ripresa			R	
Lancio 2 rotazioni sotto il volo dell'attrezzo				R

In AGONISTICO OPES per raggiungere il valore max di 0.50 in un Rischio potranno essere utilizzati criteri da 0.10.