

# GINNASTICA RITMICA

A.S. 2023/2024 - versione **MARZO 2024**

## 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.

5a 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 3a cat. Elite

Per le categorie inferiori resterà invariato come nelle 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 dal giudice D

### **ONDE (W)**

Fino alla 3a cat. compresa 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

### **DA**

Fino alla 3a cat. compresa la ROTAZIONE può essere di minimo 180°

### **RISCHI**

Fino alla 3a cat. compresa non si terrà conto dell'obbligatorietà delle 2 rotazioni sotto il volo (si può lanciare anche sulla 1a rotazione)

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

# 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

## PREMIAZIONI

### PICCOLI OSCAR

 1°/2°/3° miglior punteggio

FASCIA ORO


 4°/5°/6° miglior punteggio


FASCIA ARGENTO

 dal 7° miglior punteggio in poi

FASCIA BRONZO

### PER TUTTE LE CATEGORIE ove il numero di ginnaste


 è superiore a 10 per anno di nascita, le classifiche verranno stilate per anno di nascita

 è superiore a 25 per anno di nascita, le classifiche verranno stilate per semestre di nascita

## PASSAGGI DI CATEGORIA

I passaggi di categoria vengono definiti facendo riferimento ai Campionati Nazionali 2023:

 ove le ginnaste erano più di 10 passano di categoria le prime 3 ginnaste classificate;

 ove le ginnaste erano più di 3 passa di categoria la/le Campionesse Nazionali;

 ove le ginnaste erano 3 o meno di 3 la Campionessa Nazionale può decidere se passare o meno di categoria

Inoltre si è deciso di:

non vincolare il passaggio di categoria dalla 3a cat. alla 3a cat. ELITE

non vincolare il passaggio di categoria per le ginnaste SENIOR di 1a e 2a cat. dall'anno di nascita 2006 e precedenti

# V A D E M E C U M

A.S. 2023/2024 - versione **MARZO 2024**

## PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI

	cat. FGI	minischeda	durata musica	musica cantata
<b>PICCOLI OSCAR BASE</b>		no	0'30" - 1'00"	sì
<b>PICCOLI OSCAR ELITE</b>		no	0'30" - 1'00"	sì
<b>MINI 1a BASE</b>	no ginnaste F.G.I.	no	0'30" - 1'00"	sì
<b>MINI 1a ELITE</b>	LA	no	030" - 1'00"	sì
<b>1a cat.</b>	LA-LB	no	0'45" - 1'00"	sì
<b>2a cat.</b>	LA-LB-LC	no	0'45" - 1'00"	sì
<b>3a cat.</b>	LA-LB-LC-LD	no	0'45" - 1'30"	sì
<b>3a cat. ELITE</b>	LA-LB-LC-LD-LE & GOLD	no	0'45" - 1'30"	sì
<b>4a cat.</b>	LA-LB-LC-LD-LE & GOLD	no	0'45" - 1'30"	sì
<b>5a cat.</b>	LA-LB-LC-LD-LE & GOLD	no	0'45" - 1'30"	sì
<b>GINNASTICA RITMICA MASCHILE</b>		no	0'45" - 1'30"	sì
<b>RAPPRESENTATIVA</b>	vedi varie cat.	vedi varie cat.	vedi varie cat.	sì

	DIFFICOLTA' VALORE LIBERO	DIFFICOLTA' COMBinate	SERIE PASSI	ONDE
<b>PICCOLI OSCAR BASE</b>	SI' max 1	no	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'	minino 1 completa
<b>PICCOLI OSCAR ELITE</b>	SI' max 1	no	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'	minino 1 completa
<b>MINI 1a BASE</b>	SI' max 1	no	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'	minino 1 completa
<b>MINI 1a ELITE</b>	SI' max 1	sì	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'	minino 1 completa
<b>1a cat.</b>	SI' max 1	sì	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'	minino 1 completa
<b>2a cat.</b>	SI' max 1	sì	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'	minino 1 completa
<b>3a cat.</b>	da codice	sì	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'	minino 1 completa
<b>3a cat. ELITE</b>	da codice	sì	da codice - giuria ARTISTICO	da codice
<b>4a cat.</b>	da codice	sì	da codice - giuria ARTISTICO	da codice
<b>5a cat.</b>	da codice	sì	da codice - giuria ARTISTICO	da codice
<b>GINNASTICA RITMICA MASCHILE</b>	SI' max 1	sì	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'	minino 1 completa
<b>RAPPRESENTATIVA</b>	vedi varie cat.	vedi varie cat.	vedi varie cat.	vedi varie cat.

**DA****RISCHI****FONDAMENTALI**

<b>PICCOLI OSCAR BASE</b>	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	minimo 1 per gruppo
<b>PICCOLI OSCAR ELITE</b>	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	minimo 1 per gruppo
<b>MINI 1a BASE</b>	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	minimo 1 per gruppo
<b>MINI 1a ELITE</b>	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	minimo 1 per gruppo
<b>1a cat.</b>	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	minimo 1 per gruppo
<b>2a cat.</b>	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	minimo 1 per gruppo
<b>3a cat.</b>	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	minimo 1 per gruppo
<b>3a cat. ELITE</b>	da codice	da codice	da codice
<b>4a cat.</b>	da codice	da codice	da codice
<b>5a cat.</b>	da codice	da codice	da codice
<b>GINNASTICA RITMICA MASCHILE</b>	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	minimo 1 per gruppo
<b>RAPPRESENTATIVA</b>	vedi varie cat.	da codice	da codice

# PROGRAMMI TECNICI d'INSIEME

	date di nascita	attrezzi	durata musica
PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	2018/2017/2016	3-6 corpo libero	0'45" - 1'30"
PICCOLI OSCAR COPPIA	2018/2017/2016	attrezzi liberi	0'45" - 1'30"
PICCOLI OSCAR SQUADRA	2018/2017/2016	attrezzi liberi (min 3 max 6 ginnaste)	0'45" - 1'30"
MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	2016/2015/2014/2013/2012	3-8 corpo libero	0'30" - 1'00"
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	2011 e precedenti	3-8 corpo libero	0'30" - 1'00"
MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve	2016/2015/2014/2013/2012	1 cerchio + 1 palla	0'45" - 1'15"
MINI PRIMA COPPIA junior/senior	2011 e precedenti	1 cerchio + 1 nastro	0'45" - 1'15"
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	2016/2015/2014/2013/2012	3-6 cerchi	0'45" - 1'30"
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	2011 e precedenti	cerchi + funi (min. 3 - max 6 ginnaste)	0'45" - 1'30"
CAT AB esordienti/allieve	2016/2015/2014/2013/2012	3-6 corpo libero	0'45" - 1'15"
CAT AB junior/senior	2011 e precedenti	3-6 corpo libero	0'45" - 1'15"
CAT A	2016/2015/2014	2 cerchi	0'45"-1'00"
CAT B	2013/2012	1 fune + 1 palla	0'45"-1'00"
CAT C	2016/2015/2014/2013/2012	COPPIA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. A e cat. B)	0'45"-1'00"
CAT D	2016/2015/2014	da 4 a 5 palle	0'45" - 1'30"
CAT E	2013/2012	cerchi + palle (min. 4 - max 5 ginnaste)	0'45" - 1'30"
CAT F	2016/2015/2014/2013/2012	min. 3 - max 6 ginnaste SQUADRA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. D e cat. E)	0'45" - 1'30"
CAT G	2011/2010/2009	1 cerchio + 1 fune	0'45" - 1'30"
CAT H	2008 e precedenti	1 cerchio + 1 nastro	0'45" - 1'30"
CAT I	2011 e precedenti	COPPIA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. G e cat. H)	0'45" - 1'30"
CAT L	2011/2010/2009	5 funi	0'45" - 2'00"
CAT M	2008 e precedenti	3 palle + 2 funi	0'45" - 2'00"
CAT N	2011 e precedenti	min. 3 - max 6 ginnaste SQUADRA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. L e cat. M)	0'45" - 2'00"
COPPIA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile)	2011 e precedenti	COPPIA atrezzi a scelta	0'45" - 1'30"

<b>SQUADRA MISTA</b> <b>(ritmica maschile + ritmica femminile)</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>SQUADRA attrezzi a scelta</b>	0'45" - 2'00"
<b>COLLETTIVO esordienti</b>	<b>2016/2015/2014</b>	<b>3-6 corpo libero</b>	0'45" - 1'30"
<b>COLLETTIVO allieve</b>	<b>2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>3-6 corpo libero</b>	0'45" - 1'30"
<b>COLLETTIVO junior/senior</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>3-6 corpo libero</b>	0'45" - 1'30"
<b>COPPIA 3a cat. BASE esordienti/allieve</b>	<b>2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR)</b>	0'45" - 1'30"
<b>COPPIA 3a cat. BASE junior/senior</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR)</b>	0'45" - 1'30"
<b>COPPIA 3a cat. ELITE esordienti/allieve</b>	<b>2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR)</b>	0'45" - 1'30"
<b>COPPIA 3a cat. ELITE junior/senior</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>1 palla + 1 cerchio oppure 4 clavette</b>	0'45" - 1'30"
<b>SQUADRA 3a cat. BASE esordienti/allieve</b>	<b>2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)</b>	0'45" - 2'00"
<b>SQUADRA 3a cat. BASE junior/senior</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)</b>	0'45" - 2'00"
<b>SQUADRA 3a cat. ELITE esordienti/allieve</b>	<b>2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)</b>	0'45" - 2'00"
<b>squadra ESORDIENTI BASE</b>	<b>2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>5 funi oppure 5 cerchi</b>	2'00" - 2'15"
<b>squadra ESORDIENTI ELITE</b>	<b>2016/2015/2014/2013/2012/2011/2010/2009</b>	<b>10 clavette oppure 5 palle</b>	2'15" - 2'30"
<b>squadra ECCELLENZA</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>5 palle oppure 2 cerchi + 3 palle</b>	2'15" - 2'30"

**musica cantata**

**minischeda**

<b>PICCOLI OSCAR COLLETTIVO</b>	si	si
<b>PICCOLI OSCAR COPPIA</b>	si	si
<b>PICCOLI OSCAR SQUADRA</b>	si	si
<b>MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve</b>	si	si
<b>MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior</b>	si	si
<b>MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve</b>	si	si
<b>MINI PRIMA COPPIA junior/senior</b>	si	si
<b>MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve</b>	si	si
<b>MINI PRIMA SQUADRA junior/senior</b>	si	si
<b>CAT AB esordienti/allieve</b>	si	si
<b>CAT AB junior/senior</b>	si	si
<b>CAT A</b>	si	si
<b>CAT B</b>	si	si
<b>CAT C</b>	si	si
<b>CAT D</b>	si	si
<b>CAT E</b>	si	si
<b>CAT F</b>	si	si
<b>CAT G</b>	si	si
<b>CAT H</b>	si	si
<b>CAT I</b>	si	si
<b>CAT L</b>	si	si
<b>CAT M</b>	si	si
<b>CAT N</b>	si	si
<b>COPPIA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile)</b>	si	si
<b>SQUADRA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile)</b>	si	si
<b>COLLETTIVO esordienti</b>	si	si
<b>COLLETTIVO allieve</b>	si	si
<b>COLLETTIVO junior/senior</b>	si	si
<b>COPPIA 3a cat. BASE esordienti/allieve</b>	si	si
<b>COPPIA 3a cat. BASE junior/senior</b>	si	si
<b>COPPIA 3a cat. ELITE esordienti/allieve</b>	si	si
<b>COPPIA 3a cat. ELITE junior/senior</b>	si	si
<b>SQUADRA 3a cat. BASE esordienti/allieve</b>	si	si
<b>SQUADRA 3a cat. BASE junior/senior</b>	si	si
<b>SQUADRA 3a cat. ELITE esordienti/allieve</b>	si	si
<b>squadra ESORDIENTI BASE</b>	si	si
<b>squadra ESORDIENTI ELITE</b>	si	si
<b>squadra ECCELLENZA</b>	si	si



# DIFFICOLTA' 0,05

## SALTI



Sforbiciata flessa  
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Salto verticale con 1/2 giro (180°)  
gambe tese/ gamba libera flessa



Enjambé  
con apertura delle gambe a - 180°



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



Serie di galoppi (minimo 3) con cambio  
di fronte



con apertura delle gambe a -180°



Sforbiciata con cambio  
delle gambe tese avanti  
max all'orizzontale

## 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



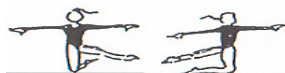
Arco minimo all'orizzontale  
da in ginocchio



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



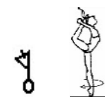
Giro a passi (min 4)



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

"Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendono. Lo sport può portare speranza dove una volta c'era solo disperazione. È più potente di ogni governo nel rompere barriere razziali. Lo sport ride in faccia ad ogni tipo di discriminazione". [Nelson Mandela]

La società odierna vive in bilico tra una sfrenata ricerca della perfezione, evidenziata dall'esaltazione mediatica di modelli orientati all'eccellenza dei risultati in ambito sia lavorativo che sportivo, e un'attenzione sempre più mirata nei confronti di quanti faticano ad adattarsi ad un ambiente che non soddisfa le loro esigenze. Tra questi ultimi rientrano le persone con disabilità, cioè quei soggetti che, come specifica l'Organizzazione delle Nazioni Unite, presentano "minorazioni fisiche, mentali, intellettuali o sensoriali a lungo termine che in interazione con varie barriere possono impedire la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su una base di eguaglianza per gli altri"

"La pratica dell'educazione fisica e dello sport è un diritto fondamentale per tutti. Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all'educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della sua personalità" (dalla Carta Internazionale per l'educazione e lo Sport, art.1, UNESCO 22/11/1979).

Lo sport è un importante strumento di integrazione ed inclusione di tutte le persone a rischio di emarginazione, tra cui le persone con disabilità, facendo loro conoscere il proprio corpo in tutte le potenzialità, ponendolo in un'ottica positiva da valorizzare e far esprimere e non come ostacolo e impedimento.

Il programma prende spunto da questo articolo, e prevede la possibilità di far partecipare ginnaste con disabilità psico-fisiche e relazionali a competizione di ginnastica ritmica nel rispetto delle loro reali capacità. Special Rhythmics prevede 3 programmi per competizioni di coppia, nei quali un'atleta con disabilità gareggia con un'atleta senza disabilità, oppure due atleti con disabilità che siano autonomi.

### coppia ESORDIENTI

2016/2015/2014

musica da 1'00" a 1'30" (anche musiche cantate)

CORPO LIBERO + ATTREZZO LIBERO max punti 7.00	
<b>BD</b>	n. 3 difficoltà (dalle tabelle difficoltà da 0,05 - 0,10) valore punti 1.00 per ogni difficoltà' (max p. 3,00)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 minimo 4" valore punti 1.00 per ogni combinazione
<b>C</b>	minimo 1 collaborazione max 2 collaborazioni il valore della collaborazione ha un valore fisso di PUNTI 1.00 (max p. 3,00)
<b>ED</b>	minimo 1 max 2 scambi * per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste * rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro * in maniera mista (max. p. 2.00)
<b>R</b>	non sono ammessi

### coppia ALLIEVE

2013/2012

musica da 1'30" a 2'00" (anche musiche cantate)

ATTREZZO LIBERO + ATTREZZO LIBERO max punti 8.00	
<b>BD</b>	n. 3 difficoltà (dalle tabelle difficoltà da 0,05 - 0,10) valore punti 1.00 per ogni difficoltà' (max p. 3,00)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 minimo 4" valore punti 1.00 per ogni combinazione
<b>C</b>	minimo 1 collaborazione max 3 collaborazioni il valore della collaborazione ha un valore fisso di PUNTI 1.00 (max p. 3,00)
<b>ED</b>	minimo 1 max 2 scambi * per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste * rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro * in maniera mista (max. p. 2.00)
<b>R</b>	non sono ammessi

### coppia JUNIOR & SENIOR

2011 e precedenti

musica da 1'30" a 2'00" (anche musiche cantate)

ATTREZZO LIBERO + ATTREZZO LIBERO max punti 8.00	
<b>BD</b>	n. 3 difficoltà (dalle tabelle difficoltà da 0,05 - 0,10) valore punti 1.00 per ogni difficoltà' (max p. 3,00)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 minimo 4" valore punti 1.00 per ogni combinazione
<b>C</b>	minimo 1 collaborazione max 3 collaborazioni il valore della collaborazione ha un valore fisso di PUNTI 1.00 (max p. 3,00)
<b>ED</b>	minimo 1 max 2 scambi * per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste * rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro * in maniera mista (max. p. 2.00)
<b>R</b>	non sono ammessi

## CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 2 esercizi per ginnasta

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**1a FASCIA**  
**2014/2013/2012/2011/2010/2009**  
**musica 0'45"/1'30" (anche musiche cantate)**  
**PUNTI 3,00**

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

**2a FASCIA**  
**2008 E PRECEDENTI**  
**musica 0'45"/1'30" (anche musiche cantate)**  
**PUNTI 4,00**

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

## CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 1 esercizio per ginnasta

2018/2017/2016





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	max n. 7 difficoltà di cui: * max 1 di valore libero (e le altre da 0,05-0,10 di base) * min. 2 max 3 per il CORPO LIBERO * min. 2 max 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	nell'intero esercizio combinato devo inserire minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	minimo 1 completa		Per realizzare le maestrie non si posso utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	ATTENZIONE: gli elementi imposti da inserire nell'esercizio devono essere minimo 3					
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 nel C.L. e nell'attrezzo a scelta				max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.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
	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 (spiral) 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

**2018/2017/2016**
**musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate)**
**è possibile utilizzare il nastro da mt. 4**
**PUNTI 1,50**

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	minimo 3 max 5 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre 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	minimo 3 max 5 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	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							
	PALLA							
	CLAVETTE							
	NASTRO	MAX 1 DB COMBINATA						

## CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 1 esercizio per ginnasta

riservato alle ginnaste che non partecipano a programmi F.G.I.  
è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

### ESORDIENTI 2016/2015/2014 musica 0'30"/1'00" (anche musiche cantate) PUNTI 1,50

ATTREZZI	DB	GC	GA	S	W	R	DA
<b>CORPO LIBERO</b>	max n. 6 difficoltà di cui: * max 1 di valore libero (e le altre da 0,05-0,10 di base) * min. 2 max 3 per il CORPO LIBERO * min. 2 max 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	nell'intero esercizio combinato devo inserire 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	ATTENZIONE: gli elementi imposti da inserire nell'esercizio devono essere minimo 3						
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 2013/2012 musica 0'30"/1'00" (anche musiche cantate) PUNTI 1,50

ATTREZZI	DB	GC	GA	S	W	R	DA
<b>CORPO LIBERO</b>	max n. 6 difficoltà di cui: * max 1 di valore libero (e le altre da 0,05-0,10 di base) * min. 2 max 3 per il CORPO LIBERO * min. 2 max 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	nell'intero esercizio combinato devo inserire 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	ATTENZIONE: gli elementi imposti da inserire nell'esercizio devono essere minimo 3						
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 2011/2010/2009 musica 0'30"/1'00" (anche musiche cantate) PUNTI 2,00

ATTREZZI	DB	GC	GA	S	W	R	DA
<b>CERCHIO</b>	max n. 6 difficoltà di cui: * max 1 di valore libero (e le altre da 0,05-0,10 di base) * min. 2 max 3 per il CERCHIO * min. 2 max 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	nell'intero esercizio combinato devo inserire 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	ATTENZIONE: gli elementi imposti da inserire nell'esercizio devono essere minimo 3						
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 2008 E PRECEDENTI musica 0'30"/1'00" (anche musiche cantate) PUNTI 2,00





ATTREZZI	DB	GC	GA	S	W	R	DA
<b>CERCHIO</b>	max n. 6 difficoltà di cui: * max 1 di valore libero (e le altre da 0,05-0,10 di base) * min. 2 max 3 per il CERCHIO * min. 2 max 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	nell'intero esercizio combinato devo inserire 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	ATTENZIONE: gli elementi imposti da inserire nell'esercizio devono essere minimo 3						
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

**ESORDIENTI 2016/2015/2014**  
**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 CERCHIO PALLA CLAVETTE 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 2013/2012**  
**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 CERCHIO PALLA CLAVETTE 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 2011/2010/2009**  
**musica 0'30"/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 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 CERCHIO PALLA CLAVETTE 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 2008 e precedenti**  
**musica 0'30"/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 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 CERCHIO PALLA CLAVETTE 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.



**ESORDIENTI 2016/2015/2014**  
**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 CERCHIO PALLA CLAVETTE 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 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. 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 CERCHIO PALLA CLAVETTE 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 2011/2010/2009**  
**musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)**  
**PUNTI 2,50**

		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		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE 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 2008 e precedenti**  
**musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)**  
**PUNTI 2,50**

		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		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE 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

**ESORDIENTI 2016/2015/2014**  
**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		n. 1 preacrobatica a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	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							
	PALLA CLAVETTE NASTRO							

**ALLIEVE 2013/2012**  
**musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)**  
**PUNTI 3,00**

		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		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	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							
	PALLA CLAVETTE NASTRO							

**JUNIOR 2011/2010/2009**  
**musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)**  
**PUNTI 3,50**

		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							
	PALLA							
	CLAVETTE NASTRO							

**SENIOR 2008 e precedenti**  
**musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)**  
**PUNTI 3,50**

		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							
	PALLA							
	CLAVETTE NASTRO							

## 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

### ESORDIENTI 2016/2015/2014 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		n. 1 preacrobatica a scelta valore 0,50 cadauna
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE 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 2013/2012 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 4,00

		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		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE 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 2011/2010/2009 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 4,50

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE 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 2008 e precedenti musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 4,50

		DB	GC	GA	S	W	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE 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

NON è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

### ESORDIENTI 2016/2015/2014 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.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

### ALLIEVE 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.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

### JUNIOR 2011/2010/2009 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	max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

### SENIOR 2008 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 2 serie	minimo 2 complete	max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.

CLASSIFICA PER SOMMA DI ATTREZZI (è obbligatorio presentare minimo 3 specialità)  
&

CLASSIFICA PER ATTREZZO (ove le ginnaste sono più di 10 per specialità) solo per la cat. ALLIEVE 2012 - ALLIEVE 2011 - JUNIOR - SENIOR

NON è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

ESORDIENTI 2016/2015 musica 0'45"/1'30" 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		
	FUNE	minimo 3 max 6 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	max 2	minimo 1 massimo 6 come da c.d.p.
	PALLA	minimo 3 max 6 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	max 2	minimo 1 massimo 6 come da c.d.p.

ESORDIENTI 2014 musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"							
ATTREZZI		DB	GC	S	W	R	DA
classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte	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		
	FUNE	minimo 3 max 6 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	max 2	minimo 1 massimo 8 come da c.d.p.
	CERCHIO	minimo 3 max 6 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	max 2	minimo 1 massimo 8 come da c.d.p.
	PALLA	minimo 3 max 6 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	max 2	minimo 1 massimo 8 come da c.d.p.

ALLIEVE 2013 musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"							
ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte	CORPO LIBERO	8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 2 salti minimo 2 equilibri	minimo 2 serie minimo 8"	minimo 2		
	FUNE	minimo 3 max 6 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	max 3	minimo 1 massimo 10 come da c.d.p.
	CERCHIO	minimo 3 max 6 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	max 3	minimo 1 massimo 10 come da c.d.p.
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 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	max 3	minimo 1 massimo 10 come da c.d.p.
	NASTRO	minimo 3 max 6 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	max 3	minimo 1 massimo 10 come da c.d.p.

**ALLIEVE 2012**  
**musica 0'45"/1'30"**  
**PUNTI "D APERTO"**

ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte	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	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	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	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	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	max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**JUNIOR 2011/2010/2009**  
**musica 0'45"/1'30"**  
**PUNTI "D APERTO"**

ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte	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	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	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	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	max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**SENIOR 2008 e precedenti**  
**musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)**  
**PUNTI "D APERTO"**

ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
<b>classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte</b>	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	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	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	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	max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.

### CLASSIFICA PER SOMMA di n. 3 attezzi dei 4 proposti

NON è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

JUNIOR 2011/2010/2009 musica 0'45"/1'30PUNTI "D APERTO"							
ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
classifica generale di 3 attrezi 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 2008 e precedenti musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"							
ATTREZZI		BD	GC	S	W	R	AD
classifica generale di 3 attrezi 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 2015/14/13/12/11 (per le DIFFICOLTA' si considera il punteggio del D delle ALLIEVE)

cat. JUNIOR/SENIOR 2010 e precedenti (per le DIFFICOLTA' si considera il punteggio del D delle SENIOR)

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 per le seguenti rappresentative

3a cat. ELITE

4a cat.

5a cat.

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

## 2a categoria

JUNIOR 2011/2010/2009  
 musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)  
 PUNTI 3,50

	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 (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2008 e precedenti  
 musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)  
 PUNTI 3,50

	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 (elemento non obbligatorio)

## 3a categoria

JUNIOR 2011/2010/2009  
 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)  
 PUNTI 4,50

	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 (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2008 e precedenti  
 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)  
 PUNTI 4,50

	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 (elemento non obbligatorio)

## 3a categoria ELITE

JUNIOR 2011/2010/2009  
 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 (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2008 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 (elemento non obbligatorio)

## 4a categoria

JUNIOR 2011/2010/2009  
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 (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2008 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 (elemento non obbligatorio)

## 5a categoria

JUNIOR 2011/2010/2009  
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 8"	minimo 2	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2008 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

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

**COLLETTIVO PICCOLI OSCAR**  
**2018/2017/2016**  
 musica da 0'45" a 1'30"  
 punti 2,00  
 minimo 3 - max 6 ginnaste

**3-6 CORPO LIBERO**

<b>DB</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**COPPIA PICCOLI OSCAR**  
**2018/2017/2016**  
 musica da 45" a 1'30"  
 punti 1,50

**attrezzi liberi**

<b>DB</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 1 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**SQUADRA PICCOLI OSCAR**  
**2018/2017/2016**  
 musica da 45" a 1'30"  
 punti 1,50  
 minimo 2 - max 6 ginnaste

**attrezzi liberi (minimo 3 max 6 ginnaste)**

<b>DB</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 1 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a COLLETTIVO esordienti/allieve**  
 (riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)  
 2016/2015/2014/2013/2012  
 musica da 30" a 1'00"  
 punti 2,00  
 minimo 3 - max 8 ginnaste

**3-8 CORPO LIBERO**

<b>DB</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a COLLETTIVO junior/senior**  
 (riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)  
 2011 e precedenti  
 musica da 30" a 1'00"  
 punti 3,00  
 minimo 3 - max 8 ginnaste

**3-8 CORPO LIBERO**

<b>DB</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 4 (come da schema allegato)

**MINI 1a COPPIA esordienti/allieve**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2016/2015/2014/2013/2012**  
**musica da 45" a 1'15"**  
**punti 2,00**

**1 cerchio + 1 palla**

DB	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10.
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 2 scambi senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
R	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
W	minimo 1
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a COPPIA junior/senior**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'15"**  
**punti 2,50**

**1 cerchio + 1 nastro**

DB	numero illimitato di difficoltà da 0,05/0,10/0,20 Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.20.
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
R	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
W	minimo 1
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a SQUADRA esordienti/allieve**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2016/2015/2014/2013/2012**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 2,00**  
**minimo 3 max 6 ginnaste**

**cerchi (min. 3 - max 6 ginnaste)**

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero (anche combinata)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
R	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
W	minimo 1
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

**MINI 1a SQUADRA junior/senior**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 2,50**  
**minimo 3 max 6 ginnaste**

**cerchi + funi (min. 3 - max 6 ginnaste)**

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero (anche combinata)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
R	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
W	minimo 1
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

**cat. AB esordienti/allieve**  
**2016/2015/2014/2013/2012**  
**musica da 45" a 1'15"**  
**punti 3,50**  
**minimo 3 max 6 ginnaste**

**3-6 CORPO LIBERO**

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
W	minimo 1
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

**cat. AB junior/senior**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'15"**  
**punti 4,00**  
**minimo 3 max 6 ginnaste**

**3-6 CORPO LIBERO**

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
W	minimo 1
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

**cat. A (esordienti) COPPIA**  
**2016/2015/2014**  
**musica da 45" a 1'00"**  
**punti 2,50**

**2 cerchi**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 2 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 2 (come da schema allegato)

**cat. B (allieve) COPPIA**  
**2013/2012**  
**musica da 45" a 1'00"**  
**punti 2,50**

**1 fune + 1 palla**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 2 (come da schema allegato)

**cat. C (esordienti+ allieve) COPPIA**  
**2016/2015/2014/2013/2012**  
**musica da 45" a 1'00"**  
**punti 2,50**

**COPPIA attrezzi a scelta**

**coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. A e cat. B)**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 2 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 2 (come da schema allegato)

**cat. D (esordienti) SQUADRA**  
**2016/2015/2014**  
**musica da 45' a 1'30"**  
**punti 3,00**

**da 4 a 5 palle**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**cat. E (allieve) SQUADRA**  
**2013/2012**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 3,00**

**cerchi + palle (min. 4 - max 5 ginnaste)**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA  
2016/2015/2014/2013/2012  
musica da 45" a 1'30"  
punti 3,00  
minimo 3 massimo 6 ginnaste**

squadra attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. D e cat. E)

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**cat. G (junior) COPPIA  
2011/2010/2009  
musica da 45" a 1'30"  
punti 3,50**

**1 cerchio + 1 fune**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**cat. H (senior) COPPIA  
2008 e precedenti  
musica da 45" a 1'30"  
punti 3,50**

**1 cerchio + 1 nastro**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**cat. I (junior+ senior) COPPIA  
2011 e precedenti  
musica da 45" a 1'30"  
punti 3,50**

coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. G e cat. H)

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**cat. L (junior) SQUADRA**  
**2011/2010/2009**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 4,00**

**5 funi**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 4 (come da schema allegato)

**cat. M (senior) SQUADRA**  
**2008 e precedenti**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 4,00**

**3 palle + 2 funi**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 4 (come da schema allegato)

**cat. N (junior & senior) SQUADRA**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 4,00**

**minimo 3 - max 6 ginnaste**

squadra attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. L e cat. M)

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 4 (come da schema allegato)

**COPPIA mista (ritmica maschile + ritmica femminile)**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 3,50**

**coppia attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**SQUADRA mista (ritmica maschile + ritmica femminile)**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 4,00**

**squadra attrezzi a scelta (minimo 3 max 6 ginnaste/i)**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>W</b>	minimo 1
<b>DC</b>	minimo 4 (come da schema allegato)



cat. COLLETTIVO esordienti/allieve  
2016/2015/2014/2013/2012  
musica da 45" a 1'30"  
punti 6,00  
minimo 3 max 6 ginnaste

**3-6 CORPO LIBERO**

DB	minimo 3 max 6 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
W	minimo 2
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

cat. COLLETTIVO junior/senior  
2011 e precedenti  
musica da 45" a 1'30"  
punti 7,00  
minimo 3 max 6 ginnaste

**3-6 CORPO LIBERO**

DB	minimo 4 max 7 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
W	minimo 2
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

**COPPIA 3a cat. base esordienti/allieve**  
2016/2015/2014/2013/2012  
(riservato alle ginnaste di 3a cat. oppure ad n. 1 ginnasta di 3a cat.  
+ n. 1 ginnasta delle cat. precedenti)  
musica da 45" a 1'30"  
punti 3.50

**COPPIA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE)**

DB	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 2 serie minimo 6"
W	minimo 1
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
DC	illimitate come da schema allegato

**COPPIA 3a cat. base junior/senior**  
2011 e precedenti  
(riservato alle ginnaste di 3a cat. oppure ad n. 1 ginnasta di 3a cat.  
+ n. 1 ginnasta delle cat. precedenti)  
musica da 45" a 1'30"  
punti 4.00

**COPPIA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE)**

DB	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 2 serie minimo 6"
W	minimo 2
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
DC	illimitate come da schema allegato

**COPPIA 3a cat. ELITE esordienti/allieve**  
(riservato alle ginnaste di 3a cat. e a quelle di 3a cat. Elite)  
2016/2015/2014/2013/2012  
musica da 45" a 1'30"  
PUNTI "D APERTO"

**COPPIA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR)**

DB	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 2 serie minimo 8"
W	minimo 2
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
DC	max 10 DC di cui minimo 3 CC come da schema allegato (non è richiesto il sollevamento)

**COPPIA 3a cat. ELITE junior/senior**  
(riservato alle ginnaste di 3a cat. e a quelle di 3a cat. Elite)  
2011 e precedenti  
musica da 45" a 1'30"  
PUNTI "D APERTO"

**1 palla + 1 cerchio  
oppure 4 clavette**

DB	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 2 serie minimo 8"
W	minimo 2
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
DC	max 10 DC di cui minimo 3 CC come da schema allegato (non è richiesto il sollevamento)

**SQUADRA 3a cat. base ESORDIENTI/ALLIEVE**  
**2016/2015/2014/2013/2012**  
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. o cat. inferiori)  
 musica da 45" a 2'00"  
 punti 4.00

minimo 3 max 8 ginnaste

**SQUADRA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)**

DB	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	max 3 scambi
S	minimo 1 serie minimo 6"
W	minimo 1
R	max 1 rischio di tutte le ginnaste
DC	minimo 2

**SQUADRA 3a cat. base JUNIOR/SENIOR**  
**2011 e precedenti**  
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. o cat. inferiori)  
 musica da 45" a 2'00"  
 punti 4.50

minimo 3 max 8 ginnaste

**SQUADRA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)**

DB	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	max 3 scambi
S	minimo 1 serie minimo 6"
W	minimo 1
R	max 1 rischio di tutte le ginnaste
DC	minimo 2

**SQUADRA 3a cat. elite ESORDIENTI/ALLIEVE**  
**2016/2015/2014/2013/2012**  
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE o cat. inferiori)  
 musica da 45" a 2'00"  
 punti "D APERTO"

minimo 3 max 8 ginnaste

**SQUADRA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)**

INDICATO PER CHI PARTECIPA ALLE SQUADRE GOLD ALLIEVE IN F.G.I.

DB	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre NON sono ammesse le DB COMBinate
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 3 serie minimo 8"
W	minimo 2
R	max 1 rischio
DC	max 6 collaborazioni come da c.d.p. (non è richiesto il sollevamento)

**SQUADRA ESORDIENTI BASE**  
**2016/2015/2014/2013/2012**  
 musica da 2'00 a 2'15"  
 PUNTI "D APERTO"

5 funi

oppure 5 cerchi

DB	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre NON sono ammesse le DB COMBinate
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 3 serie minimo 8"
W	minimo 2
R	max 1 rischio di tutte le ginnaste eseguito nella stessa direzione
DC	max 9 collaborazioni di cui minimo 3 CC come da c.d.p. (non è richiesto il sollevamento)

**SQUADRA ESORDIENTI ELITE**  
**2016/2015/2014/2013/2012/2011/2010/2009**  
 musica da 2'15" a 2'30"  
**PUNTI "D APERTO"**

**10 clavette**

**oppure 5 palle**

<b>DB</b>	minimo 3 difficoltà 0,10 e oltre NON sono ammesse le DB COMBinate	
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	
<b>DE</b>	minimo n. 3 scambi	
<b>S</b>	minimo 2 minimo 8"	
<b>W</b>	minimo 2	
<b>R</b>	max 1 rischio di tutte le ginnaste eseguito nella stessa direzione	
<b>DC</b>	max 12 collaborazioni di cui minimo 3 CC come da c.d.p.	

max n. 8 difficoltà  
tra DB e DE  
(n. 2 a scelta)

**SQUADRA ECCELLENZA**  
**2011 e precedenti**  
 musica da 2'15 a 2'30"  
**PUNTI "D APERTO"**

**5 palle**

**oppure 2 cerchi + 3 palle**

<b>DB</b>	minimo 4 difficoltà 0,10 e oltre max n. 1 DB COMBINATA	
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	
<b>DE</b>	minimo n. 4 scambi	
<b>S</b>	minimo 2 minimo 8"	
<b>W</b>	minimo 2	
<b>R</b>	max 1 rischio di tutte le ginnaste eseguito nella stessa direzione	
<b>DC</b>	max 15 collaborazioni di cui minimo 3 CC come da c.d.p.	

max n. 10 difficoltà  
tra DB e DE  
(n. 2 a scelta)

# COLLABORAZIONI PER TUTTI GLI ESERCIZI D'INSIEME

0,10	0,20	0,30	
<b>C</b>			<b>Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* di tutte le ginnaste</li> <li>* in sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1)</li> <li>* possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio</li> <li>* sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li> </ul>
a cui posso aggiungere	<b>CC</b>  ⊗ + 0,10 ≡ + 0,10		<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>
a cui posso aggiungere		<b>CC3</b>  ⊗ + 0,10 ≡ + 0,10	<b>Minimo 3 azioni identiche di relazione con il corpo o di relazione con l'attrezzo, eseguite in successione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 ginnasta che esegue la stessa azione minimo 3 volte (minimo 3 azioni) in successione</li> <li>* più ginnaste che eseguono un'azione identica in successione per un totale di minimo 3 azioni</li> </ul>
a cui posso aggiungere		⊗ + 0,10 ≡ + 0,10 / + 0,10	<b>Collaborazione con lancio (medio o alto) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta</b> <p style="color: red; margin-left: 20px;">negli esercizi di coppia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei</li> <li>* oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna</li> </ul> <p style="color: red; margin-left: 20px;">negli esercizi d'insieme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* vedi codice dei punteggi</li> </ul>
a cui posso aggiungere		⊗ + 0,10 ≡ + 0,10 / + 0,10	<b>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* la ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida</li> <li>* i due attrezzi possono arrivare alla compagna, o dalla compagna e da sé stessa</li> </ul> <p>Note per  e </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- non valida quando due o più attrezzi sono colleati insieme in una posizione salda ("incastrata")</li> <li>- non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per  e anche ripresi per </li> </ul> <p>Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione  o  possono essere inseriti in un esercizio per totale max di 3</p> <p>Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR</p> <p>Esempi</p> <p>  = 1 collaborazione</p> <p> CR = 1 collaborazione</p>
	<b>CL</b>		<b>Tutte le ginnaste debbono essere coinvolte nel sollevamento/sostegno della ginnasta</b> <p>Il sollevamento può essere eseguito con varie posizioni della ginnasta "sostenuta" o "portate" nello spazio sollevata sopra il livello della spalla delle compagne in posizione eretta</p>
<b>CR</b> (per ciascuna ginnasta che esegue l'elemento dinamico di rotazione) serie = 0,20 ⊗ + 0,10 ≡ + 0,10 / + 0,10 + 0,10 + 0,10 + 0,30	a cui posso aggiungere		<b>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo/grande) del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste seguito da</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* un elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo, seguito da</li> <li>* ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna dopo l'elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo</li> </ul>

# COLLABORAZIONI PER GLI ESERCIZI D'INSIEME A CORPO LIBERO

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<p><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo.</li> <li>È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	C2			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna</li> </ul>
		C3		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne</li> </ul>
			C4	<p><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne</li> <li>tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede</li> <li>il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente</li> </ul>

## N.B.

Le collaborazioni con passaggio **sopra** la (e) ginnasta (e) si possono realizzare con:

- passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
- passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
- passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
- passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi

Le collaborazioni con passaggio **sotto** la (e) ginnasta (e) si possono realizzare con:

- passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
- passaggio sotto una ginnasta sollevata
- passaggio sotto una ginnasta in volo






Le collaborazioni con passaggio **attraverso** le ginnaste possono avvenire in qualsiasi soluzione possibile

Nei COLLETTIVI è possibile eseguire una collaborazione suddivisa in due sottogruppi purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc...) sia identico per i due sottogruppi








Nei COLLETTIVI se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Nei COLLETTIVI, durante i PASSI DI DANZA (S) si possono inserire unicamente collaborazioni C1









## Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo FUNE nelle squadre

	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
1	 Passaggio con tutto il corpo o una parte attraverso la fune aperta che gira per avanti, indietro, o laterale, anche con: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune piegata in due o più</li> <li>• Doppia rotazione della Fune</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazione (min. 1). Fune piegata in due (in una o due mani)</li> <li>• Rotazioni (min.3), Fune piegata in tre o quattro</li> <li>• Rotazione libera (min. 1) attorno ad una parte del corpo</li> <li>• Rotazione (min. 1) della Fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo</li> <li>• Mulinelli (Fune aperta, tenuta al centro, piegata in due o più) Vedere Clavette #3.6.3.</li> </ul>
1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé)</li> <li>• Rotazioni di un capo libero della Fune, Fune tenuta ad un capo (es: spiral)</li> </ul>	
/	 Saltelli passando attraverso la Fune <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min. 3): Fune che gira per avanti, indietro o laterale</li> </ul>	
/	 Ripresa della Fune aperta con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo	










## Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo CERCHIO nelle squadre

	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
1	 Lungo rotolamento del Cerchio su minimo due grandi segmenti del corpo	 Rotolamento del Cerchio al suolo
1	 Rotazioni (min.1) del Cerchio attorno al proprio asse, attorno alle dita, o attorno o su una parte del corpo	 Rotazione (min.1) al suolo attorno all'asse (del Cerchio)
/	 Rotazione (min. 1) del Cerchio attorno alla mano o ad una parte del corpo	
/	 Passaggio attraverso il Cerchio con tutto il corpo o una parte (due grandi segmenti del corpo)	 Rimbando al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)










## Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo PALLA nelle squadre

	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
1	 Lungo rotolamento della palla su minimo due grandi segmenti del corpo	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento della Palla al suolo</li> <li>• Rotolamento del corpo sulla Palla al suolo</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di 3 rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti (sul corpo)</li> <li>• Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati al suolo o sul corpo</li> </ul>
1	 Figure a otto della Palla con movimento circolare del braccio	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Rovescio" della Palla</li> <li>• Rotazione(i) della mano(i) attorno alla Palla</li> <li>• Rotazione(i) libere della Palla su una parte del corpo, inclusa la rotazione libera della Palla sulla punta del dito</li> </ul>
/	 Ripresa della Palla con una mano	 Rimbando al suolo dopo un lancio alto e Ripresa diretta utilizzando diverse parti del corpo (non le mani)
/	 Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) al suolo</li> <li>• Un palleggio alto (al livello del ginocchio o sopra) al suolo</li> </ul>	

## Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo CLAVETTE nelle squadre

	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
1	 <p>Moulinet(s): un moulinet consiste in minimo 4-6 piccoli circoli delle Clavette in décalage, alternando ogni volta polsi/mani con e senza incrocio, (Clavette) tenute per l'estremità (testa)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette (separate o incastrate) o attorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta</li> <li>Battute (min.1)</li> </ul>
1	 <p>Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa: di entrambe simultaneamente o in alternanza</p>	 <p>Piccolo lancio di due Clavette incastrate</p>
/	 <p>Movimenti Asimmetrici delle due Clavette</p>	 <p>Lungo rotolamento su minimo due grandi segmenti del corpo con una o due Clavette</p>  <p>Rotolamento di una o due Clavette su una parte del corpo o al suolo</p>
/	 <p>Piccoli circoli (min.1) simultanei o alternati, con entrambe le Clavette, <b>una Clavetta per mano tenute all'estremità (testa)</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 Clavetta</li> <li>Piccoli circoli (min.1) di entrambe le Clavette tenute in una sola mano</li> </ul>

## Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo NASTRO nelle squadre

	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali (min. 4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in aria o al suolo</li> </ul> <p>E/O</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>"Spadaccino" (min. 4-5 anelli)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento di rotazione della bacchetta del nastro attorno alla mano</li> <li>Avvolgimento (svolgimento)</li> <li>Movimento del Nastro attorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con differenti parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito, ecc.) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante i "tour lent")</li> <li>Media circonduzione del Nastro</li> </ul>
1	 <p>Serpentine (min. 4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali al suolo attorno alla bacchetta</li> </ul>
/	 <p>"Boomerang": abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del Nastro, e ripresa della bacchetta</p>	 <p>Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo</p>  <p>Lungo rotolamento della bacchetta su minimo due grandi segmenti del corpo</p>
/	 <p>"Echappé": rotazione della bacchetta durante il suo volo</p>	 <p>Passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro di tutto il corpo o una parte</p>

