

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



**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**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

**1a cat. ALLIEVE**

musica 45"/1.15"

**2006/2005**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

**1a cat. JUNIOR**

musica 45"/1.15"

**2004/2003/2002**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

**1a cat. SENIOR**

musica 45"/1.15"

**2001 e precedenti**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	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**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	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. **ESORDIENTI 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**

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

**4a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2004/2003/2002**

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

**4a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2000 e precedenti**

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

## 5a categoria

**5a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2004/2003/2002**

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

**5a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2000 e precedenti**

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

## 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.



	U.I.S.P.	F.G.I.	
ESORDIENTI	<b>mini prima</b>	LA 4a divisione	D4
	<b>1a categoria</b>	LB 3a divisione	D4/D3/D2
	<b>rappresentativa</b>	LB 3a divisione	D4/D3/D2
	<b>2a categoria</b>	LC 2a divisione	C3 D4/D3/D2/D1
	<b>3a categoria</b>	LD 1a divisione	C3/C2/C1
	<b>4a esordienti</b>	Gold A1	
	<b>4a allieve 2007</b>	Gold A2	

	U.I.S.P.	F.G.I.	
ALLIEVE	<b>mini prima</b>	LA 4a divisione	D4
	<b>1a categoria</b>	LB 3a divisione	D4/D3/D2
	<b>rappresentativa</b>	LB 3a divisione	D4/D3/D2
	<b>2a categoria</b>	LC 2a divisione	D4/D3/D2/D1
	<b>3a categoria</b>	LD 1a divisione	C2/C1
	<b>4a allieve 2006</b>	Gold A3	
	<b>4a allieve 2005</b>	Gold A4	

	U.I.S.P.	F.G.I.		
JUNIOR	<b>mini prima</b>	LA 4a divisione	D4	
	<b>1a categoria</b>	LB 3a divisione	D4/D3/D2	
	<b>rappresentativa</b>	LB 3a divisione (le ginnaste LB 3a divisione debbono formare la MAGGIORANZA della rappresentativa) e LC 2a divisione (le ginnaste LC 2a divisione debbono formare la MINORANZA della rappresentativa quindi possono eseguire solo n. 1 ex)		D4/D3/D2
		LC 2a divisione/LD 1a divisione		D4/D3/D2/D1/D ECCELLENZA
	<b>2a categoria</b>	LC 2a divisione/LD 1a divisione	Gold specialità	Serie B1/D ECCELLENZA
	<b>3a categoria</b>	LD 1a divisione		
	<b>4a cat. JUNIOR</b>	Gold J1/J2/J3		
<b>5a cat. JUNIOR</b>	serie A1 - A2 - B nazionale			

	U.I.S.P.	F.G.I.		
SENIOR	<b>mini prima</b>	LA 4a divisione	D4	
	<b>1a categoria</b>	LB 3a divisione	D4/D3/D2	
	<b>rappresentativa</b>	LB 3a divisione (le ginnaste LB 3a divisione debbono formare la MAGGIORANZA della rappresentativa) e LC 2a divisione (le ginnaste LC 2a divisione debbono formare la MINORANZA della rappresentativa quindi possono eseguire solo n. 1 ex)		D4/D3/D2
		LC 2a divisione		D4/D3/D2/D1/D ECCELLENZA
	<b>2a categoria</b>	LC 2a divisione	Gold specialità	Serie B1/D ECCELLENZA
	<b>3a categoria</b>	LD 1a divisione		
	<b>4a cat. SENIOR</b>	Gold S1/S2		
<b>5a cat. SENIOR</b>	serie A1 - A2 - B nazionale			

# LISTA DIFFICOLTA'

## 0,05

### SALTI



Sforbiciata flessa  
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



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

### EQUILIBRI



risalita sulle punte - onda delle braccia



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



Sedute a terra  
Equilibrio sui glutei  
gambe unite a squadra

### ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



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



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

## SALTI



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



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



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

## EQUILIBRI



passe' su pianta



Iperestensione del busto  
braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale  
da in ginocchio



