

# GINNASTICA RITMICA

## V A D E M E C U M

A.S. 2018/2019- bozza OTTOBRE



### individuali

	durata musica	musica	minischeda	AD	cat. FGI
<b>PICCOLI OSCAR</b>	0'30" - 1'00"	no cantata	no	anche ordinarie	
<b>MINI 1a BASE</b>	0'30" - 1'00"	sì	no	anche ordinarie	no ginnaste F.G.I.
<b>MINI 1a</b>	0'30" - 1'00"	sì	no	anche ordinarie	LA
<b>1a cat.</b>	0'45" - 1'00"	sì	no	da codice	LA-LB
<b>RAPPRESENTATIVA</b>	0'45" - 1'00"	sì	no	da codice	LA - LB e al max n. 1 ginnasta di LC che può presentare al max n. 1 ex
<b>2a cat.</b>	0'45" - 1'00"	sì	no	da codice	LA-LB-LC
<b>3a cat.</b>	1'15" - 1'30"	sì	sì	da codice	LA-LB-LC-LD
<b>3a cat. ELITE</b>	1'15" - 1'30"	sì	sì	da codice	LA-LB-LC-LD-LE & GOLD
<b>4a cat.</b>	1'15" - 1'30"	1 per ESO - 2 per ALL - JUN e SEN	sì	da codice	LA-LB-LC-LD-LE & GOLD
<b>5a cat.</b>	1'15" - 1'30"	max 2	sì	da codice	LA-LB-LC-LD-LE & GOLD
<b>GINNASTICA RITMICA MASCHILE</b>	0'45" - 1'30"	sì	no	anche ordinarie	

# insieme

	<b>durata musica</b>	<b>musica</b>	<b>minischeda</b>	<b>date di nascita</b>	<b>attrezzi</b>
<b>PICCOLI OSCAR COLLETTIVO</b>	1'15" - 1'30"	no cantata	si	<b>2013/2012/2011</b>	3 - 6 corpo libero
<b>PRIMA COPPIA esordienti/ a</b>	0'45"- 1'15"	si	si	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	2 palle
<b>NI PRIMA COPPIA junior/ser</b>	0'45"- 1'15"	si	si	<b>2006 e precedenti</b>	2 clavette + 1 cerchio
<b>PRIMA COLLETTIVO esordienti</b>	0'30"- 1'00"	si	si	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	3 - 8 corpo libero
<b>PRIMA COLLETTIVO junior/s</b>	0'30"- 1'00"	si	si	<b>2006 e precedenti</b>	3 - 8 corpo libero
<b>PRIMA SQUADRA esordienti/</b>	1'15" - 1'30"	si	si	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	3 - 6 cerchi
<b>PRIMA SQUADRA junior/se</b>	1'15" - 1'30"	si	si	<b>2006 e precedenti</b>	3 - 6 palle
<b>COLLETTIVO esordienti</b>	1'15"- 1'30"	si	si	<b>2011/2010/2009</b>	3 - 6 corpo libero
<b>COLLETTIVO allieve</b>	1'15"- 1'30"	si	si	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	3 - 6 corpo libero
<b>COLLETTIVO junior/senior</b>	1'15"- 1'30"	si	si	<b>2006 e precedenti</b>	3 - 6 corpo libero
<b>COPPIA</b>	1'15"- 1'30"	si	si	<b>2006 e precedenti</b>	1 cerchio + 2 clavette
<b>squadra ESORDIENTI</b>	1'45" - 2'00"	si	si	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	5 cerchi
<b>squadra ESORDIENTI</b>	2'15" - 2'30"	si	si	<b>2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005/2004</b>	5 nastri
<b>squadra ECCELLENZA</b>	2'15" - 2'30"	si	si	<b>2006 e precedenti</b>	5 palle

<b>CAT AB E-A</b>	0,45""-1,15"	si	si	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	3 - 6 corpo libero
<b>CAT AB J-S</b>	0,45""-1,15"	si	si	<b>2006 e precedenti</b>	3 - 6 corpo libero
<b>CAT A</b>	0,45""- 1,00"	si	si	<b>2011/2010/2009</b>	2 cerchi
<b>CAT B</b>	0,45""- 1,00"	si	si	<b>2008/2007</b>	1 cerchio + 1 fune
<b>CAT C</b>	0,45""- 1,00"	si	si	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)
<b>CAT D</b>	1,15"-1,30"	si	si	<b>2011/2010/2009</b>	da 4 a 5 palle
<b>CAT E</b>	1,15"-1,30"	si	si	<b>200/2007</b>	da 2 o più cerchi a 2 o più palle (max 5 ginnaste)
<b>CAT F</b>	0,45"-1,30"	si	si	<b>2011/10/09/08/07</b>	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. D e cat. E)
<b>CAT G</b>	0,45"-1,30"	si	si	<b>2006/2005/2004</b>	1 cerchio + 1 palla
<b>CAT H</b>	0,45"-1,30"	si	si	<b>2003 e precedenti</b>	1 cerchio + 1 palla
<b>CAT I</b>	0,45"-1,30"	si	si	<b>2006 e precedenti</b>	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)
<b>CAT L</b>	1,15"-2,00"	si	si	<b>2006/2005/2004</b>	3 cerchi + 4 clavette
<b>CAT M</b>	1,15"-2,00"	si	si	<b>2003 e precedenti</b>	3 palle + 2 nastri
<b>CAT N</b>	1,15"-2,00"	si	si	<b>2006 e precedenti</b>	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. L e cat. M)

# GINNASTICA RITMICA

## PRECISAZIONI

A.S. 2018/2019- bozza OTTOBRE



## FALLI ESECUTIVI

**piccolo 0,10      medio 0,30      grande 0,50**

<b>SALTI</b>	arrivo pesante	arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo	
	mancanza di ampiezza nella forma		
	forma con piccolo movimento a Kip	forma con medio movimento a kip	forma con grande movimento a kip
<b>EQUILIBRI</b>	mancanza di ampiezza nella forma	forma non tenuta per minimo 1 secondo	
	forma non fissata e mantenuta		
<b>ROTAZIONI</b>	mancanza di ampiezza nella forma		
	forma non fissata e ben definita		
	appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé	asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	saltello (i) senza spostamento	saltello (i) con spostamento	

# COLLABORAZIONI

## TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

Valore					Tipo di collaborazione
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
C					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di tutte 5 ginnaste</li> <li>• In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1)</li> <li>• <b>Possibile</b> con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li> </ul>

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
			<b>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancio: piccolo o medio</li> <li>• rotolamenti</li> <li>• palleggi</li> <li>• scivolamenti</li> <li>• respinte</li> <li>• ecc.</li> </ul>
CC			<b>Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna</b>
	C↗		Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta. Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione. <b>Nota:</b> devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo
			<b>Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta</b>
	C↘		La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C↘. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. <b>Nota:</b> non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
<b>CR</b> 1 ginn.	<b>CR2</b> 2-3 gin			<b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>• è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)</li> </ul>
	<b>CRR</b> 1 ginn.	<b>CRR2</b> 2-3 ginn.		<b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>• un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne</li> <li>• il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)</li> </ul>
			<b>CRRR</b>	<b>Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (<b>l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso</b>) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.</li> </ul>

## TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme a corpo libero

0,10 = collaborazioni semplici

0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti

0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento

0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

## LEGENDA

BD = difficoltà corporee

GC = gruppi corporei

S = combinazione passi di danza

R = elementi dinamici con rotazione

AD = difficoltà d'attrezzo

**GINNASTICA RITMICA**  
**PROGRAMMI TECNICI individuali**  
**A.S. 2018/2019- bozza OTTOBRE**



**PICCOLI OSCAR**

**PICCOLI OSCAR**

musica 0'30"/1'00"

**2013/2012/2011**

esercizio COMBINATO con  
elementi imposti

CORPO LIBERO  
ATTREZZO LIBERO

## MINI PRIMA base

**MINI PRIMA esordienti** musica 0'30"/1'00"

**2011/2010/2009**

esercizio COMBINATO con  
elementi imposti

**CERCHIO**  
CORPO LIBERO

**MINI PRIMA allieve** musica 0'30"/1'00"

**2008/2007**

esercizio COMBINATO con  
elementi imposti

**PALLA**  
CORPO LIBERO

**MINI PRIMA junior** musica 0'30"/1'00"

**2006/2005/2004**

esercizio COMBINATO con  
elementi imposti

**CLAVETTE**  
CERCHIO

**MINI PRIMA senior** musica 0'30"/1'00"

**2003 e precedenti**

esercizio COMBINATO con  
elementi imposti

**NASTRO**  
CLAVETTE

## MINI PRIMA

**MINI PRIMA esordienti** musica 0'30"/1'00"

**2011/2010/2009**

esercizio COMBINATO con  
elementi imposti

**CERCHIO**  
CORPO LIBERO

**MINI PRIMA allieve** musica 0'30"/1'00"

**2008/2007**

esercizio COMBINATO con  
elementi imposti

**PALLA**  
CORPO LIBERO

**MINI PRIMA junior** musica 0'30"/1'00"

**2006/2005/2004**

esercizio COMBINATO con  
elementi imposti

**CLAVETTE**  
CERCHIO

**MINI PRIMA senior** musica 0'30"/1'00"

**2003 e precedenti**

esercizio COMBINATO con  
elementi imposti

**NASTRO**  
CLAVETTE

# 1a categoria

**1a cat. ESORDIENTI**

musica 0'45"/1'00"

**2011/2010/2009**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

**1a cat. ALLIEVE**

musica 0'45"/1'00"

**2008/2007**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

**1a cat. JUNIOR**

musica 0'45"/1'00"

**2006/2005/2004**

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE

**1a cat. SENIOR**

musica 0'45"/1'00"

**2003 e precedenti**

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO



# RAPPRESENTATIVA

## ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 0'45" a 1'00"

**2011/2010/2009/2008/2007**

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE

## JUNIOR e SENIOR

musica da 0'45" a 1'00"

**2006 e precedenti**

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

classifica per rappresentativa	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

## 2a categoria

**2a cat. ESORDIENTI**

musica 45"/1.00"

**2011/2010/2009**

classifica per somma dei due attrezzi	CORPO LIBERO
	PALLA

**2a cat. ALLIEVE**

musica 45"/1.00"

**2008/2007**

classifica per somma dei due attrezzi	PALLA
	CLAVETTE

**2a cat. JUNIOR**

musica 45"/1.00"

**2006/2005/2004**

classifica per somma dei due attrezzi	CLAVETTE
	FUNE

**2a cat. SENIOR**

musica 45"/1.00"

**2003 e precedenti**

classifica per somma dei due attrezzi	CERCHIO
	NASTRO

## 3a categoria

### 3a cat. Esordienti

musica 1.15'/1.30"

2011/2010/2009

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

### 3a cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2008/2007

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

### 3a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2006/2005/2004

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**3a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2003 e precedenti**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

## 3a categoria ELITE

**3a cat. ELITE ESORDIENTI**

musica 1.15'/1.30"

**2011/2010/2009**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	PALLA

**3a cat. ELITE ALLIEVE**

musica 1.15'/1.30"

**2008/2007**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	CERCHIO
	CLAVETTE
	NASTRO

**3a cat. ELITE JUNIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2006/2005/2004**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**3a cat. ELITE SENIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2003 e precedenti**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

## 4a categoria

**4a cat. ESORDIENTI**

musica 1.15'/1.30"

**2011/2010**

<b>classifica generale</b>	CORPO LIBERO
	FUNE
	PALLA

**4a cat. ESORDIENTI 2009**

musica 1.15'/1.30"

**2009**

<b>classifica generale</b>	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO

**4a cat. ALLIEVE 2008**

musica 1.15'/1.30"

**2008**

<b>classifica generale su 3 attrezzi: CORPO LIBERO + CERCHIO + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CORPO LIBERO
	CERCHIO
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CLAVETTE
	NASTRO

**4a cat. ALLIEVE 2007**

musica 1.15'/1.30''

**2007**

<b>classifica generale su 3 attrezzi: FUNE + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	FUNE
	PALLA
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CLAVETTE
	NASTRO

**4a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2006/2005/2004**

<b>classifica generale su 3 attrezzi: FUNE + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	FUNE
	PALLA
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CLAVETTE
	NASTRO



**4a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2003 e precedenti**

<b>classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CERCHIO
	PALLA
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CLAVETTE
	NASTRO

# 5a categoria

**5a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2006/2005/2004**

<b>classifica generale</b>	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**5a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2003 e precedenti**

<b>classifica generale</b>	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

# GINNASTICA RITMICA MASCHILE

## 1a fascia

musica 45"/1.30"

2011/2010/2009/2008/2007/2006

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

## 2a fascia

musica 45"/1.30"

2005 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**GINNASTICA RITMICA**  
**PROGRAMMI TECNICI d'insieme**  
**A.S. 2018/20198 - bozza OTTOBRE**



<b>PICCOLI OSCAR COLLETTIVO</b>	1'15" - 1'30"	<b>2013/2012/2011</b>	3 - 6 corpo libero
<b>MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve</b>	0'45" - 1'15"	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	2 palle
<b>MINI PRIMA COPPIA junior/senior</b>	0'45" - 1'15"	<b>2006 e precedenti</b>	2 clavette + 1 cerchio
<b>MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve</b>	0'30" - 1'00"	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	3 - 8 corpo libero
<b>MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior</b>	0'30" - 1'00"	<b>2006 e precedenti</b>	3 - 8 corpo libero
<b>MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve</b>	1'15" - 1'30"	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	3 - 6 cerchi
<b>MINI PRIMA SQUADRA junior/senior</b>	1'15" - 1'30"	<b>2006 e precedenti</b>	3 - 6 palle
<b>COLLETTIVO esordienti</b>	1'15" - 1'30"	<b>2011/2010/2009</b>	3 - 6 corpo libero
<b>COLLETTIVO allieve</b>	1'15" - 1'30"	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	3 - 6 corpo libero
<b>COLLETTIVO junior/senior</b>	1'15" - 1'30"	<b>2006 e precedenti</b>	3 - 6 corpo libero
<b>COPPIA</b>	1'15" - 1'30"	<b>2006 e precedenti</b>	1 cerchio + 2 clavette
<b>squadra ESORDIENTI</b>	1'45" - 2'00"	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	5 cerchi
<b>squadra ESORDIENTI</b>	2'15" - 2'30"	<b>2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005/2004</b>	5 nastri
<b>squadra ECCELLENZA</b>	2'15" - 2'30"	<b>2006 e precedenti</b>	5 palle

<b>CAT AB E-A</b>	0,45"-1,15"	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	3 - 6 corpo libero
<b>CAT AB J-S</b>	0,45"-1,15"	<b>2006 e precedenti</b>	3 - 6 corpo libero
<b>CAT A</b>	0,45"- 1,00"	<b>2011/2010/2009</b>	2 cerchi
<b>CAT B</b>	0,45"- 1,00"	<b>2008/2007</b>	1 cerchio + 1 fune
<b>CAT C</b>	0,45"- 1,00"	<b>2011/2010/2009/2008/2007</b>	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)
<b>CAT D</b>	1,15"-1,30"	<b>2011/2010/2009</b>	da 4 a 5 palle
<b>CAT E</b>	1,15"-1,30"	<b>200/2007</b>	da 2 o più cerchi a 2 o più palle (max 5 ginnaste)
<b>CAT F</b>	0,45"-1,30"	<b>2011/10/09/08/07</b>	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. D e cat. E)
<b>CAT G</b>	0,45"-1,30"	<b>2006/2005/2004</b>	1 cerchio + 1 palla
<b>CAT H</b>	0,45"-1,30"	<b>2003 e precedenti</b>	1 cerchio + 1 palla
<b>CAT I</b>	0,45"-1,30"	<b>2006 e precedenti</b>	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)
<b>CAT L</b>	1,15"-2,00"	<b>2006/2005/2004</b>	3 cerchi + 4 clavette
<b>CAT M</b>	1,15"-2,00"	<b>2003 e precedenti</b>	3 palle + 2 nastri
<b>CAT N</b>	1,15"-2,00"	<b>2006 e precedenti</b>	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. L e cat. M)

Per tutte le categorie d'insieme è possibile utilizzare musiche cantate ad eccezione della cat. PICCOLI OSCAR

Ove presente il nastro l'attrezzo può essere lungo mt. 5

# LISTA DIFFICOLTA'

## 0,05

### SALTI



Sforbiciata flessa  
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Balzo (jeté) en tournant  
con apertura delle gambe a -180°

### EQUILIBRI



risalita sulle punte - onda delle braccia



Su un'avampiede arto sollevato  
Avanti/indietro/laterale 45°



Sedute a terra  
Equilibrio sui glutei  
gambe unite a squadra

### ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata  
ROTAZIONI 180° (1/2 giro) Gamba dietro /avanti/laterale  
a 45°



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata  
ROTAZIONI 360° (1 giro) Gamba dietro /avanti/laterale  
a 45°

## SALTI ^



Enjambé  
con apertura delle gambe a  $-180^\circ$



Salto verticale con  $\frac{1}{2}$  giro ( $180^\circ$ )  
gambe tese/ gamba libera flessa



Salto biche  
con apertura delle gambe a  $-180^\circ$

Serie di galoppi (minimo 3) con cambio  
di fronte

## EQUILIBRI T



passe' su pianta



Iperestensione del busto  
braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale  
da in ginocchio



Sul ginocchio gamba sollevata a  $45^\circ/90^\circ$   
avanti/dietro/fuori



Penchè mani a terra  
(è necessario un movimento della gamba alta)



staccata sagittale/frontale

## ROTAZIONI 6



ROTAZIONI  $180^\circ$  ( $\frac{1}{2}$  giro) gamba in passe



ROTAZIONI arabesque/attitude  $180^\circ$  ( $\frac{1}{2}$  giro)  
avanti /dietro / laterale



ROTAZIONI cosacco  $180^\circ$  ( $\frac{1}{2}$  giro)  
gamba avanti/laterale

Giro  $180^\circ$  sui glutei



ROTAZIONI  $180^\circ$  ( $\frac{1}{2}$  giro)  
Flessione del tronco in avanti

## SALTI ^

## EQUILIBRI T

## ROTAZIONI o



Sgambata con gamba alta flessa  
(gamba d'appoggio in relevè o in posè)



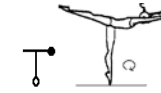
Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



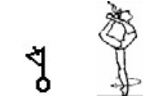
Impennata con appoggio sul petto  
Le spalle possono essere appoggiate al suolo



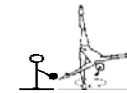
Sull'avampiede gamba libera  
al di sotto dell'orizzontale  
busto flesso avanti



ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitude o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penche

~~CAPOVOLTA avanti / indietro / laterale  
con partenza e arrivo libero e con  
posizione delle gambe libera~~

### Esercizi a corpo libero:

Negli equilibri sono richiesti **AMPI** movimenti delle braccia (non si accettano semplici e ridotti movimenti delle sole mani) ad eccezione:  
della difficoltà da 0,05 impennata con appoggio sul petto dove è necessario muovere le gambe,  
della difficoltà da 0,05 penchè mani a terra dove è necessario muovere la gamba in alto  
della difficoltà 18 di equilibrio da 0,10 e da 0,20 del c.d.p. dove sia le braccia che le gambe possono restare ferme,



# GINNASTICA RITMICA MASCHILE

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**E' POSSIBILE PRESENTARE minimo 1 max 2 esercizi per ginnasta**

1 FASCIA	musica da 45" a 1'30"		2011/2010/2009/2008/2007/2006		PUNTI 1,50
	BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
PALLA	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40

**2 FASCIA**

musica da 45" a 1'30"

2005 e precedenti

**PUNTI 2,50**

	BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
PALLA	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40

il nastro può essere lungo mt. 5

## PICCOLI OSCAR

**NON E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**PICCOLI OSCAR**





musica 0'30"/1'00"

**2013/2012/2011**





**U.I.S.P. 1,50**

	BD	GC	S	R	AD
<p>CORPO LIBERO</p> <p>esercizio COMBINATO</p> <p><b>attrezzo libero</b></p>	<p>n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 4 per gli elementi imposti con l'attrezzo</p> <p>Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi</p>	<p>minimo 1 salto</p> <p>minimo 1 equilibrio</p> <p>minimo 1 rotazione</p> <p>per l'esercizio a CORPO LIBERO</p> <p>minimo 1 salto</p> <p>minimo 1 equilibrio</p> <p>minimo 1 rotazione</p> <p>per l'esercizio con l'attrezzo</p>	<p>minimo 1 serie (bastano 4 secondi)</p> <p>valore ogni serie 0,30</p>	<p>non sono ammessi</p>	<p>illimitate</p> <p>valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40</p>





elementi imposti con la **FUNE**

	PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - ROTAZIONI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro - ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo <b>per ciascuna mano</b> della fune <b>coordinato a difficoltà corporea</b>
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà





elementi imposti con il **CERCHIO**

	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea





elementi imposti con la **PALLA**

	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)

elementi imposti con la **CLAVETTE**

	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea
	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà

elementi imposti con la **NASTRO**

	PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea
	SPIRALI coordinate a difficoltà corporea
	SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea
	ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano – o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea

è possibile utilizzare il nastro da mt. 4

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10

## MINI 1a BASE

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**





**RISERVATO ALLE GINNASTE che non partecipano a gare F.G.I.**

### MINI 1a base ESORDIENTI

musica 0'30"/1'00"

2011/2010/2009

U.I.S.P. 1,50





BD		E.I.	GC	S	R	AD
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con il CERCHIO delle 4 proposte		PASSAGGIO attraverso il cerchio con tutto il corpo o con una parte coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)  valore ogni serie 0,30	non sono ammessi   0,20/0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea			
			GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano oppure rotazione libera del cerchio intorno a una parte del corpo			
CERCHIO	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		ROTAZIONE libera del cerchio intorno al proprio asse tra le dita oppure ROTAZIONE libera del cerchio intorno al proprio asse su una parte del corpo			

### MINI 1a base ALLIEVE

musica 0'30"/1'00"

2008/2007





U.I.S.P. 1,50

BD		E.I.	GC	S	R	AD
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con la PALLA delle 4 proposte		PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 piccoli sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con la PALLA	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)  valore ogni serie 0,30	non sono ammessi   0,20/0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 grandi segmenti el corpo coordinato a difficoltà corporea			
			RIPRESA della palla ad una mano (anche da piccolo e/o medio lancio) coordinata a difficoltà corporea			
PALLA	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere anche tenuta a due mani)			

**MINI 1a base JUNIOR**

musica 0'30"/1'00"





**2006/2005/2004**
**U.I.S.P. 1,50**

BD		E.I.	GC	S	R	AD	
CERCHIO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 3 per gli elementi imposti con le CLAVETTE delle 4 proposte		MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO			MOVIMENTO ASSIMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea				
			PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette (non incastrate) coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - no cascata)				
CLAVETTE			PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 - una clavetta per mano coordinati a difficoltà corporea				
esercizio COMBINATO		Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		valore ogni serie 0,30			

**MINI 1a base SENIOR**

musica 0'30"/1'00"

**2003 e precedenti**
**U.I.S.P. 1,50**

BD		E.I.	GC	S	R	AD	
CLAVETTE	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per le CLAVETTE e n. 3 per gli elementi imposti con il NASTRO delle 4 proposte		PASSAGGIO attraverso o sopra il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il NASTRO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO			SPIRALI coordinate a difficoltà corporea				
			SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea				
NASTRO			ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea				
esercizio COMBINATO		Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		valore ogni serie 0,30			

È possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10

## MINI 1a





**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

MINI 1a ESORDIENTI		2011/2010/2009					U.I.S.P. 1,50	
	musica 0'30"/1'00"	BD	E.I.	GC	S	R	AD	
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con il CERCHIO			PASSAGGIO attraverso il cerchio con tutto il corpo o con una parte coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio			ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea				
				GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano oppure rotazione libera del cerchio intorno a una parte del corpo				
CERCHIO	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi			ROTAZIONE libera del cerchio intorno al proprio asse tra le dita oppure ROTAZIONE libera del cerchio intorno al proprio asse su una parte del corpo				





MINI 1a ALLIEVE		2008/2007					U.I.S.P. 1,50	
	musica 0'30"/1'00"	BD	E.I.	GC	S	R	AD	
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con la PALLA			PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 piccoli sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con la PALLA	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio			ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea				
				RIPRESA della palla ad una mano (anche da piccolo e/o medio lancio) coordinata a difficoltà corporea				
PALLA	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi			FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere anche tenuta a due mani)				



**MINI 1a JUNIOR**

musica 0'30"/1'00"





**2006/2005/2004****U.I.S.P. 1,50**

BD		E.I.	GC	S	R	AD
CERCHIO  esercizio COMBINATO  CLAVETTE	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 3 per gli elementi imposti con le CLAVETTE delle 4 proposte  Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio  Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)  valore ogni serie 0,30	non sono ammessi   0,20/0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
			MOVIMENTO ASSIMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea			
			PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette (non incastrate) coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - no cascata)			
			PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 - una clavetta per mano coordinati a difficoltà corporea			

**MINI 1a SENIOR**

musica 0'30"/1'00"

**2003 e precedenti****U.I.S.P. 1,50**

BD		E.I.	GC	S	R	AD
CLAVETTE  esercizio COMBINATO  NASTRO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per le CLAVETTE e n. 3 per gli elementi imposti con il NASTRO delle 4 proposte  Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio  Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		PASSAGGIO attraverso o sopra il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il NASTRO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)  valore ogni serie 0,30	non sono ammessi   0,20/0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
			SPIRALI coordinate a difficoltà corporea			
			SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea			
			ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea			

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05

- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10

# 1a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 2 ESERCIZI per ginnasta  
(con possibilità di cambiare attrezzo tra una prova e l'altra)**

**Alla fase NAZIONALE la ginnasta può presentare max 1 esercizio a scelta tra quelli presentati alla fase regionale**

**1a cat. ESORDIENTI**

musica 45"/1.00"

**2011/2010/2009**

**U.I.S.P. 1,00**

**BD**

**GC**

**S**

**R**

**AD**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

**1a cat. ALLIEVE**

musica 45"/1.00"

**2008/2007****U.I.S.P. 1,00****BD****GC****S****R****AD**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

**1a cat. JUNIOR**

musica 45"/1.00"

**2006/2005/2004****U.I.S.P. 1,50****BD****GC****S****R****AD**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

**1a cat. SENIOR**

musica 45"/1.00"

**2003 e precedenti**

**U.I.S.P. 1,50**

		<b>BD</b>	<b>GC</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
<b>classifica per ATTREZZO</b>	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

# RAPPRESENTATIVA

## CLASSIFICA DI RAPPRESENTATIVA

### NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE** anche per tutti gli attrezzi componenti la rappresentativa

**OGNI RAPPRESENTATIVA** deve essere composta da minimo n. 2 ginnaste fino ad un massimo di n.4 ginnaste  
Questa categoria è riservata alle ginnaste F.G.I. cat. LB e ad una sola ginnasta (per rappresentativa)  
di cat. F.G.I. LC la quale ginnasta potrà eseguire max n. 1 esercizio

**OGNI RAPPRESENTATIVA DOVRA' PRESENTARE n. 4 attrezzi dei 5 proposti**

**LA STESSA GINNASTA NON PUO' PARTECIPARE A DUE RAPPRESENTATIVE DIVERSE**

**GLI ATTREZZI PRESENTATI POTRANNO VARIARE TRA LE DUE PROVE REGIONALI.**

**ALLA FASE NAZIONALE POTRANNO ESSERE PRESENTATI SOLO GLI ATTREZZI PRESENTATI ALLE FASI REGIONALI**

**ESORDIENTI e ALLIEVE**

musica da 0'45" a 1'00"

**2011/2010/2009/2008/2007**

**U.I.S.P. 1,50**

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica per rappresentativa</b>	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

**JUNIOR e SENIOR**

musica da 0'45" a 1'00"

**2006 e precedenti****U.I.S.P. 2,00**

		<b>BD</b>	<b>GC</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
<b>classifica per rappresentativa</b>	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 2a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma dei due attrezzi**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTANTE (anche 2 per ginnasta)**

**2a cat. ESORDIENTI**

musica 45"/1.00"

**2011/2010/2009**

**U.I.S.P. 1,50**

**BD**

**GC**

**S**

**R**

**AD**

classifica per somma dei due attrezzi	BD		GC	S	R	AD
	CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
PALLA	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40	

**2a cat. ALLIEVE**

musica 45"/1.00"

**2008/2007**

**U.I.S.P. 1,50**

**BD**

**GC**

**S**

**R**

**AD**

classifica per somma dei due attrezzi	BD		GC	S	R	AD
	PALLA	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40	

2a cat. JUNIOR musica 45"/1.00"

2006/2005/2004

U.I.S.P. 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezi	CLAVETTE	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

2a cat. SENIOR musica 45"/1.00"

2003 e precedenti

U.I.S.P. 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezi	NASTRO	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5



## 3a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE (anche più di una per ginnasta)**

3a cat. ESORDIENTI musica 1.15'/1.30"

2011/2010/2009

**U.I.S.P. 2,50**

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica per ATTREZZO</b>	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2008/2007

U.I.S.P. 3,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2006/2005/2004

U.I.S.P. 3,50

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**3a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2003 e precedenti****U.I.S.P. 4,00**

		<b>BD</b>	<b>GC</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
<b>classifica per ATTREZZO</b>	<b>FUNE</b>	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	<b>CERCHIO</b>	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	<b>PALLA</b>	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	<b>CLAVETTE</b>	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	<b>NASTRO</b>	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a categoria ELITE

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE (anche più di una per ginnasta)**

3a cat. ELITE ESORDIENTI		musica 1.15'/1.30"		2011/2010/2009		
		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

3a cat. ELITE ALLIEVE		musica 1.15'/1.30"		2008/2007		
		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. ELITE JUNIOR

musica 1.15'/1.30''

2006/2005/2004

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica per ATTREZZO</b>	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. ELITE SENIOR

musica 1.15'/1.30''

2003 e precedenti

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica per ATTREZZO</b>	FUNE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40

# 4a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO**

**LE AD SARANNO VALUTATE DA C.d.p.**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO**

**4a cat. ESORDIENTI**

**2011/10**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA**

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

**4a cat. ESORDIENTI 2009**

**2009**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA**

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

4a cat. ALLIEVE 2008

2008

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA**

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica generale su 3 specialità: CORPO LIBERO e CERCHIO + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 2 salti minimo 2 equilibri minimo 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. ALLIEVE 2007

2007

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA**

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica generale su 3 specialità: FUNE e PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. JUNIOR

2006/2005/2004

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA**

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica generale su 3 specialità: FUNE e PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. SENIOR

2003 e precedenti

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA**

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica generale su 3 specialità: CERCHIO e PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 - illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 - illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 - illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40



## 5a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi**

**LE AD SARANNO VALUTATE DA C.d.p.**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA**

5a cat. JUNIOR

2006/2005/2004

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica generale</b>	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 5a cat. SENIOR

## 2003 e precedenti

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica generale</b>	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

legenda

**BD** = difficoltà corporee

**GC** = gruppi corporei

**ED** = difficoltà di scambio

**S** = combinazione passi di danza

**R** = elementi dinamici con rotazione

**C** = collaborazioni

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICHI**

### COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

2013/2012/2011

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 1,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

*3 - 6 corpo libero*

**BD** numero illimitato di  
difficoltà da 0,05 e 0,10 max  
Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max  
dichiarabile (0,10)

**GC** minimo 1 salto  
minimo 1 equilibrio  
minimo 1 rotazione

**S** minimo 1 serie  
valore ogni serie 0,30  
minimo 4"

**C** minimo 3  
0,10 = collaborazioni semplici  
0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti  
0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento  
0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

**MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve****2011/2010/2009/2008/2007**

musica da 30" a 1'00"

**punti 1,50**

minimo 3 - max 8 ginnaste

**MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior****2006 e precedenti**

musica da 30" a 1'00"

**punti 2,50**

minimo 3 - max 8 ginnaste

**3 - 8 corpo libero****3 - 8 corpo libero**

<b>BD</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>C</b>	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

**MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve**  
**2011/2010/2009/2008/2007**  
 musica da 45" a 1'15"  
**punti 1,50**

**MINI PRIMA COPPIA junior/senior**  
**2006 e precedenti**  
 musica da 45" a 1'15"  
**punti 2,00**

*2 palle*

*1 cerchio + 2 clavette*

<b>BD</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)	numero illimitato di difficoltà da 0,05/0,10/0,20
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 2 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

**MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve**

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 2,00****MINI PRIMA SQUADRA junior/senior**

2006 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 2,50**

	<b>3 - 6 cerchi</b>	<b>3 - 6 palle</b>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05 e 0,10 max	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat. AB esordienti /allieve****2011/2010/2009/2008/2007**

musica da 0'45" a 1'15"

**punti 3,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

**cat. AB junior / senior****2006 e precedenti**

musica da 0'45" a 1'15"

**punti 4,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

*3 - 6 corpo libero**3 - 6 corpo libero*

<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>C</b>	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

**cat. A (esordienti) COPPIA****2011/2010/2009**

musica da 0'45" a 1'00"

**punti 1,50****cat. B (allieve) COPPIA****2008/2007**

musica da 0'45" a 1'00"

**punti 2,00**

	<i>2 cerchi</i>	<i>1 cerchio + 1 fune</i>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 2 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI



**cat. C (esordienti + allieve) COPPIA**

**2011/2010/2009/200/2007**

musica da 0'45" a 1'00"

**punti 1,50**

*COPPIA attrezzi a scelta*

**attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. A e cat. B**

<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 2 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

**cat. D (esordienti) SQUADRA**

2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30"

punti 3,00

**cat. E (allieve) SQUADRA**

2008/2007

musica da 1'15" a 1'30"

punti 3,00

da 4 a 5 palle

da 2 o più cerchi e 2 o più palle (min. 4 - max 5 ginnaste)

	da 4 a 5 palle	da 2 o più cerchi e 2 o più palle (min. 4 - max 5 ginnaste)
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA**

**2011/2010/2009/2008/2007**

musica da 0'45" a 1'30"

**punti 3,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

*SQUADRA attrezzo/i a scelta*

**attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. D e cat. E**

numero illimitato

difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30

minimo 1 salto

minimo 1 equilibrio

minimo 1 rotazione

n. 3

senza limite di punteggio

minimo 1 serie

valore ogni serie 0,30

minimo 4"

non sono contemplati

c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)

minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat. G (junior) COPPIA****2006/2005/2004**

musica da 0'45" a 1'30"

**punti 3,50****cat. H (senior) COPPIA****2003 e precedenti**

musica da 0'45" a 1'30"

**punti 3,50**

	<i>1 cerchio + 1 palla</i>	<i>1 cerchio + 1 palla</i>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat.I (junior + senior) COPPIA**

**2006 e precedenti**

musica da 0'45" a 1'30"

**punti 3,00**

*COPPIA attrezzo/i a scelta*

**attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. G e cat. H**

numero illimitato  
difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30

minimo 1 salto  
minimo 1 equilibrio  
minimo 1 rotazione

n. 3  
senza limite di punteggio

minimo 1 serie  
valore ogni serie 0,30  
minimo 4"

non sono contemplati

c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)  
minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat. L (junior) SQUADRA**

2006/2005/2004

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,00

**cat. M (senior) SQUADRA**

2003 e precedenti

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,00

	<i>3 cerchi + 4 clavette</i>	<i>3 palle + 2 nastri</i>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n.3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat. N (junior & senior) SQUADRA**

**2006 e precedenti**

musica da 1'15" a 2'00"

**punti 4,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

*SQUADRA attrezzo/i a scelta*

**attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. L e cat. M**

<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI

# Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

## COLLETTIVO esordienti

2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 3,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

## COLLETTIVO allieve

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 5,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>	<i>corpo libero</i>
<b>BD</b>	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà  0,10 e oltre	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà  0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni
<b>S</b>	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>C</b>	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento



**COLLETTIVO junior/senior**

**2006 e precedenti**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 6,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

*corpo libero*

**BD** min. n. 4 difficoltà  
max n. 7 difficoltà

0,10 e oltre

**GC** minimo 1 max 3 salti  
minimo 1 max 3 equilibri  
minimo 1 max 3 rotazioni

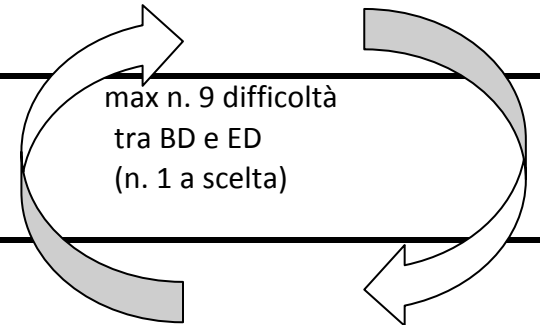
**S** minimo 3 serie  
valore ogni serie 0,30  
minimo 6"/8"

**C** minimo 3  
0,10 = collaborazioni semplici  
0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti  
0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento  
0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

**COPPIA**  
**2006 e precedenti**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 7,00**

**ECCELLENZA**  
**2006 e precedenti**  
 musica da 2'15" a 2'30"  
**punti 8,00**

	<i>1 cerchio &amp; 2 clavette</i>	<i>5 palle</i>
<b>BD</b>	n. 3 0,10 e oltre	minimo n. 4 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio	minimo n. 4 difficoltà senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
<b>C</b>	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI



**ESORDIENTI**

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 1'45" a 2'00'

punti 5,00

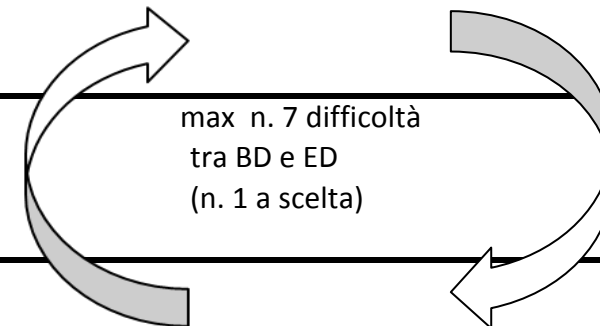
**ESORDIENTI**

2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005/2004

musica da 2'15" a 2'30"

punti 7,00

	5 cerchi	5 nastri
<b>BD</b>	n. 3 0,10 e oltre	minimo n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio	minimo n. 3 difficoltà senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
<b>C</b>	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI



# COLLABORAZIONI

## TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

Valore					Tipo di collaborazione
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
<b>C</b>					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di tutte 5 ginnaste</li> <li>• In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1)</li> <li>• <b>Possibile</b> con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li> </ul>

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
			<b>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancio: piccolo o medio</li> <li>• rotolamenti</li> <li>• palleggi</li> <li>• scivolamenti</li> <li>• respinte</li> <li>• ecc.</li> </ul>
			<b>Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna</b>
	<b>C↗</b>		Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta. Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione. <b>Nota:</b> devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo
			<b>Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta</b>
	<b>C↘</b>		La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per <b>C↗</b> e anche ripresi per <b>C↘</b> . Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. <b>Nota:</b> non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
<b>CR</b> 1 ginn.	<b>CR2</b> 2-3 gin			<p><b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>• è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)</li> </ul>
	<b>CRR</b> 1 ginn.	<b>CRR2</b> 2-3 ginn.		<p><b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>• un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne</li> <li>• il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)</li> </ul>
			<b>CRRR</b>	<p><b>Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (<b>l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso</b>) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.</li> </ul>

## TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme a corpo libero

0,10 = collaborazioni semplici

0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti

0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento

0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento