

GINNASTICA RITMICA

A.S. 2021/2022 - versione **DICEMBRE 2021**

NOVITA'

LIBERTA' di inserire negli esercizi una difficoltà di più alto valore

rispetto al valore max richiesto

RAPPRESENTATIVA

La gara di rappresentativa non sarà più una gara a se' stante ma una gara aggiuntiva a cui possono partecipare le ginnaste che partecipano al campionato individuale di MINI 1a ELITE - 1a - 2a - 3a - 3a cat. ELITE - 4a cat. e tutte le ginnaste partecipanti alle gare d'insieme

VINCOLI

Non ci saranno più vincoli di quante specialità può fare ogni ginnasta

Ogni ginnasta potrà partecipare a n. 1 programma INDIVIDUALE + n. 1 programma di RAPPRESENTATIVA

+ tutti i programmi di squadra che vuole

PRECISAZIONI

Ci siamo posti lo sbarramento della 3a cat. per l'applicazione di un c.d.p. semplificato

DEVIAZIONI

Si terrà conto delle deviazioni a partire dalla 3° cat. Elite

Per le categorie sottostanti resterà invariato come nei precedenti disposizioni

DIFFICOLTA' COMBinate

Sarà possibile farle

(ovviamente in base ai valori massimi possibili di difficoltà legati alle varie categorie)

SERIE DI PASSI

Fino alla 3a cat. la durata dei passi ritmici sarà da 6 a 8 secondi e ogni serie avrà un valore di 0,30

ONDE (W)

Fino alla 3a cat. sarà obbligatoria n. 1 onda completa

GRANDI LANCI

Fino alla 3a cat. compresa ci sarà la tolleranza in merito all'altezza dei grandi lanci (anche un lancio medio va bene) sia per gli individuali che per gli esercizi d'insieme (vedi programmi tecnici specifici)

FONDAMENTALI

Fino alla 3a cat. compresa sarà obbligatorio solo 1 FONDAMENTALE per tipo, in ogni attrezzo

RISCHI

Fino alla 3a cat. compresa non si terrà conto dell'obbligatorietà delle 2 rotazioni sotto il volo

Per la cat. PICCOLI OSCAR - MINI 1a BASE - MINI 1a ELITE è possibile effettuare il rischio ma solo con una rotazione (come propedeutica al rischio vero e proprio) ed ha un valore di base di 0,20 a cui poter aggiungere eventuali criteri

MINISCHEDA

In tutte le categorie individuali e d'insieme è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

PROGRAMMI

LEGENDA	
DB = difficoltà corporee	W = onde totali del corpo
DA = difficoltà d'attrezzo	R = elementi dinamici con rotazione
DE = difficoltà di scambio	GC = gruppi corporei
DC = difficoltà con collaborazioni	GA = gruppi attrezzo

DIFFICOLTA'



Esercizi a corpo libero:

Negli equilibri sono richiesti **AMPI** movimenti delle braccia (non si accettano semplici e ridotti movimenti delle sole mani)



Esercizi con elementi imposti:

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

0,30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0,20

0,30 per l'elemento attrezzo obbligatorio

DIFFICOLTA' 0,05

SALTI



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Salto verticale con ½ giro (180°)
gambe tese/ gamba libera flessa



Enjambé 180°



balzo (jeté) en tournat
con apertura delle gambe a -180°



Serie di galoppi (minimo 3) con cambio
di fronte



Salto biche
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



passe' su pianta



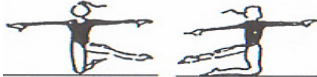
Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



staccata sagittale/frontale



Sul ginocchio gamba sollevata a 45°/90°
avanti/dietro/fuori



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



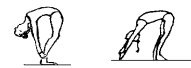
Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate
al suolo



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



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



Arco al di sotto dell'orizzontale
da in piedi

ROTAZIONI



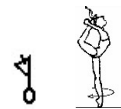
Giro a passi (min 4)



ROTAZIONI 180° in passe



ROTAZIONI cosacco 180° (1/2 giro)
gamba avanti/laterale



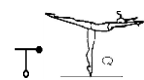
ROTAZIONE 180° attitude
o boucle con aiuto dietro



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
ROTAZIONI 180° o 360°
Gamba dietro /avanti/laterale a 45°



ROTAZIONI 180° arabesque/attitude
avanti /dietro / laterale



ROTAZIONI 180° in posizione planche



Giro 180° sui glutei



CAPOVOLTA laterale
gambe libere



ROTAZIONI 180° (1/2 giro)
Flessione del tronco in avanti



ROTAZIONE
180° in penche

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 2 esercizi per ginnasta

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

1a FASCIA 2012/2011/2010/2009/2008/2007 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 2,00

ATTREZZI		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

2a FASCIA 2006 E PRECEDENTI musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 2,50