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



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



staccata sagittale/frontale

## ROTAZIONI



ROTAZIONI  $180^\circ$  ( $1/2$  giro) gamba in passe



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



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



Giro  $360^\circ$  sui glutei



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

## SALTI

## EQUILIBRI

## ROTAZIONI



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



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



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



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

### Esercizi a corpo libero:

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

## PICCOLI OSCAR

**NON E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**L'INDICAZIONE ATTUALE e' DI NON SFORARE**

PICCOLI OSCAR

musica 0'45"/1'30"

2011/2010/2009

U.I.S.P. 1,50

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

elementi imposti con la

### FUNE

	PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - ROTAZINI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro - ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo della fune per ciascuna mano coordinata 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 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

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

elementi imposti con la

## CLAVETTE

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

elementi imposti con la

## NASTRO

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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

## MINI 1a

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE**

**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	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 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 con il CERCHIO	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
	CERCHIO		 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						

**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	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per 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 la PALLA	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
	PALLA		 ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea				
			 RIPRESA della palla ad una mano (anche da piccolo e/o medio lancio) coordinata a difficoltà corporea				
			 FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)				

**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	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per 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 (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)  valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
	CLAVETTE		 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)				
			 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
<p>esercizio COMBINATO</p> <p>CLAVETTE</p> <p>NASTRO</p>	<p>n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per le CLAVETTE e n. 4 per gli elementi imposti con il NASTRO</p>	 PASSAGGIO ATRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea	<p>minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il NASTRO</p>	<p>minimo 1 serie (bastano 4 secondi)</p>	<p>non sono ammessi</p>	<p>0,30/0,40</p> <p>Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà</p>
	<p>Al massimo n. 3 difficoltà da 0,20 (di base)</p>	 SPIRALI coordinate a difficoltà corporea				
	<p>Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi</p>	 SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea	<p>valore ogni serie 0,30</p>			
		 ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea				

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore 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
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20

## 1a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE (una sola per ginnasta)**

**L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE**

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

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

**1a cat. ESORDIENTI** musica 45"/1.15"

**2009/2008/2007**

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

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

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

## 1a cat. JUNIOR

musica 45"/1.15"

2004/2003/2002

U.I.S.P. 2,00

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

## 1a cat. SENIOR

musica 45"/1.15"

2001 e precedenti

U.I.S.P. 2,00

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

## RAPPRESENTATIVA

### CLASSIFICA DI RAPPRESENTATIVA

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE per rappresentativa (non della stessa ginnasta)**

**L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE**

**OGNI RAPPRESENTATIVA deve essere composta da minimo n. 3 ginnaste**

**ESORDIENTI e ALLIEVE**

musica da 1'15" a 1'30"

**2009/2008/2007/2006/2005**

**U.I.S.P. 2,00**

classifica per rappresentativa		BD	GC	S	R	AD
	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 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**

		<b>BD</b>	<b>GC</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
<b>classifica per rappresentativa</b>	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 2a categoria

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

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

**L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE**

**2a cat. ESORDIENTI** musica 45"/1.30"

**2009/2008/2007**

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

		<b>BD</b>	<b>GC</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
<b>classifica per somma dei due attrezzi</b>	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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. 2,50**

		<b>BD</b>	<b>GC</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
<b>classifica per somma dei due attrezzi</b>	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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. 4,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezzi	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P.
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30/0,40	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. 4,00

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo**

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

**L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE**

**3a cat. Esordienti**

musica 1.15'/1.30"

**2009/2008/2007**

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

		<b>BD</b>	<b>GC</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
<b>classifica per ATTREZZO</b>	CORPO LIBERO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	<b>minimo 1 serie</b> valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	<b>minimo 1 serie</b> valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	<b>minimo 1 serie</b> valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	<b>minimo 1 serie</b> valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	<b>minimo 1 serie</b> valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2006/2005

U.I.S.P. 4,00

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica per ATTREZZO</b>	CORPO LIBERO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 a 0,50	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi 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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi 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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi 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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi 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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2004/2003/2002

U.I.S.P. 7,00

		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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40

e possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2001 e precedenti

U.I.S.P. 8,00

		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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40

## 4a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi**

**L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE**

**4a cat. ESORDIENTI**

**2009/2008**

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

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

		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 minimo 6"/8"		
	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 6"/8"	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 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

**4a cat. ESORDIENTI 2007**

**2007**

**U.I.S.P. 3,50**

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

		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 minimo 6"/8"		
	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 6"/8"	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 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

4a cat. ALLIEVE 2006

2006

U.I.S.P. 4,50

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

	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 da 0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	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 6"/8"	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 6"/8"	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 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. ALLIEVE 2005

2005

U.I.S.P. 6,00

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

	BD	GC	S	R	AD	
classifica generale	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10/0,20/0,30/0,40/0,50 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 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,10/0,20/0,30/0,40/0,50 max n. 2 difficoltà da 0,60/0,70/0,80	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10/0,20/0,30/0,40/0,50 max n. 2 difficoltà da 0,60/0,70/0,80	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10/0,20/0,30/0,40/0,50 max n. 2 difficoltà da 0,60/0,70/0,80	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. JUNIOR

2004/2003/2002

U.I.S.P. 7,50

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

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. SENIOR

2000 e precedenti

U.I.S.P. 9,00

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

	BD	GC	S	R	AD	
<b>classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	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 6"/8"	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 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	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 6"/8"	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 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

## 5a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi**

**L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE**

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

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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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 6"/8"	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 6"/8"	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 6"/8"	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 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

**GINNASTICA RITMICA**  
**PROGRAMMI TECNICI d'insieme**  
**A.S. 2016/2017 - bozza gennaio**



<b>PICCOLI OSCAR COLLETTIVO</b>	1'15" - 1'30"	2011/2010/2009	3 - 6 CORPO LIBERO
<b>MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve</b>	1'15" - 1'30"	2009/2008/2007/2006/2005	3 - 6 CORPO LIBERO
<b>MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior</b>	1'15" - 1'30"	2004 e precedenti	3 - 6 CORPO LIBERO
<b>MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve</b>	1'30" - 2'00"	2009/2008/2007/2006/2005	5 PALLE
<b>MINI PRIMA SQUADRA junior/senior</b>	1'30" - 2'00"	2004 e precedenti	3 - 6 CERCHI
<b>COLLETTIVO esordienti</b>	1'15" - 1'30"	2007/2008/2009	3 - 6 CORPO LIBERO
<b>COLLETTIVO allieve</b>	1'15" - 1'30"	2009/2008/2007/2006/2005	3 - 6 CORPO LIBERO
<b>COLLETTIVO junior/senior</b>	1'15" - 1'30"	2004 e precedenti	3 - 6 CORPO LIBERO
<b>COPPIA</b>	1'15" - 1'30"	2004 e precedenti	1 fune + 1 palla
<b>squadra ESORDIENTI</b>	1'45" - 2'00"	2009/2008/2007/2006/2005	5 funi
<b>squadra ESORDIENTI</b>	2'15" - 2'30"	2009/2008/2007/2006/2005/2004/2003/2002	10 clavette
<b>squadra ECCELLENZA</b>	2'15" - 2'30"	2004 e precedenti	2 funi + 3 palle
<b>CAT AB E-A</b>	1,15"-1,30"	2009/2008/2007/2006/2005	3 - 6 CORPO LIBERO
<b>CAT AB J-S</b>	1,15"-1,30"	2004 e precedenti	3 - 6 CORPO LIBERO
<b>CAT A</b>	1,15"-1,30"	2009/2008/2007	2 cerchi
<b>CAT B</b>	1,15"-1,30"	2006/2005	2 palle
<b>CAT C</b>	1,30"-2,00"	2009/2008/2007/2006/2005	3-6 cerchi
<b>CAT D</b>	1,30"-2,00"	2009/2008/2007/2006/2005	5 palle
<b>CAT E</b>	1,15"-1,30"	2004/2003/2002	1 palla + 1 fune
<b>CAT F</b>	1,15"-1,30"	2001 e precedenti	1 nastro + 1 palla
<b>CAT G</b>	1,30"-2,00"	2001 e precedenti	3 cerchi + 4 clavette
<b>CAT H</b>	1,30"-2,00"	2004 e precedenti	3-6 cerchi
<b>CAT I</b>	1,30"-2,00"	2004 e precedenti	5 nastri

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

Per la cat. F e la cat. I è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

legenda

**BD** = difficoltà corporee

**GC** = gruppi corporei

**ED** = difficoltà di scambio

**S** = combinazione passi di danza

**R** = elementi dinamici con rotazione

**C** = collaborazioni

### COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 2,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

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

### MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve

2009/2008/2007/2006/2005

musica da 45" a 1'15"

**punti 1,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

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

### MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior

2004 e precedenti

musica da 45" a 1'15"

**punti 2,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

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

**MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve**  
**2009/2008/2007/2006/2005**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 2,50**

**MINI PRIMA SQUADRA junior/senior**  
**2004 e precedenti**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 3,50**

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

**cat. AB esordienti /allieve**  
**2009/2008/2007/2006/2005**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 3,00**  
 minimo 3 - max 6 ginnaste

**cat. AB junior / senior**  
**2004 e precedenti**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 4,00**  
 minimo 3 - max 6 ginnaste

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

**cat. A (esordienti)**  
**2009/2008/2007**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 1,50**

**cat. B (allieve)**  
**2006/2005**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 2,00**

	<i>2 cerchi</i>	<i>2 palle</i>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 2 senza limite	n. 3 senza limite
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 minimo 3 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 minimo 3 COLLABORAZIONI

**cat. C (esordienti + allieve)**  
**2009/2008/2007/2006/2005**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 3,00**

**cat. D (esordienti + allieve)**  
**2009/2008/2007/2006/2005**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 3,00**

	<i>3-6 cerchi</i>	<i>5 palle</i>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite	n. 3 senza limite
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat. E (junior)**  
**2004/2003/2002**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 3,50**

**cat. F (senior)**  
**2001 e precedenti**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 3,50**

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

**cat. G (senior)**  
**2001 e precedenti**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 4,00**

**cat. H**  
**2004 e precedenti**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 4,00**

	<i>3 cerchi + 4 clavette</i>	<i>3 - 6 cerchi</i>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n.3 senza limite	n. 3 senza limite
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat. I**  
**2004 e precedenti**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 4,00**

	<i>5 nastri</i>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI

**COLLETTIVO esordienti**  
**2007/2008/2009**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 3,50**  
 minimo 3 - max 6 ginnaste

**COLLETTIVO allieve**  
**2009/2008/2007/2006/2005**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 5,00**  
 minimo 3 - max 6 ginnaste

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

**COLLETTIVO junior/senior**

**2004 e precedenti**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 6,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

<i>corpo libero</i>	
<b>BD</b>	min. n. 4 difficoltà max n. 7 difficoltà  senza limiti
<b>GC</b>	minimo 1 max 3 salti minimo 1 max 3 equilibri minimo 1 max 3 rotazioni
<b>S</b>	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>C</b>	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

**COPPIA**

**2004 e precedenti**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 7,00**

*1 fune & 1 palla*

**ECCELLENZA**

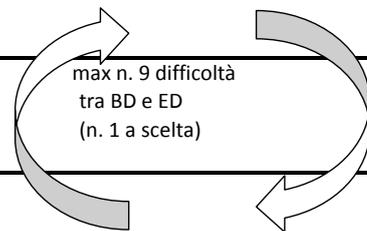
**2004 e precedenti**

musica da 2'15" a 2'30"

**punti 8,00**

*2 funi & 3 palle*

<b>BD</b>	n. 3 senza limite	minimo n. 4 difficoltà senza limite
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite	minimo n. 4 difficoltà senza limite
<b>S</b>	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste  senza limite	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste  senza limite
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI



**ESORDIENTI**  
**2009/2008/2007/2006/2005**  
 musica da 1'45" a 2'00"  
**punti 5,00**

**ESORDIENTI**  
**2009/2008/2007/2006/2005/2004/2003/2002**  
 musica da 2'15" a 2'30"  
**punti 7,00**

	<i>5 funi</i>	<i>10 clavette</i>
<b>BD</b>	n. 3 senza limite	minimo n. 3 difficoltà senza limite
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite	minimo n. 3 difficoltà senza limite
<b>S</b>	minimo 2serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 2serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste  senza limite	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste  senza limite
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI

