GINNASTICA RITMICA
PROGRAMMI TECNICI individuali
A.S. 2016/2017 - bozza ottobre

UISP sportpertutti Ginnastiche

PICCOLI OSCAR

PICCOLI OSCAR	musica 0'45''/1'30''	**2011/2010/2009**	esercizio COMBINATO con elementi imposti	CORPO LIBERO ATTREZZO LIBERO

MINI PRIMA

MINI PRIMA esordienti	musica 0'45''/1'15''	**2009/2008/2007**	esercizio COMBINATO con elementi imposti	CERCHIO CORPO LIBERO
MINI PRIMA allieve	musica 0'45''/1'15''	**2006/2005**	esercizio COMBINATO con elementi imposti	PALLA CERCHIO
MINI PRIMA junior	musica 0'45''/1'15''	**2004/2003/2002**	esercizio COMBINATO con elementi imposti	CERCHIO CLAVETTE
MINI PRIMA senior	musica 0'45''/1'15''	**2001 e precedenti**	esercizio COMBINATO con elementi imposti	CLAVETTE NASTRO

RAPPRESENTATIVA

ESORDIENTI e ALLIEVE musica da 1'15'' a 1'30'' **2009/2008/2007/2006/2005**

classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

JUNIOR e SENIOR musica da 1'15'' a 1'30'' **2004 e precedenti**

classifica per rappresentativa	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

1a categoria

1a cat. ESORDIENTI musica 45'''/1.15'' **2009/2008/2007**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1a cat. ALLIEVE musica 45'''/1.15'' **2006/2005**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1a cat. JUNIOR musica 45'''/1.15'' **2004/2003/2002**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1a cat. SENIOR musica 45'''/1.15'' **2001 e precedenti**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

2a categoria

2a cat. ESORDIENTI	musica 45"'/1.30''	**2009/2008/2007**	**classifica per somma dei due attrezzi**	CORPO LIBERO
				PALLA
2a cat. ALLIEVE	musica 45"'/1.30''	**2006/2005**	**classifica per somma dei due attrezzi**	CORPO LIBERO
				FUNE
2a cat. JUNIOR	musica 45"'/1.30''	**2004/2003/2002**	**classifica per somma dei due attrezzi**	PALLA
				CLAVETTE
2a cat. SENIOR	musica 45"'/1.30''	**2001 e precedenti**	**classifica per somma dei due attrezzi**	CLAVETTE
				NASTRO

3a categoria

3a cat. Esordienti musica 1.15'/1.30'' **2009/2008/2007**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ALLIEVE musica 1.15'/1.30'' **2006/2005**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. JUNIOR musica 1.15'/1.30'' **2004/2003/2002**

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. SENIOR musica 1.15'/1.30'' **2001 e precedenti**

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

4a categoria

4a cat. ESORDIENTI musica 1.15'/1.30'' **2009/2008**

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	PALLA

4a cat. ALLIEVE 2007 musica 1.15'/1.30'' **2007**

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO

4a cat. ALLIEVE 2006 musica 1.15'/1.30'' **2006**

classifica generale	CORPO LIBERO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

4a cat. ALLIEVE 2005	musica 1.15'/1.30''	**2005**	**classifica generale**	CERCHIO
				PALLA
				CLAVETTE
				NASTRO
4a cat. JUNIOR	musica 1.15'/1.30''	**2004/2003/2002**	**classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO**	CERCHIO
				PALLA
			classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE
				NASTRO
4a cat. SENIOR	musica 1.15'/1.30''	**2000 e precedenti**	**classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO**	CERCHIO
				PALLA
			classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE
				NASTRO

5a categoria

5a cat. JUNIOR musica 1.15'/1.30'' **2004/2003/2002**

classifica generale	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

5a cat. SENIOR musica 1.15'/1.30'' **2000 e precedenti**

classifica generale	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

UISP sportpertutti Ginnastiche

LEGENDA

BD = difficoltà corporee

GC = gruppi corporei

S = combinazione passi di danza

R = elementi dinamici con rotazione

AD = difficoltà d'attrezzo

CATEGORIE F.G.I. nella U.I.S.P.

	F.G.I.		U.I.S.P.
ESORDIENTI	LA 4a divisione	serie D4	mini prima
	LB 3a divisione	serie D3	1a categoria
	LC 2a divisione	serie D2	2a categoria
	LD 1a divisione	serie D1	3a categoria
	Gold A1	serie C1,2,3	4a esordienti
	Gold A2	serie C1,2,3	4a allieve 2007
ALLIEVE	LA 4a divisione	serie D4	mini prima
	LB 3a divisione	serie D3	1a categoria
	LC 2a divisione	serie D2	2a categoria
	LD 1a divisione	serie D1	3a categoria
	Gold A3	serie C1,2,3	4a allieve 2006
	Gold A4	serie C1,2,3	4a allieve 2005
JUNIOR	LA 4a divisione	serie D4	mini prima
	LB 3a divisione	serie D3	1a categoria
	LC 2a divisione	serie D2	2a categoria
	LD 1a divisione	serie D1	2a categoria
	Gold specialità	Serie D eccellenza	3a categoria
	Gold J1/J2/J3	serie B1	4a junior
	team Italia	serie A1/A2/B nazionale	5a junior
SENIOR	LA 4a divisione	serie D4	mini prima
	LB 3a divisione	serie D3	1a categoria
	LC 2a divisione	serie D2	2a categoria
	LD 1a divisione	serie D1	2a categoria
	Gold specialità	Serie D eccellenza	3a categoria
	Gold S1/S2	serie B1	4a senior
	team Italia	serie A1/A2/B nazionale	5a senior

PICCOLI OSCAR

PICCOLI OSCAR musica 0'45''/1'30'' **2011/2010/2009** **U.I.S.P. 1,50**

		BD	GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	CORPO LIBERO **attrezzo libero**	n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 4 per gli elementi imposti con l'attrezzo Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a CORPO LIBERO minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà

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
	PASAGGIO attraverso la fune con saltelli con la fune che giara per avanti, per dietro o latrerale (minimo 3 saltello) oppure doppia rotazione della fune o fune piegata (minimo 1 saltello)
	RIPRESA delal fune con un capo della fune per ciascuna mano coordinata a difficoltà corporea
	ABBANDONO e RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà corporea

elementi imposti con il **CERCHIO**

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

elementi imposti con la	**PALLA**
V	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della palla ad una mano coordinata a difficoltà corporea
8	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)

elementi imposti con la	**CLAVETTE**
×	MOULINETS delle clavette (almento 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea
+	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea
⇔	PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà

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

Il valore di tali elementi 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
- 0.25 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.15
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20

MINI 1a

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

MINI 1a ESORDIENTI

musica 0'45''/1'15''

2009/2008/2007

U.I.S.P. 1,50

		BD	E.I.		GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	CORPO LIBERO **CERCHIO**	n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 4 per gli elementi imposti con il CERCHIO Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a CORPO LIBERO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
				ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea				
				GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30		
				ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO			

MINI 1a ALLIEVE

musica 0'45''/1'15''

2006/2005

U.I.S.P. 1,50

		BD	E.I.		GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	CERCHIO **PALLA**	n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 con il CERCHIO e n. 4 per gli elementi imposti con la PALLA Al massimo n. 1 difficoltà da 0,20 (di base) Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 piccoli sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
				ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea				
				RIPRESA della palla ad una mano coordinata a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30		
				FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)	minimo 1 rotazione per l'esercizio con la PALLA			

MINI 1a JUNIOR

musica 0'45''/1'15''

2004/2003/2002

U.I.S.P. 2,00

		BD	E.I.		GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	CERCHIO **CLAVETTE**	n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 con il CERCHIO e n. 4 per gli elementi imposti con le CLAVETTE Al massimo n. 2 difficoltà da 0,20 (di base) Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		MOULINETS delle clavette (almento 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
				MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea				
				PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - non cascata)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	valore ogni serie 0,30		
				PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà corporea				

MINI 1a SENIOR musica 0'45''/1'15'' **2001 e precedenti** **U.I.S.P. 2,00**

		BD	E.I.		GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	CLAVETTE	n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 con le CLAVETTE e n. 4 per gli elementi imposti con il NASTRO		PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,30/0,40
				SPIRALI coordinate a difficoltà corporea				
		Al massimo n. 3 difficoltà da 0,20 (di base)		SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea				Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
	NASTRO	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano – o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il NASTRO	valore ogni serie 0,30		

Il valore di tali elementi 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
- 0.25 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.15
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20

1a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

1a cat. ESORDIENTI musica 45"'/1.15'' **2009/2008/2007** **U.I.S.P. 1,50**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

1a cat. ALLIEVE musica 45"'/1.15'' **2006/2005** **U.I.S.P. 1,50**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

1a cat. JUNIOR musica 45"'/1.15'' **2004/2003/2002** **U.I.S.P. 1,50**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

1a cat. SENIOR musica 45"'/1.15'' **2001 e precedenti** **U.I.S.P. 1,50**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

RAPPRESENTATIVA

PROGRAMMA RAPPRESENTATIVA classifica di rappresentativa

ESORDIENTI e ALLIEVE musica da 1'15'' a 1'30'' **2009/2008/2007/2006/2005** **U.I.S.P. 2,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

JUNIOR e SENIOR musica da 1'15'' a 1'30'' **2004 e precedenti** **U.I.S.P. 3,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per rappresentativa	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

2a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma dei due attrezzi

MAX 1 ESERCIZIO CON MUSICA CANTATA

2a cat. ESORDIENTI musica 45"'/1.30'' **2009/2008/2007** **U.I.S.P. 2,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezzi	CORPO LIBERO	n. 8 difficoltà come da C.D.P.	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	n. 8 difficoltà come da C.D.P.	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

2a cat. ALLIEVE musica 45"'/1.30'' **2006/2005** **U.I.S.P. 2,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezzi	CORPO LIBERO	n. 8 difficoltà come da C.D.P.	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	FUNE	n. 8 difficoltà come da C.D.P.	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

2a cat. JUNIOR musica 45"'/1.30'' **2004/2003/2002** **U.I.S.P. 2,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezzi	PALLA	n. 8 difficoltà come da C.D.P.	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	n. 8 difficoltà come da C.D.P.	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

2a cat. SENIOR musica 45"'/1.30'' **2001 e precedenti** **U.I.S.P. 2,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezzi	CLAVETTE	n. 8 difficoltà come da C.D.P.	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	n. 8 difficoltà come da C.D.P.	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

3a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo

MAX 1 ESERCIZIO CON MUSICA CANTATA

3a cat. Esordienti musica 1.15'/1.30'' **2009/2008/2007** **U.I.S.P. 3,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	min. 3 max 5 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 5 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 5 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 5 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 5 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40

3a cat. ALLIEVE musica 1.15'/1.30'' **2006/2005** **U.I.S.P. 3,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40

3a cat. JUNIOR musica 1.15'/1.30'' **2004/2003/2002** **U.I.S.P. 6,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40

3a cat. SENIOR musica 1.15'/1.30'' **2001 e precedenti** **U.I.S.P. 7,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40

4a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi

4a cat. ESORDIENTI **2009/2008** **U.I.S.P. 2,00**

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

4a cat. ALLIEVE 2007 **2007** **U.I.S.P. 3,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20/0,30 max n. 2 difficoltà da 0,40/0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30		
	FUNE	n. 5 difficoltà da 0,10/0,20/0,30 max n. 2 difficoltà da 0,40/0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CERCHIO	n. 5 difficoltà da 0,10/0,20/0,30 max n. 2 difficoltà da 0,40/0,50	n. 1 salto n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

4a cat. ALLIEVE 2006 — 2006 — U.I.S.P. 4,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20/0,30/0,40 max n. 2 difficoltà da0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30		
	PALLA	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20/0,30/0,40 max n. 2 difficoltà da 0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20/0,30/0,40 max n. 2 difficoltà da 0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20/0,30/0,40 max n. 2 difficoltà da 0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

4a cat. ALLIEVE 2005 — 2005 — U.I.S.P. 5,50

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10/0,20/0,30/0,40/0,5 max n. 2 difficoltà da 0,60/0,70/0,80	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,10/0,20/0,30/0,40/0,5 max n. 2 difficoltà da 0,60/0,70/0,80	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10/0,20/0,30/0,40/0,5 max n. 2 difficoltà da 0,60/0,70/0,80	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10/0,20/0,30/0,40/0,5 max n. 2 difficoltà da 0,60/0,70/0,80	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

4a cat. JUNIOR **2004/2003/2002** **U.I.S.P. 7,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

4a cat. SENIOR **2000 e precedenti** **U.I.S.P. 9,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

5a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi

5a cat. JUNIOR **2004/2003/2002** **U.I.S.P. 8,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CERCHIO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

5a cat. SENIOR **2000 e precedenti** **U.I.S.P. 10,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CERCHIO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40