ATTREZZI		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

CLASSIFICA PER ATTREZZO
max 1 esercizio per ginnasta
è richiesta la compilazione della MINI SCHEMA





2016/2015/2014

musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate)





è possibile utilizzare il nastro da mt. 4
PUNTI 1,50

ATTREZZI	DB	GC	S	W	R	DA
CORPO LIBERO	n. 7 difficoltà da 0,05-0,10 (di base) e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a corpo libero	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti					
attrezzo libero	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo			max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	
	Le difficoltà NON possono essere uguali nel C.L. e nell'attrezzo a scelta					





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
	PASSAGGIO attraverso la fune con SALTELLI (minimo 3)
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spiralì) coordinato a difficoltà





elementi imposti con il CERCHIO

	PASSAGGIO (totale o parziale) attraverso il cerchio coordinato a difficoltà corporea
	ROTOLOAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo eseguito liberamente
	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 (min 1 grande sopra il livello del ginocchio) o PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
	ROTOLOAMENTO della palla su minimo 2 segmenti del corpo eseguito liberamente
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
	FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani)

elementi imposti con le CLAVETTE

	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) tenute per la testa coordinati a difficoltà corporea
	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLO LANCIO SIMULTANEO di entrambe le clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa eseguito liberamente
	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 di entrambe le clavette tenute dalla testa coordinati a difficoltà

elementi imposti con il NASTRO

	BOOMERANG (abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del nastro) e ripresa della bacchetta eseguito liberamente
	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

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 1 esercizio per ginnasta

riservato alle ginnaste che non partecipano a programmi F.G.I.
è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

ESORDIENTI 2014/2013/2012 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,00

ATTREZZI	DB	GC	GA	S	W	R	DA
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà da 0,05-0,10 (di base) e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		illimitate valore come da C.D.P.
esercizio COMBINATO	n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	per l'esercizio con l'attrezzo					
attrezzo libero	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					max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti

ALLIEVE 2011/2010 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,00

ATTREZZI	DB	GC	GA	S	W	R	DA
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà da 0,05-0,10 (di base) e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		illimitate valore come da C.D.P.
esercizio COMBINATO	n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	per l'esercizio con l'attrezzo					
attrezzo libero	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					max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti

JUNIOR 2009/2008/2007 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,50

ATTREZZI	DB	GC	GA	S	W	R	DA
CERCHIO	n. 5 difficoltà da 0,05-0,10 (di base) e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		illimitate valore come da C.D.P.
esercizio COMBINATO	n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	per l'esercizio con l'attrezzo					
attrezzo libero	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					max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti





SENIOR 2006 E PRECEDENTI musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,50

ATTREZZI	DB	GC	GA	S	W	R	DA
CERCHIO	n. 5 difficoltà da 0,05-0,10 (di base) e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		illimitate valore come da C.D.P.
esercizio COMBINATO	n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	per l'esercizio con l'attrezzo					
attrezzo libero	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					max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti





MINI BASE

ELEMENTI IMPOSTI





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
	PASSAGGIO attraverso la fune con SALTELLI (minimo 3)
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (échappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà





elementi imposti con il CERCHIO

	PASSAGGIO (totale o parziale) attraverso il cerchio coordinato a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo eseguito liberamente
	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 (min 1 grande sopra il livello del ginocchio) o PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 segmenti del corpo eseguito liberamente
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
	FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani)

elementi imposti con le CLAVETTE

	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) tenute per la testa coordinati a difficoltà corporea
	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLO LANCIO SIMULTANEO di entrambe le clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa eseguito liberamente
	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 di entrambe le clavette tenute dalla testa coordinati a difficoltà

elementi imposti con il NASTRO

	BOOMERANG (abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del nastro) e ripresa della bacchetta eseguito liberamente
	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

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 2 esercizi per ginnasta

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

ESORDIENTI 2014/2013/2012 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

ALLIEVE 2011/2010 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 1,50

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 1,50

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 2 esercizi per ginnasta

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

è richiesta la compilazione della MINI SCHEMA

ESORDIENTI 2014/2013/2012
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 1,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

ALLIEVE 2011/2010
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 1,50

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 2,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 2,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5
è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

ESORDIENTI 2014/2013/2012
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 2,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

ALLIEVE 2011/2010
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 2,50

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 3,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 3,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 3 esercizi per ginnasta alla 1a fase (di cui max 3 per prova) - max 2 esercizi dei 3 presentati alla 1a fase in 2a fase

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

ESORDIENTI 2014/2013/2012 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 2,50

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 2 salti minimo 2 equilibri minimo 2 rotazioni		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

ALLIEVE 2011/2010 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 3,50

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 2 salti minimo 2 equilibri minimo 2 rotazioni		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		
	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'45"/1'30" (anche musiche cantate)
PUNTI 4,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'30" (anche musiche cantate)
PUNTI 4,00

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 3 esercizi per ginnasta alla 1a fase (di cui max 3 per prova) - max 2 esercizi dei 3 presentati alla 1a fase in 2a fase

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

ESORDIENTI 2014/2013/2012
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

		DB	GC	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	minimo 2 complete		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	minimo 2 complete	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

ALLIEVE 2011/2010
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

		DB	GC	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	minimo 2 complete		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	minimo 2 complete	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

JUNIOR 2009-2008-2007
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

		DB	GC	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	minimo 2 complete	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

		DB	GC	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie	minimo 2 complete	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.

