

Codice degli elementi - GR (ginnastica Ritmica) - 2026

	RUOLO 1 e 2 - valore punti 1			RUOLO 1 e 2 - valore punti 2		
				RUOLO 3 - valore punti 1		
CORPO LIBERO	GR-1.01 Rotolamento trasversale (grissino) - una rotazione completa	GR-1.02 Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo seduto gambe flesse al petto	GR-1.03 Rotolamento longitudinale partenza da stazione eretta e arrivo in piedi	GR-2.01 Giro a passi (minimo 4)	GR-2.02 Gamba d'appoggio tesa o semipiegata - rotazione di 180° gamba dietro/avanti o laterale a 45°	GR-2.03 Rotazioni 180° arabesque/attitude avanti/ dietro/ laterale
FUNE	GR-1.11 Rotolamento trasversale (grissino) - una rotazione completa con fune tra le mani	GR-1.12 Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo seduto gambe flesse al petto con fune tra le mani	GR-1.13 Rotolamento longitudinale partenza da stazione eretta e arrivo in piedi con fune tra le mani	GR-2.11 Passaggio attraverso la fune aperta per avanti o per dietro - gambe alternate (2 tempi)	GR-2.12 Passaggio attraverso la fune aperta per avanti o per dietro - con saltello a gambe alternate	GR-2.13 Passaggio attraverso la fune aperta per avanti o per dietro (minimo 3) - con saltello a gambe alternate
CERCHIO	GR-1.21 Rotolamento trasversale (grissino) - una rotazione completa con cerchio tra le mani	GR-1.22 Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo seduto gambe flesse al petto con cerchio tra le mani	GR-1.23 Rotolamento longitudinale partenza da stazione eretta e arrivo in piedi con cerchio tra le mani	GR-2.21 Infilo il cerchio fino al bacino e lo lascio cadere a terra	GR-2.22 Passaggio totale dentro al cerchio dall'alto al basso senza lasciare il cerchio	GR-2.23 Passaggio totale dentro al cerchio dal basso verso l'alto senza lasciare il cerchio
PALLA	GR-1.31 Rotolamento trasversale (grissino) - una rotazione completa con palla tra le mani	GR-1.32 Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo seduto gambe flesse al petto con palla tra le mani	GR-1.33 Rotolamento longitudinale partenza da stazione eretta e arrivo in piedi con palla tra le mani	GR-2.31 3 palleggi	GR-2.32 Rotolamento della palla a terra e leggera corsetta per riprenderla	GR-2.33 Lancio della palla simultanea e ripresa con entrambe le mani
CLAVETTE	GR-1.41 Rotolamento trasversale (grissino) - una rotazione completa con le clavette tra le mani	GR-1.42 Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo seduto gambe flesse al petto con clavette tra le mani	GR-1.43 Rotolamento longitudinale partenza da stazione eretta e arrivo in piedi con clavette tra le mani	GR-2.41 Passaggio di una clavetta con un piccolo volo da una mano all'altra	GR-2.42 Rotazione di una clavetta (almeno 2 giri) su una mano	GR-2.43 Rotazione di una clavetta (almeno 2 giri) prima su una mano poi sull'altra
NASTRO	GR-1.51 Movimento del nastro a piacere	GR-1.52 min 2 serpentine verticali da fermi	GR-1.53 min 2 serpentine orizzontali da fermi	GR-2.51 Spirali (min 4 anelli) da fermi	GR-2.52 Cerchi (min 4) da fermi	GR-2.53 Serpentine verticali (min 4) con almeno 4 passi indietro

Ginnastica Inclusiva - Codice degli elementi - GR (ginnastica Ritmica) - 2026

	RUOLO 1 e 2 - valore punti 3		RUOLO 3 - valore punti 3		
	RUOLO 3 - valore punti 2				
CORPO LIBERO	GR-3.01 Rotazione 180° in passè	GR-3.02 Capovolta avanti o indietro laterale (gambe libere)	GR-4.01 Rotazione 180° in cosacco a terra (gamba avanti o laterale)	GR-4.02 Rotazione 180° attitudine a boucle con aiuto dietro	GR-4.03 Rotazione 180° in penche
FUNE	GR-3.11 Passaggio attraverso la fune 3 saltelli alternati avanti e 3 indietro	GR-3.12 Passaggio attraverso la fune 3 saltelli a gambe unite avanti e 3 indietro	GR-4.11 Lancio della fune e ripresa con entrambe le mani	GR-4.12 Lancio della fune con una mano e ripresa con una mano	GR-4.13 Rotazione della fune con una mano
CERCHIO	GR-3.21 Rotolamento del cerchio con 3 passi avanti e lo riprendo	GR-3.22 Rotolamento del cerchio con 3 passi avanti e lo riprendo prima con una mano poi con l'altra	GR-4.21 Rotazione del cerchio sull'asse verticale con una mano	GR-4.22 Rotazione del cerchio sull'asse verticale roteando attorno con il corpo	GR-4.23 Rotazione del cerchio sull'asse verticale rotolando attorno con il corpo prima con una mano e poi con l'altra
PALLA	GR-3.31 3 palleggi prima con una mano e poi con l'altra	GR-3.32 Lancio della palla con una mano e ripresa con l'altra	GR-4.31 Almeno 1 lancio con rotazione su se stessi da stazione eretta e ripresa della palla con entrambe le mani	GR-4.32 3 palleggi + lancio la palla in aria + rotazione su se stessi da stazione eretta e riprendo la palla	GR-4.33 Lancio + rotazione del corpo a terra con una capovolta sulla spalla e ripresa della palla con entrambe le mani
CLAVETTE	GR-3.41 Rotazione di una clavetta (almeno 2 giri) su una mano - passaggio all'altra mano con una fase di volo - rotazione sull'altra mano	GR-3.42 Rotazione contemporanea di una clavetta per mano (almeno 2 giri)	GR-4.41 Piccolo lancio simultaneo di entrambe le clavette e ripresa	GR-4.42 Piccolo lancio simultaneo delle clavette con cambio in volo	GR-4.43 Rotazione delle clavette tra le mani con 2 giri su se stessi
NASTRO	GR-3.51 Serpentine orizzontali (min 4) con almeno 4 passi indietro	GR-3.52 Spirali (min 4) con almeno 4 passi avanti in relevè	GR-4.51 Galoppo laterale con min 4 rotazioni a cerchio	GR-4.52 Passo composto con almeno 4 spirali prima su una mano poi sull'altra	GR-4.53 Galoppo laterale con min 4 rotazioni a cerchio prima con una mano e poi ritorno con l'altra