



CAMPIONATO REGIONALE AICS 2013-2016  
TOSCANA

aggiornato al 10 gennaio 2016



# GINNASTICA RITMICA

Poichè l'AICS riconosce piena autonomia ai Comitati Regionali per la stesura delle norme che regolano la Ginnastica Ritmica, il Programma del Campionato Regionale differisce in diversi punti da quello Nazionale.

Pertanto è necessaria un'attenta valutazione da parte delle società che intendono partecipare sia al Campionato Regionale che a quello Nazionale.

## CONCORSI

Concorso Individuale LIVELLO A

Concorso a Squadre LIVELLO A

Concorso Individuale LIVELLO B/C

Concorso a Squadre LIVELLO B/C

## CONCORSO INDIVIDUALE LIVELLO A

Categorie:

ALLIEVE: Corpo libero e un attrezzo a scelta

JUNIOR I FASCIA: 2 attrezzi a scelta

JUNIOR II FASCIA: 2 attrezzi a scelta

SENIOR: 2 attrezzi a scelta

La categoria sarà ulteriormente suddivisa in livello A1 e A2 qualora le iscrizioni superano i 20 iscritti. Il livello A1 sarà riservato alle atlete che partecipano al Campionato di Categoria Fgi e alle rispettive categorie agonistiche di altri enti di promozione sportiva. Il livello A2 sarà riservato alle atlete che partecipano al Torneo Allieve, al Campionato di Specialità Fgi e alle rispettive categorie agonistiche di altri enti di promozione sportiva.

## CONCORSO A SQUADRE LIVELLO A

JUNIOR/SENIOR coppia Clavette/Cerchio (come specialità)

GIOVANILE 5 Palle

OPEN 5 Nastri

## PROGRAMMA TECNICO

### CONCORSO INDIVIDUALE E A SQUADRA LIVELLO A

Il Programma tecnico fino alla categoria Allieve è identico a quello della Fgi per la Serie C, per la categoria Junior ed oltre, è valido quello di Specialità.

Per la Coppia, la Squadra 5 Palle e la squadra 5 Nastri come da Programma Fgi.

Consultare il nuovo CdP. 2013-2016

E' obbligatoria la presentazione delle fiche in 3 copie.

## CONCORSO INDIVIDUALE LIVELLO B/C

**Il concorso Individuale e a Squadra Livello B e C è suddiviso per età nel seguente modo:**

GIOVANISSIME, anni: 2011, 2010,  
GIOVANI, anni: 2009, 2008  
ESORDIENTI, anni: 2007, 2006  
ALLIEVE, anni: 2005, 2004  
JUNIOR 1^ Fascia, anno 2003  
JUNIOR 2^ Fascia, anni: 2002, 2001  
SENIOR, 2000 e precedenti

NB: si può anticipare di categoria, cioè una ginnasta può partecipare in una categoria di età superiore, ma non il contrario.

### PROGRAMMA TECNICO

## CONCORSO INDIVIDUALE LIVELLO B e C

Categorie:

GIOVANISSIME: esercizio a Corpo libero. (nella fase Nazionale non esiste la categoria giovanissime individuale)  
GIOVANI: max 2 esercizi tra Corpo libero, Palla e Fune  
ESORDIENTI: max 2 esercizi tra Corpo Libero, Fune, Palla, Cerchio e Nastro.  
ALLIEVE: max 2 esercizi tra Corpo Libero e tutti gli attrezzi.  
JUNIOR: max 2 attrezzi a scelta  
SENIOR: max 2 attrezzi a scelta

## CONCORSO A COPPIA E A SQUADRA LIVELLO B/C

Categorie:

GIOVANISSIME: esercizio a Corpo libero.  
GIOVANI max 2 esercizi tra Corpo Libero, Cerchio, Palla o misto Cerchio/Palla.  
ESORDIENTI max 2 esercizi tra Corpo libero, Fune, Nastro, Cerchio, Palla o Misto (max 2 attrezzi tra Fune, Nastro, Cerchio, Palla).  
ALLIEVE: max 2 esercizi tra Corpo libero, Fune, Nastro, Cerchio, Palla o Misto (max 2 attrezzi tra Fune, Nastro, Cerchio, Palla)  
JUNIOR - SENIOR : max 2 esercizi a scelta tra tutti gli attrezzi o attrezzi misti (max 2 attrezzi).

Il concorso a Coppia è separato da quello a squadra pur avendo lo stesso programma.

Per il concorso a squadra gli esercizi vengono eseguiti in collettivi composti da un minimo di 3 ginnaste a un massimo di 6. Quando una squadra è composta da più di 3 ginnaste devono essere utilizzati minimo due attrezzi dello stesso tipo (es: una squadra di 5 ginnaste con fune e nastro: 3 ginnaste con fune e 2 con nastro).

La musica è libera, può essere orchestrata o cantata con una durata minima di 1'15" e una durata massima di 1'30". Fa eccezione la categoria Giovanissime che deve avere la musica della durata di 1 minuto.

Le esigenze di composizione fondamentali devono essere effettuate insieme da tutte le ginnaste o in rapida successione.

All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo, tuttavia una o più ginnaste possono tenere gli attrezzi a condizione che li distribuiscano subito.

Al termine dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con almeno un attrezzo.

## CLASSIFICHE

### Classifica Concorso Individuale:

Sarà stilata una classifica per il corpo libero e una per singolo attrezzo per Categoria di appartenenza delle ginnaste. La ginnasta che avrà ottenuto il miglior punteggio tra le due prove di Campionato nella Classifica per singolo Attrezzo o di Corpo Libero riceverà il titolo di Campionessa Regionale AICS 2015.

Per ogni categoria sono previsti 3 livelli: A, B, e C.

**Le ginnaste possono fare solo 2 attrezzi per prova a scelta del programma potendo anche cambiare attrezzo tra la 1<sup>a</sup> e la 2<sup>a</sup> prova, ma alla classifica Regionale concorreranno solo con i due esercizi migliori.**

**Quindi non si può entrare in più di due classifiche Regionali per Attrezzo.**

**Livello A:** il livello A, articolato nelle varie categorie d'età, accoglie tutte le ginnaste che sono in grado di sostenere un livello agonistico, ovvero le ginnaste che partecipano a competizioni di federazione FGI (escluse gare gpt) e/o appartenenti a categorie agonistiche di altri Enti di Promozione. .

Sono richieste le fiche in 3 copie, non sarà possibile dichiarare difficoltà in esubero o sbarrare.

**Livello B:** tutte le ginnaste amatoriali che non appartengono al livello A.

Sono richieste le fiche in 3 copie, non sarà possibile dichiarare difficoltà in esubero o sbarrare.

**Livello C:** l'istituzione del livello C è stato creato per differenziare le ginnaste amatoriali di discreto livello (livello B) dalle ginnaste amatoriali alle prime armi, con evidenti lacune tecniche o **che non hanno raggiunto un livello competitivo per accedere al livello B**. Spetta alla coscienza delle istruttrici iscrivere le proprie ginnaste nel livello più adeguato, dato che tali ginnaste non dovrebbero concorrere al Campionato Nazionale (l'accesso al Campionato Nazionale è libero).

Possono iscriversi al livello C, ginnaste che negli anni precedenti non hanno partecipato ad alcuna competizione Aics. Le ginnaste che si sono aggiudicate il primo, il secondo e il terzo posto nella classifica regionale Assoluta di Campionato per ogni categoria del livello C, se in numero superiore al podio, sono obbligate a iscriversi nella stagione in corso, nella categoria di età che le rappresenta, nel Livello B, anche se tali ginnaste sono di passaggio tra una categoria e la superiore.

Sono richieste le fiche in 3 copie, non sarà possibile dichiarare difficoltà in esubero o sbarrare.

### Classifiche Concorso a Coppia e a Squadre:

**Sarà stilata una classifica per il concorso a coppia e una classifica per il concorso a squadra**, entrambi suddivise per categoria di appartenenza della Coppia o della Squadra.

Per la categoria Giovanissime sarà stilata una sola classifica per il Corpo Libero.

Per la categoria Esordienti e Allieve saranno stilate 3 classifiche, una corpo libero e due di attrezzo suddivisa in attrezzi molli (Fune) e rigidi (Palla e Cerchio); nel caso di esercizio combinato con l'uso di attrezzi sia molli che rigidi la squadra verrà classificata con quella degli attrezzi rigidi.

Per la categoria Junior e Senior saranno stilate 2 classifiche suddivisa in attrezzi molli (Fune, Clavette e Nastro) e rigidi (Cerchio e Palla), nel caso di esercizio combinato con l'uso di attrezzi sia molli che rigidi la squadra verrà classificata con quella degli attrezzi rigidi.

Possono far parte del concorso di squadra anche le ginnaste che hanno partecipato al concorso individuale.

Il concorso a Squadra è riservato solo a ginnaste di livello B e C.

Il livello B e il Livello C a squadra concorrono in classifiche separate.

## CONCORSO INDIVIDUALE JUNIOR, SENIOR LIVELLO B/C

Si fa riferimento al programma Nazionale Aics, inserendo anche l'attrezzo fune e clavette.  
Sarà stilata una classifica per singolo attrezzo per Categoria di appartenenza delle ginnaste.

Le ginnaste Senior e Junior livello B dovranno eseguire esercizi che contengono 2 difficoltà per gruppo corporeo: - 2 salti, 2 equilibri, 2 rotazioni (da 0,05 a 0,40), passi ritmici (min 4 sec.) 0,30, Maestrie 0,20, massimo 2 rischi da codice federale.

**Livello B** - Difficoltà da 0,05 a 0,40.

Punteggio totale esercizio individuale Senior 13,90: Diff 3,90 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Junior 13,30: Diff, 3,30 – Esec. 10,00

Le ginnaste Senior e Junior livello C dovranno eseguire esercizi che contengono 2 difficoltà per gruppo corporeo: - 2 salti, 2 equilibri, 2 rotazioni (da 0,05 a 0,10 max. 1 difficoltà da 0,20 o 0,30), passi ritmici (min 4 sec.) 0,30, **massimo due Maestrie 0,20, massimo 1 rischio come da codice federale.**

**Livello C** - Difficoltà da 0,05 a 0,10 max. 1 difficoltà da 0,20 o 0,30

Punteggio totale esercizio individuale Senior 12,50: Diff 2,50 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Junior 12,20: Diff, 2,20 – Esec. 10,00

Per la maestria l'esercizio con l'attrezzo deve contenere:

**Livello B** - almeno 3 dei sottoelencati gruppi tecnici (0,20+0,20+0,20= 0,60)

**Livello C** – massimo 2 dei sottoelencati gruppi tecnici (0,20+0,20= 0,40)

**Fune:** lanci, saltelli, passaggi attraverso, giri, conduzioni.

**Cerchio:** lanci, passaggi attraverso, giri, rotolamenti al suolo o/e sul corpo, prilli.

**Palla:** lanci, palleggi, movimenti a otto, spirali, rotolamenti al suolo e/o sul corpo.

**Clavette:** lanci (anche delle 2 clavette), battute, moulinets, giri, movimenti asimmetrici.

**Nastro:** lanci (anche a boomerang), spirali, serpentine, echappè, circonduzioni.

Penalità 0,30 per ogni esigenza mancante

E' obbligatoria la presentazione delle fiches in 3 copie.

## CONCORSO INDIVIDUALE GIOVANISSIME, GIOVANI, ESORDIENTI, ALLIEVE, LIVELLO B/C

Nella categoria Giovanissime non è previsto l'attrezzo.

Nelle Esordienti e Allieve le ginnaste possono eseguire Corpo Libero e un attrezzo a scelta tra quelli indicati.

L'esercizio **individuale livello B**, sia a Corpo Libero che con l'attrezzo, deve contenere almeno 2 difficoltà per gruppo corporeo: - 2 salti, 2 equilibri, 2 rotazioni, Passi ritmici (min. 4 sec.) 0,30, Maestria 0,20, nelle **allieve rischio facoltativo max 1 da 0,20 (lancio + rotazione)**

Per la maestria l'esercizio con l'attrezzo deve contenere almeno 3 dei sottoelencati Gruppi tecnici: (0,20+0,20+0,20=0,60).

**Fune:** lanci, saltelli, passaggi attraverso, giri, conduzioni

**Cerchio:** lanci, passaggi attraverso, giri, rotolamenti al suolo o/e sul corpo, prilli

**Palla:** lanci, palleggi, movimenti a otto, spirali, rotolamenti al suolo e/o sul corpo

**Livello B** - Difficoltà da 0,05 a 0,30.

Punteggio totale esercizio individuale Giovanissime 11,50: Diff 1,50 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Giovani, C. Libero 11,50: Diff, 1,50 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Giovani, Attrezzo 12,10: Diff 2,10 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Esordienti C. Libero 12,10: Diff 2,10 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Esordienti Attrezzo 12,70: Diff 2,70 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Allieve C. Libero 12,30: Diff 2,30 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Allieve Attrezzo 12,70: Diff 2,70 – Esec. 10,00

L'esercizio **individuale livello C**, sia a Corpo Libero che con l'attrezzo, deve contenere almeno 2 difficoltà per gruppo corporeo: - 2 salti, 2 equilibri, 2 rotazioni, Passi ritmici (min. 4 sec.) 0,30, Maestria 0,20, **nelle allieve massimo 1 rischio da 0,20 (lancio + rotazione).**

Per la maestria del Livello C **massimo 2 maestrie, con i sottoelencati gruppi tecnici (0,20+0,20 = 0,40)**

**Fune:** lanci, saltelli, passaggi attraverso, giri, conduzioni

**Cerchio:** lanci, passaggi attraverso, giri, rotolamenti al suolo o/e sul corpo, prilli

**Palla:** lanci, palleggi, movimenti a otto, spirali, rotolamenti al suolo e/o sul corpo

**Livello C - Difficoltà da 0,05 a 0,10 max. 1 difficoltà da 0,20 o 0,30**

Punteggio totale esercizio individuale Giovanissime 11,20: Diff 1,20 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Giovani, C. Libero 11,20: Diff, 1,20 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Giovani, Attrezzo 11,40: Diff 1,40 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Esordienti C. Libero 11,20: Diff 1,20 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Esordienti Attrezzo 11,40: Diff 1,40 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Allieve C. Libero 11,40: Diff 1,40 – Esec. 10,00

Punteggio totale esercizio individuale Allieve Attrezzo 11,60: Diff 1,60 – Esec. 10,00

Penalità 0,30 per ogni esigenza mancante

E' obbligatoria la presentazione delle fiche in 3 copie

## **CONCORSO A COPPIA E SQUADRA JUNIOR/SENIOR**

**Junior/Senior:** 2 classifiche, esercizio a scelta tra Fune e/o Clavette e/o Nastro e loro combinazioni ed esercizio a scelta tra Cerchio e/o Palla e loro combinazioni.

Attenzione: non tutti i tipi di esercizi con attrezzo sopra citati sono accettati al Camp. Nazionale

Squadre composte da 3 a 6 ginnaste.

L'esercizio a squadra liv. B/C dovrà contenere: 1 Difficoltà corporea per gruppo: 1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione (da 0,05 a 0,40), almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20), almeno 3 scambi (0,30+0,30+0,30), almeno 3 collaborazioni:

Attenzione: le collaborazioni nel Camp. Reg. Toscana sono diverse da quelle Nazionale, sono riferite ai Criteri e Valori degli elementi con Collaborazione tra ginnaste del Codice dei Punteggi Fgi, C e CC 0,10; C con lancio e CR 0,20; CRR 1e2 0,30; CRR 3 0,40; CRRR 0,50.

Punteggio totale 14,20: Diff. 4,20-Esec. 10,00

E' obbligatoria la presentazione delle fiches in 3 copie.

## **CONCORSO A COPPIA E A SQUADRA GIOVANISSIME, GIOVANI, ESORDIENTI, ALLIEVE**

**Giovanissime:** 1 classifica, esercizio a Corpo Libero riferito a quello della Serie C Fgi.

(Attenzione: non è previsto l'esercizio a squadra con attrezzo al Camp. Nazionale) Squadre composte da 3 a 6 ginnaste.

L'esercizio a squadra dovrà contenere: 1 Difficoltà corporea per gruppo: 1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione (da 0,05 a 0,20), almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20), almeno 3 collaborazioni.

Attenzione: le collaborazioni nel Camp. Reg. Toscana sono diverse da quello Nazionale, sono riferite ai Criteri e Valori degli elementi con Collaborazione tra le ginnaste del Codice dei Punteggi Fgi.

Punteggio totale 12,70 : Diff. 2,70- Esec. 10,00

**Giovani, Esordienti e Allieve:** 3 classifiche, esercizio a Corpo Libero riferito a quello della Serie C Fgi, esercizio con attrezzo a scelta tra quelli indicati.

Squadre composte da 3 a 6 ginnaste.

L'esercizio a squadra liv. B/C. dovrà contenere 1 Difficoltà corporea per gruppo: 1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione (da 0,05 a 0,30), almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20), almeno 2 scambi (0,30+0,30), almeno 3 collaborazioni.

Attenzione: le collaborazioni nel Camp. Reg. Toscana sono diverse da quelle Nazionale, sono riferite ai Criteri e Valori degli elementi con Collaborazione tra ginnaste del Codice dei Punteggi Fgi, C e CC 0,10; C con lancio e CR 0,20; CRR 1e2 0,30; CRR 3 0,40; CRRR 0,50

Punteggio totale Giovani 13,30: Diff. 3,30, Esec. 10,00

Punteggio totale Esordienti 13,60: Diff. 3,60, Esec. 10,00

Punteggio totale Allieve 13,60: Diff. 3,60, Esec. 10,00

E' obbligatoria la presentazione delle fiches in 3 copie sia per il corpo libero che per l'attrezzo.

## **CONCORSO A COPPIA E SQUADRA JUNIOR/SENIOR**

**Junior/Senior:** 2 classifiche, esercizio a scelta tra Fune e/o Clavette e/o Nastro e loro combinazioni ed esercizio a scelta tra Cerchio e/o Palla e loro combinazioni.

Attenzione: non tutti i tipi di esercizi con attrezzo sopra citati sono accettati al Camp. Nazionale

Squadre composte da 3 a 6 ginnaste.

L'esercizio a squadra liv. B/C dovrà contenere: 1 Difficoltà corporea per gruppo: 1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione (da 0,05 a 0,40), almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20), almeno 3 scambi (0,30+0,30+0,30), almeno 3 collaborazioni:

Attenzione: le collaborazioni nel Camp. Reg. Toscano sono diverse da quelle Nazionale, sono riferite ai Criteri e Valori degli elementi con Collaborazione tra ginnaste del Codice dei Punteggi Fgi, C e CC 0,10; C con lancio e CR 0,20; CRR 1e2 0,30; CRR 3 0,40; CRRR 0,50.

Punteggio totale 14,20: Diff. 4,20-Esec. 10,00

E' obbligatoria la presentazione delle fiches in 3 copie.

## **CONCORSO A COPPIA E A SQUADRA GIOVANISSIME, GIOVANI, ESORDIENTI, ALLIEVE**

**Giovanissime:** 1 classifica, esercizio a Corpo Libero riferito a quello della Serie C Fgi.

(Attenzione: non è previsto l'esercizio a squadra con attrezzo al Camp. Nazionale)

Squadre composte da 3 a 6 ginnaste.

L'esercizio a squadra dovrà contenere: 1 Difficoltà corporea per gruppo: 1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione (da 0,05 a 0,20), almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20), almeno 3 collaborazioni.

Attenzione: le collaborazioni nel Camp. Reg. Toscano sono diverse da quello Nazionale, sono riferite ai Criteri e Valori degli elementi con Collaborazione tra le ginnaste del Codice dei Punteggi Fgi.

Punteggio totale 12,70 : Diff. 2,70- Esec. 10,00

**Giovani, Esordienti e Allieve:** 3 classifiche, esercizio a Corpo Libero riferito a quello della Serie C Fgi, esercizio con attrezzo a scelta tra quelli indicati.

Squadre composte da 3 a 6 ginnaste.

L'esercizio a squadra liv. B/C. dovrà contenere 1 Difficoltà corporea per gruppo: 1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione (da 0,05 a 0,30), almeno 3 formazioni (0,20+0,20+0,20), almeno 2 scambi (0,30+0,30), almeno 3 collaborazioni.

Attenzione: le collaborazioni nel Camp. Reg. Toscano sono diverse da quelle Nazionale, sono riferite ai Criteri e Valori degli elementi con Collaborazione tra ginnaste del Codice dei Punteggi Fgi, C e CC 0,10; C con lancio e CR 0,20; CRR 1e2 0,30; CRR 3 0,40; CRRR 0,50

Punteggio totale Giovani 13,30: Diff. 3,30, Esec. 10,00

Punteggio totale Esordienti 13,60: Diff. 3,60, Esec. 10,00

Punteggio totale Allieve 13,60: Diff. 3,60, Esec. 10,00

E' obbligatoria la presentazione delle fiches in 3 copie sia per il corpo libero che per l'attrezzo.

**CONCORSO INDIVIDUALE liv. B e C**

<b>Categoria</b>	<b>Difficoltà</b>	<b>Esecuzione</b>	<b>Totale</b>
Giovanissime	<b>B 1,50 / C 1,20</b> corpo libero	10,00	<b>B 11,50 / C 11,20</b>
Giovani	<b>B 1,50 / C 1,20</b> corpo libero	10,00	<b>B 11,50 / C 11,20</b>
	<b>B 2,10 / C 1,40</b>	10,00	<b>B 12,10 / C 11,40</b>
Esordienti	<b>B 2,10 / C 1,20</b> corpo libero	10,00	<b>B 12,10 / C 11,20</b>
	<b>B 2,70 / C 1,40</b>	10,00	<b>B 12,70 / C 11,40</b>
Allieve	<b>B 2,30 / C 1,40</b> corpo libero	10,00	<b>B 12,30 / C 11,40</b>
	<b>B 2,70 / C 1,60</b>	10,00	<b>B 12,70 / C 11,60</b>
Junior I fascia	<b>B 3,30 / C 2,20</b>	10,00	<b>B 13,30 / C 12,20</b>
Junior II fascia	<b>B 3,30 / C 2,20</b>	10,00	<b>B 13,30 / C 12,20</b>
Senior	<b>B 3,90 / C 2,50</b>	10,00	<b>B 13,90 / C 12,50</b>

**CONCORSO A CPPIA E A SQUADRA liv. B/C**

<b>Categoria</b>	<b>Difficoltà</b>	<b>Esecuzione</b>	<b>Totale</b>
Giovanissime	2,70	10,00	12,70
Giovani	3,30	10,00	13,30
Esordienti	3,60	10,00	13,60
Allieve	3,60	10,00	13,60
Junior/Senior	4,20	10,00	14,20

**TABELLA DIFFICOLTA' DA 0,05**

<b>Salto</b>	<b>Equilibri</b>	<b>Rotazioni</b>
Salto del gatto	A terra proni, presa dei piedi (cestino)	Giro a passi (min. 3)
Salto verticale con ½ giro	Equilibrio su relevè di un piede (gamba libera sollevata av. O in. O lat.)	Giro di 360° sui glutei
Salto groupè (raccolto)	Equilibrio su relevè dei due piedi con movimento del busto o braccia	Giro di 180° con gamba d'appoggio semipiegata e gamba libera dietro a 45°
Salto enjambè con apertura meno di 180°	Equilibrio sui glutei sedute a terra (gambe unite a squadra)	Giro di 180° con semiflessione del busto avanti
	In ginocchio flessione del busto indietro	Giro in passé di 180°
		Giro arabesque o attitude di 180°
		Giro cosacco di 180°

**Sulle fiche le difficoltà da 0,05 si possono scrivere anche per esteso  
Per le difficoltà superiori fare riferimento alle Tabelle del Codice dei Punteggi 2013-16**