CLASSIFICA PER SOMMA DI ATTREZZI

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

ESORDIENTI 2014/2013							
musica 0'45"/1'30" (MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)							
PUNTI "D APERTO"							
ATTREZZI		DB	GC	S	W	R	DA
classifica generale	CORPO LIBERO	8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

ESORDIENTI 2012							
musica 0'45"/1'30" (MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)							
PUNTI "D APERTO"							
ATTREZZI		DB	GC	S	W	R	DA
classifica generale	CORPO LIBERO	8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	CERCHIO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

ALLIEVE 2011							
musica 0'45"/1'30" (MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)							
PUNTI "D APERTO"							
ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
classifica generale su 3 specialità: CORPO LIBERO e NASTRO + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CORPO LIBERO	8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 2 salti minimo 2 equilibri minimo 2 rotazioni	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2		
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
classifica per attrezzo tra FUNE e CLAVETTE	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

ALLIEVE 2010
musica 0'45"/1'30" (MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
classifica generale su 3 specialità: CERCHIO e NASTRO + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e PALLA	CERCHIO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'45"/1'30" (MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
classifica generale su 3 specialità: CERCHIO e PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
classifica generale su 3 specialità: CERCHIO e PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.

CLASSIFICA PER SOMMA di n. 3 attezzi dei 4 proposti

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

JUNIOR 2009/2008/2007 musica 0'45"/1'30" (MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA) PUNTI "D APERTO"							
ATTREZZI	BD	GC	S	W	R	AD	
classifica generale di 3 attrezzi dei 4 proposti	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.
	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

SENIOR 2006 e precedenti musica 0'45"/1'30" (MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA) PUNTI "D APERTO"							
ATTREZZI	BD	GC	S	W	R	AD	
classifica generale di 3 attrezzi dei 4 proposti	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.
	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.

Classifica di rappresentativa

cat. ESORDIENTI/ALLIEVE 2014/13/12/11/10

cat. JUNIOR/SENIOR 2009 e precedenti

MINI 1a elite

1a cat.

2a cat.

3a cat.

3a cat. ELITE

4a cat.

5a cat.

Per le esigenze tecniche vedi esigenze specifiche di ogni categoria

La stessa ginnasta non può partecipare a due rappresentative diverse

E' possibile formare rappresentative con ginnaste di Società diverse - in questo caso non sarà necessario emettere la scheda di attività (cartellino verde) per la/le ginnasta/e in prestito se il nome della rappresentativa sarà formata dal nome di tutte le Società a cui appartengono le varie componenti la rappresentativa

Nel caso in cui si opti che la rappresentativa porti un nome di una sola delle Società a cui le varie ginnaste appartengono, sarà necessaria la scheda di attività (cartellino verde) per la/le ginnasta/e in prestito

E' richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

Numero delle ginnaste	minimo 2 - massimo 6
Numero degli esercizi	Minimo 4 max 6 a scelta tra CORPO LIBERO – FUNE – CERCHIO – PALLA – CLAVETTE – NASTRO Due o più ginnaste non possono ripetere lo stesso attrezzo e devono essere presentati tutti attrezzi differenti (da 4 a 6 attrezzi) Ogni ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi su attrezzi diversi. Nelle due prove 1a fase gli attrezzi possono variare
Classifiche	Verranno sommati 4 punteggi, Nel caso di rappresentativa che presenta 5 attrezzi verrà fatta la media dei 5 punteggi ottenuti e moltiplicato x 4 Nel caso di rappresentativa che presenta 6 attrezzi verrà fatta la media dei 6 punteggi ottenuti e moltiplicato x 4 Verrà stilata una classifica per le rappresentative formate da ginnaste ESORDIENTI/ALLIEVE e una classifica per le rappresentative formate da ginnaste JUNIOR/SENIOR

2a categoria

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 3,00

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 3,00

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna

3a categoria

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI 4,00

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI 4,00

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna

3a categoria ELITE

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	minimo 2 complete	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	minimo 2 complete	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna

4a categoria

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	minimo 2 complete	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna

5a categoria

JUNIOR 2009/2008/2007
musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna

SENIOR 2006 e precedenti
musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

	DB	GC	S	W	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	minimo 2 complete	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna