GINNASTICA RITMICA

VADEMECUM

A.S. 2018/2019- bozza MARZO



individuali

| | durata musica | musica | minischeda | AD | cat. FGI |
|------------------------------|---------------|-----------------------------------|------------|-----------------|--|
| PICCOLI OSCAR | 0'30" - 1'00" | no cantata | no | anche ordinarie | |
| MINI 1a BASE | 030" - 1'00" | sì | no | anche ordinarie | no ginnaste F.G.I. |
| MINI 1a | 030" - 1'00" | sì | no | anche ordinarie | LA |
| 1a cat. | 0'45" - 1'00" | sì | no | da codice | LA-LB |
| RAPPRESENTATIVA | 0'45" - 1'00" | sì | no | da codice | LA - LB e al max n. 1 ginnasta di LC che può presentare al max n. 1 ex |
| 2a cat. | 0'45" - 1'00" | sì | no | da codice | LA-LB-LC |
| 3a cat. | 1'15" - 1'30" | sì | sì | da codice | LA-LB-LC-LD |
| 3a cat. ELITE | 1'15" - 1'30" | sì | sì | da codice | LA-LB-LC-LD-LE & GOLD |
| 4a cat. | 1'15" - 1'30" | 1 per ESO - 2 per ALL - JUN e SEN | sì | da codice | LA-LB-LC-LD-LE & GOLD |
| 5a cat. | 1'15" - 1'30" | max 2 | sì | da codice | LA-LB-LC-LD-LE & GOLD |
| GINNASTICA RITMICA MASCHII F | 0'45" - 1'30" | sì | no | anche ordinarie | |

insieme

| | durata musica | musica | minischeda | date di nascita | attrezzi |
|---|---------------|------------|------------|---|--|
| PICCOLI OSCAR COLLETTIVO | 1'15" - 1'30" | no cantata | si | 2013/2012/2011 | 3 - 6 corpo libero |
| MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve | 0'45"- 1'15" | sì | sì | 2011/2010/2009/2008/2007 | 2 palle |
| MINI PRIMA COPPIA junior/senior | 0'45"- 1'15" | sì | sì | 2006 e precedenti | 2 clavette + 1 cerchio |
| MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve | 0'30"- 1'00" | sì | sì | 2011/2010/2009/2008/2007 | 3 - 8 corpo libero |
| MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior | 0'30"- 1'00" | sì | sì | 2006 e precedenti | 3 - 8 corpo libero |
| MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve | 1'15" - 1'30" | sì | sì | 2011/2010/2009/2008/2007 | 3 - 6 cerchi |
| MINI PRIMA SQUADRA junior/senior | 1'15" - 1'30" | sì | sì | 2006 e precedenti | 3 - 6 palle |
| COLLETTIVO esordienti | 1'15"- 1'30" | sì | sì | 2011/2010/2009 | 3 - 6 corpo libero |
| COLLETTIVO allieve | 1'15"- 1'30" | sì | sì | 2011/2010/2009/2008/2007 | 3 - 6 corpo libero |
| COLLETTIVO junior/senior | 1'15"- 1'30" | sì | sì | 2006 e precedenti | 3 - 6 corpo libero |
| СОРРІА | 1'15"- 1'30" | sì | sì | 2006 e precedenti | 1 cerchio + 2 clavette |
| squadra ESORDIENTI | 1'45" - 2'00" | sì | sì | 2011/2010/2009/2008/2007 | 5 cerchi |
| squadra ESORDIENTI | 2'15" - 2'30" | sì | sì | 2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005/2004 | 5 nastri |
| squadra ECCELLENZA | 2'15" - 2'30" | sì | sì | 2006 e precedenti | 5 palle |
| | 1 | | 1 | | 1 |
| CAT AB E-A | 0,45""-1,15" | sì | sì | 2011/2010/2009/2008/2007 | 3 - 6 corpo libero |
| CAT AB J-S | 0,45""-1,15" | sì | sì | 2006 e precedenti | 3 - 6 corpo libero |
| CAT A | 0,45""- 1,00" | sì | sì | 2011/2010/2009 | 2 cerchi |
| CAT B | 0,45""- 1,00" | sì | sì | 2008/2007 | 1 cerchio + 1 fune |
| CAT C | 0,45""- 1,00" | sì | sì | 2011/2010/2009/2008/2007 | coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B) |
| CAT D | 1,15"-1,30" | sì | sì | 2011/2010/2009 | da 4 a 5 palle |
| CAT E | 1,15"-1,30" | sì | sì | 200/2007 | da 2 o più cerchi a 2 o più palle (max 5 ginnaste |
| CAT F | 0,45"-1,30" | sì | sì | 2011/10/09/08/07 | squadra attrezzi a scelta da 3 a i ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. I e cat. E) |
| CAT G | 0,45"-1,30" | SÌ | sì | 2006/2005/2004 | 1 cerchio + 1 palla |
| CAT H | 0,45"-1,30" | sì | sì | 2003 e precedenti | 1 cerchio + 1 palla |
| CATI | 0,45"-1,30" | sì | sì | 2006 e precedenti | coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H) |
| CAT L | 1,15"-2,00" | sì | sì | 2006/2005/2004 | 3 cerchi + 4 clavette |
| CAT M | 1,15"-2,00" | sì | sì | 2003 e precedenti | 3 palle + 2 nastri |
| CAT N | 1,15"-2,00" | sì | sì | 2006 e precedenti | squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. I e cat. M) |

GINNASTICA RITMICA

PRECISAZIONI

A.S. 2018/2019- bozza MARZO



FALLI ESECUTIVI

| | piccolo 0,10 | medio | 0,30 | grande | 0,50 | |
|-----------|--|------------------------------|---|--------|-------------------------------------|--|
| | arrivo pesante | chiaramente a fase finale | arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo | | | |
| SALTI | mancanza di ampiezza ne forma | | | | | |
| | forma con piccolo moviment Kip | | forma con medio movimento a kip | | forma con grande movimento a kip | |
| EQUILIBRI | mancanza di ampiezza ne forma | forma non tenu 1 seco | • | | | |
| | forma non fissata e manten | uta | | | | |
| | mancanza di ampiezza nel forma | la | | | | |
| | forma non fissata e ben definita | | | | | |
| ROTAZIONI | appoggio del tallone duran una parte della rotazione quando eseguita in releve | e terminare o | | | | |
| | saltello (i) senza spostamen | nto saltello (i) con | spostamento | | | |

COLLABORAZIONI

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

| Valore | | | | | Tipo di collaborazione |
|--------|------|------|------|------|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | |
| С | | | | | Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: • Di tutte 5 ginnaste • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1) • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste |

| | Valore | | Tini di Callahananiana | | |
|------|----------------|------|---|--|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | Tipi di Collaborazione | | |
| | | | Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi: | | |
| СС | | | lancio: piccolo o medio rotolamenti palleggi scivolamenti respinte ecc. | | |
| | | | Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna | | |
| | c ^z | | Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta. Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione. Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo | | |
| | | | Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta | | |
| | c₩ | | La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per compagnato e anche ripresi | | |

| | V a | lore | | Tini di Callabarazione |
|---------------|----------------|-------------------|------|--|
| 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | Tipi di Collaborazione |
| CR 1 ginn. | CR2 2-3 gin | | | Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento) |
| | CRR 1 ginn. | CRR2 2-3 ginn. | | Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i) |
| | | | CRRR | Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo. |

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

0,10 = collaborazioni semplici

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

0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento

0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

LEGENDA

BD = difficoltà corporee

GC = gruppi corporei

S = combinazione passi di danza

R = elementi dinamici con rotazione

AD = difficoltà d'attrezzo

GINNASTICA RITMICA PROGRAMMI TECNICI individuali

A.S. 2018/2019- bozza MARZO



PICCOLI OSCAR

PICCOLI OSCAR

musica 0'30"/1'00"

2013/2012/2011

esercizio COMBINATO con elementi imposti

CORPO LIBERO
ATTREZZO LIBERO

MINI PRIMA base

| MINI PRIMA esordienti | musica 0'30"/1'00" | 2011/2010/2009 | esercizio COMBINATO con | CERCHIO |
|-----------------------|----------------------|-------------------|---|-------------------------|
| | | | elementi imposti | CORPO LIBERO |
| MINI PRIMA allieve | musica 0'30''/1'00'' | 2008/2007 | esercizio COMBINATO con elementi imposti | PALLA CORPO LIBERO |
| MINI PRIMA junior | musica 0'30''/1'00'' | 2006/2005/2004 | esercizio COMBINATO con elementi imposti | CLAVETTE CERCHIO |
| MINI PRIMA senior | musica 0'30"/1'00" | 2003 e precedenti | esercizio COMBINATO con elementi imposti | NASTRO CLAVETTE |
| | | MINI PRIMA | | |
| MINI PRIMA esordienti | musica 0'30''/1'00'' | 2011/2010/2009 | esercizio COMBINATO con elementi imposti | CERCHIO CORPO LIBERO |
| MINI PRIMA allieve | musica 0'30''/1'00'' | 2008/2007 | esercizio COMBINATO con elementi imposti | PALLA CORPO LIBERO |
| MINI PRIMA junior | musica 0'30"/1'00" | 2006/2005/2004 | esercizio COMBINATO con elementi imposti | CLAVETTE CERCHIO |
| MINI PRIMA senior | musica 0'30''/1'00'' | 2003 e precedenti | esercizio COMBINATO con elementi imposti | NASTRO CLAVETTE |

1a categoria

| 1a cat. ESORDIENTI | musica 0'45"/1'00" | 2011/2010/2009 | o er | CORPO LIBERO |
|--------------------|----------------------|-------------------|----------------------------|--------------|
| | | | ica p | FUNE |
| | | | classifica per ATTREZZO | CERCHIO |
| | | | י פ | PALLA |
| 1a cat. ALLIEVE | musica 0'45"/1'00" | 2008/2007 | e C | CORPO LIBERO |
| | | | classifica per ATTREZZO | FUNE |
| | | | assif ATTF | CERCHIO |
| | | | י ס | PALLA |
| 1a cat. JUNIOR | musica 0'45''/1'00'' | 2006/2005/2004 | | FUNE |
| | | | classifica per ATTREZZO | FUNE |
| | | | lassifica pe ATTREZZO | CERCHIO |
| | | | lass | PALLA |
| | | | 0 | CLAVETTE |
| 1a cat. SENIOR | musica 0'45"/1'00" | 2003 e precedenti | | FUNE |
| | | | a pei | CERCHIO |
| | | | classifica per ATTREZZO | PALLA |
| | | | clas | CLAVETTE |
| | | | | NASTRO |

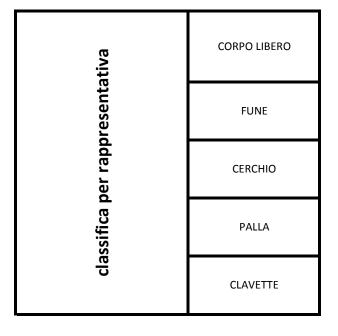
RAPPRESENTATIVA

ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 0'45" a 1'00"

2011/2010/2009/2008/2007

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

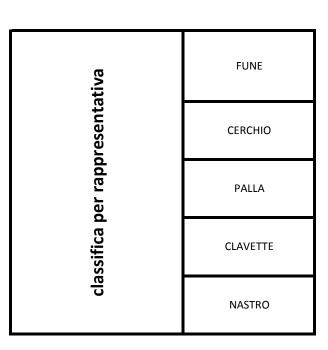


JUNIOR e SENIOR

musica da 0'45" a 1'00"

2006 e precedenti

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI



2a categoria

| 2a cat. ESORDIENTI | musica 45"'/1.00" | 2011/2010/2009 | classifica per somma dei due attrezzi | CORPO LIBERO |
|--------------------|-------------------|-------------------|---|--------------|
| | | | classi som due | PALLA |
| | | | | |
| 2a cat. ALLIEVE | musica 45"'/1.00" | 2008/2007 | classifica per somma dei due attrezzi | PALLA |
| | | | classi som due | CLAVETTE |
| | | | | |
| 2a cat. JUNIOR | musica 45"'/1.00" | 2006/2005/2004 | classifica per somma dei due attrezzi | CLAVETTE |
| | | | classi somi due a | FUNE |
| | | | | |
| 2a cat. SENIOR | musica 45"'/1.00" | 2003 e precedenti | classifica per somma dei due attrezzi | CERCHIO |
| | | | classi somi due a | NASTRO |

3a categoria

| 3a cat. Esordienti | musica 1.15'/1.30'' | 2011/2010/2009 | | |
|--------------------|---------------------|----------------|-------------------------|--------------|
| Ju cut. Esoraienti | musica 1.13 / 1.30 | 2011/2010/2003 | 220 | CORPO LIBERO |
| | | | TRE | FUNE |
| | | | er A1 | CERCHIO |
| | | | ca pe | PALLA |
| | | | classifica per ATTREZZO | CLAVETTE |
| | | | cla | NASTRO |
| | | 2000/2007 | | |
| 3a cat. ALLIEVE | musica 1.15'/1.30'' | 2008/2007 | 720 | CORPO LIBERO |
| | | | TREZ | FUNE |
| | | | ır AT | CERCHIO |
| | | | classifica per ATTREZZO | PALLA |
| | | | ssific | CLAVETTE |
| | | | cla | NASTRO |
| 20 act HINIOD | | 2006/2005/2004 | | |
| 3a cat. JUNIOR | musica 1.15'/1.30'' | 2006/2005/2004 | 022 | FUNE |
| | | | r ATTREZZO | CERCHIO |
| | | | per AT | PALLA |
| | | | classifica pe | CLAVETTE |
| | | | Ce | NASTRO |

musica 1.15'/1.30"

Classifica per ATTREZZO

Cerchio

PALLA

CLAVETTE

NASTRO

3a categoria ELITE

3a cat. ELITE ESORDIENTI

musica 1.15'/1.30"

2011/2010/2009



3a cat. ELITE ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2008/2007



| 3a cat. ELITE JUNIOR | musica 1.15'/1.30'' | 2006/2005/2004 | Q. | FUNE |
|----------------------|---------------------|-------------------|-------------------------|----------|
| | | | classifica per ATTREZZO | CERCHIO |
| | | | a per A | PALLA |
| | | | lassific | CLAVETTE |
| | | | S | NASTRO |
| | | | | |
| 3a cat. ELITE SENIOR | musica 1.15'/1.30'' | 2003 e precedenti | 0; | FUNE |
| | | | classifica per ATTREZZO | CERCHIO |
| | | | a per A | PALLA |
| | | | lassific | CLAVETTE |
| | | | J | NASTRO |

4a categoria

| 4a cat. ESORDIENTI | musica 1.15'/1.30" | 2011/2010 | ica ale | CORPO LIBERO |
|-------------------------|--------------------|-----------|---|--------------|
| | | | classifica generale | FUNE |
| | | | <u>∵</u> 80 | PALLA |
| 4a cat. ESORDIENTI 2009 | musica 1.15'/1.30" | 2009 | ica ale | CORPO LIBERO |
| | | | classifica generale | FUNE |
| | | | <u> </u> | CERCHIO |
| 40 cot ALLIEVE 2000 | | 2000 | | |
| 4a cat. ALLIEVE 2008 | musica 1.15'/1.30" | 2008 | classifica generale su 3 attrezzi: CORPO LIBERO + CERCHIO + | CORPO LIBERO |
| | | | attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO | CERCHIO |
| | | | classifica per attrezzo tra | CLAVETTE |
| | | | CLAVETTE e NASTRO | NASTRO |

| 4a cat. ALLIEVE 2007 | musica 1.15'/1.30" | 2007 | classifica generale su 3 attrezzi: FUNE + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO | FUNE PALLA |
|----------------------|---------------------|----------------|---|---------------|
| | | | classifica per attrezzo tra | CLAVETTE |
| | | | CLAVETTE e NASTRO | NASTRO |
| 4a cat. JUNIOR | musica 1.15'/1.30'' | 2006/2005/2004 | classifica generale su 3 attrezzi: FUNE + PALLA + attrezzo a | FUNE |
| | | | scelta tra CLAVETTE e NASTRO | PALLA |
| | | | classifica per attrezzo tra | CLAVETTE |
| | | | CLAVETTE e NASTRO | NASTRO |

2003 e precedenti

| classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + | CERCHIO | |
|---|----------|--|
| PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO | PALLA | |
| classifica per | CLAVETTE | |
| attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO | NASTRO | |

5a categoria

2006/2005/2004 5a cat. JUNIOR musica 1.15'/1.30"

FUNE classifica generale PALLA CLAVETTE NASTRO

2003 e precedenti 5a cat. SENIOR musica 1.15'/1.30"

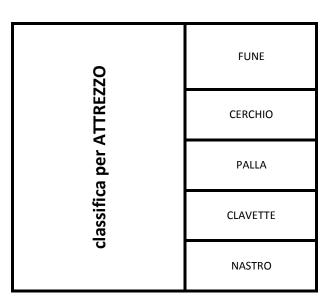
CERCHIO classifica generale **PALLA** CLAVETTE NASTRO

GINNASTICA RITMICA MASCHILE

1a fascia musica 45"/1.30" 2011/2010/2009/2008/2007/2006

| EZZO | FUNE |
|-------------------------|----------|
| ATTREZ | CERCHIO |
| classifica per ATTREZZO | PALLA |
| lassific | CLAVETTE |
| 3 | NASTRO |

2a fascia musica 45"/1.30" 2005 e precedenti



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



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

| CAT AB E-A | 0,45""-1,15" | 2011/2010/2009/2008/2007 | 3 - 6 corpo libero | |
|------------|---------------|--------------------------|---|--|
| CAT AB J-S | 0,45""-1,15" | 2006 e precedenti | 3 - 6 corpo libero | |
| CAT A | 0,45""- 1,00" | 2011/2010/2009 | 2 cerchi | |
| CAT B | 0,45""- 1,00" | 2008/2007 | 1 cerchio + 1 fune | |
| CAT C | 0,45""- 1,00" | 2011/2010/2009/2008/2007 | coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B) | |
| CAT D | 1,15"-1,30" | 2011/2010/2009 | da 4 a 5 palle | |
| | | | da 2 o più cerchi a 2 o più palle (max 5 | |
| CAT E | 1,15"-1,30" | 200 <mark>8</mark> /2007 | ginnaste | |
| CAT F | 0,45"-1,30" | 2011/10/09/08/07 | squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. D e cat. E) | |
| CAT G | 0,45"-1,30" | 2006/2005/2004 | 1 cerchio + 1 palla | |
| CAT H | 0,45"-1,30" | 2003 e precedenti | 1 cerchio + 1 palla | |
| CAT I | 0,45"-1,30" | 2006 e precedenti | coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H) | |
| CAT L | 1,15"-2,00" | 2006/2005/2004 | 3 cerchi + 4 clavette | |
| CAT M | 1,15"-2,00" | 2003 e precedenti | 3 palle + 2 nastri | |
| CAT N | 1,15"-2,00" | 2006 e precedenti | squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. L e cat. M) | |

Per tutte le categorie d'insieme è possibile utilizzare musiche cantate ad eccezione della cat. PICCOLI OSCAR Ove presente il nastro l'attrezzo può essere lungo mt. 5



LISTA-DIFFICOLTA'

SALTI



Sforbiciata flessa (salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



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

risalita sulle punte - onda delle braccia

Su un avampiede arto sollevato

Avanti/indietro/laterale 45°

ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



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



Sedute a terra Equilibrio sui glutei gambe unite a squadra



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





Enjambé con apertura delle gambe a -180°



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



Salto biche con apertura delle gambe a -180°

Serie di galoppi (minimo 3) con cambio di fronte

EQUILIBRI T



passe' su pianta



Iperestensione del busto braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale da in ginocchio





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



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



staccata sagittale/frontale

ROTAZIONI



ROTAZIONI 180° (1/2 giro) gamba in passe



ROTAZIONI arabesque/attitude 180° (1/2giro) avanti /dietro / laterale



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

Giro 180° sui glutei



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



EQUILIBRI T



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





Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



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



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

ROTAZIONI





ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitude o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penche

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

Esercizi a corpo libero:

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



GINNASTICA RITMICA MASCHILE

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

E' POSSIBILE PRESENTARE minimo 1 max 2 esercizi per ginnasta

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

| 2 FASCIA | musica da 45" a 1'30" | | 2005 e precedenti | | PUNTI 2,50 |
|----------|------------------------------|---------------------|------------------------|------------------|--------------------|
| | BD | GC | s | R | AD |
| | min. 3 diff. (una per GC) | Minimo 1 salto | Minimo 1 serie | Come da C.d.P. | Illimitate |
| FUNE | valore da 0,05 a 0,50 | Minimo 1 equilibrio | Valore ogni serie 0,30 | non obbligatorio | Valore come da CdP |
| | | Minimo 1 rotazione | Minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| | min. 3 diff. (una per GC) | Minimo 1 salto | Minimo 1 serie | Come da C.d.P. | Illimitate |
| CERCHIO | valore da 0,05 a 0,50 | Minimo 1 equilibrio | Valore ogni serie 0,30 | non obbligatorio | Valore come da CdP |
| | | Minimo 1 rotazione | Minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| | min. 3 diff. (una per GC) | Minimo 1 salto | Minimo 1 serie | Come da C.d.P. | Illimitate |
| PALLA | valore da 0,05 a 0,50 | Minimo 1 equilibrio | Valore ogni serie 0,30 | non obbligatorio | Valore come da CdP |
| | | Minimo 1 rotazione | Minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| | min. 3 diff. (una per GC) | Minimo 1 salto | Minimo 1 serie | Come da C.d.P. | Illimitate |
| CLAVETTE | valore da 0,05 a 0,50 | Minimo 1 equilibrio | Valore ogni serie 0,30 | non obbligatorio | Valore come da CdP |
| | | Minimo 1 rotazione | Minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| | min. 3 diff. (una per GC) | Minimo 1 salto | Minimo 1 serie | Come da C.d.P. | Illimitate |
| NASTRO | valore da 0,05 a 0,50 | Minimo 1 equilibrio | Valore ogni serie 0,30 | non obbligatorio | Valore come da CdP |
| | | Minimo 1 rotazione | Minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |

il nastro può essere lungo mt. 5



PICCOLI OSCAR

NON E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

due attrezzi

| PICCOLI OSCAR | musica 0'30"/1'00" | 2013/2012/2011 | | | U.I.S.P. 1,50 |
|-----------------------|--|--------------------------------|------------------------|------------------|-----------------------|
| | BD | GC | S | R | AD |
| | n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) | minimo 1 salto | minimo 1 serie | non sono ammessi | illimitate |
| | di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e | minimo 1 equilibrio | (bastano 4 secondi) | | valore come da C.D.P. |
| CORPO LIBERO | n. 4 per gli elementi imposti con l'attrezzo | minimo 1 rotazione | | | 0,20/0,30/0,40 |
| esercizio COMBINATO | | per l'esercizio a CORPO LIBERO | | | |
| CSCICIZIO CONIDIIVATO | | minimo 1 salto | valore ogni serie 0,30 | | |
| attrezzo libero | | minimo 1 equilibrio | | | |
| | Le difficoltà non possono essere uguali nei | minimo 1 rotazione | | | |

per l'esercizio con l'attrezzo

2013/2012/2011

elementi imposti con la FUNE

| - 0 - | PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea |
|------------------|---|
| | ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - ROTAZIONI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro - ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea |
| V | RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea |
| 21 | ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà |

elementi imposti con il CERCHIO

| - | PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea |
|--------------|---|
| ത്ത | ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea |
| 0 | GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea |
| Θ | 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

| \vee | PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea |
|--------------|---|
| 7000 | ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea |
| \downarrow | RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) 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 |
| \Leftrightarrow | PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea |
| 0 | 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 |
|--------------|--|
| â | SPIRALI coordinate a difficoltà corporea |
| ₩ | SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea |
| er. | ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano – o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 4

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

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



MINI 1a BASE

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

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

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

| MINI 1a base ALLIEVE | | musica 0'30", | /1'00'' | 2008/2007 | | | U.I.S.P. 1,50 |
|----------------------|--|---------------|---|---|---------------------------------------|---|---|
| | BD | E.I. | | GC | S | R | AD |
| CORPO LIBERO | n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con la PALLA | V | 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 | minimo 1 serie (bastano 4 secondi) | | 0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie |
| | delle 4 proposte | 7000 | ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 grandi segmenti el corpo coordinato a difficoltà corporea | per l'esercizio con la PALLA | | | non si posso utilizzare gli elementi imposti |
| esercizio COMBINATO | Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | \downarrow | RIPRESA della palla ad una mano (anche da piccolo e/o medio lancio) coordinata a difficoltà corporea | | valore ogni serie 0,30 | | |
| PALLA | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | 8 | FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere anche tenuta a due mani) | | | | |

| MINI 1a base JUNIOR | BD | musica 0'30" | /1'00" | 2006/2005/2004 | c | n | U.I.S.P. 1,50 |
|---------------------|--|-------------------|---|---|---------------------------------------|------------------|---|
| CERCHIO | n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 3 per gli elementi imposti con le | × | MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie (bastano 4 secondi) | non sono ammessi | 0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie |
| | CLAVETTE delle 4 proposte | + | MOVIMENTO ASSIMETRICO delle 2 clavette coorinato a difficoltà corporea | per l'esercizio con le CLAVETTE | | | non si posso utilizzare gli elementi imposti |
| esercizio COMBINATO | Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | \Leftrightarrow | PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette (non incastrate) coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - no cascata) | | valore ogni serie 0,30 | | |
| CLAVETTE | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | 0 | PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 - una clavetta per mano coordinati a difficoltà corporea | | | | |

| MINI 1a base SENIOR | | musica 0'30", | /1'00'' | 2003 e precedenti | | | U.I.S.P. 1,50 |
|---------------------|--|---------------|--|---|---------------------------------------|------------------|---|
| | BD | E.I. | | GC | S | R | AD |
| CLAVETTE | n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per le CLAVETTE e n. 3 per gli elementi imposti con il | ф | PASSAGGIO attraverso o sopra il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie (bastano 4 secondi) | non sono ammessi | 0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie |
| | NASTRO delle 4 proposte | ŝ | SPIRALI coordinate a difficoltà corporea | per l'esercizio con il NASTRO | | | non si posso utilizzare gli elementi imposti |
| esercizio COMBINATO | Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | W | SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea | | valore ogni serie 0,30 | | |
| NASTRO | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | 2 | ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea | | | | |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

- Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito: 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10



MINI 1a

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

| MINI 1a ESORDIENTI | musica 0'30"/1'00" | | 2011/2010/2009 | | | | U.I.S.P. 1,50 |
|---------------------|--|----------------|--|--------------------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | BD | E.I. | | GC | S | R | AD |
| | n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) | | PASSAGGIO attraverso il cerchio con tutto il corpo o con una | minimo 1 salto | minimo 1 serie | non sono ammessi | 0,20/0,30/0,40 |
| CORPO LIBERO | di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e | - - | parte coordinato a difficoltà corporea | minimo 1 equilibrio | (bastano 4 secondi) | | |
| | n. 3 per gli elementi imposti con il CERCHIO | | | minimo 1 rotazione | | | Per realizzare le maestrie |
| | delle 4 proposte | ~~~ | ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti | per l'esercizio con il CERCHIO | | | non si posso utilizzare |
| | | ത്ത | del corpo coordinato a difficoltà corporea | | | | gli elementi imposti |
| esercizio COMBINATO | Il maneggio dell'elemento imposto escluso | _ | GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano oppure | 7 | valore ogni serie 0,30 | | |
| | dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà | 0 | rotazione libera del cerchio intorno a una parte del corpo | | | | |
| | essere comunque inserito nell'esercizio | | | | | | |
| | | \sim | ROTAZIONE libera del cerchio intorno al proprio asse tra | 7 | | | |
| CERCHIO | Le difficoltà non possono essere uguali nei | Θ | le dita oppure ROTAZIONE libera del cerchio intorno al | | | | |
| | due attrezzi | | proprio asse su una parte del corpo | | | | |

| MINI 1a ALLIEVE | musica 0'30"/1'00" | | 2008/2007 | | | U.I.S.P. 1,50 | |
|---------------------|--|------|---|---|---------------------------------------|---------------|---|
| | BD | E.I. | | GC | S | R | AD |
| CORPO LIBERO | n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con la PALLA | | 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 | minimo 1 serie (bastano 4 secondi) | | 0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie |
| | delle 4 proposte | 000 | ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 grandi segmenti el corpo coordinato a difficoltà corporea | per l'esercizio con la PALLA | | | non si posso utilizzare gli elementi imposti |
| esercizio COMBINATO | Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | Ţ | RIPRESA della palla ad una mano (anche da piccolo e/o medio lancio) coordinata a difficoltà corporea | | valore ogni serie 0,30 | | |
| PALLA | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | | FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere anche tenuta a due mani) | | | | |

| MINI 1a JUNIOR | musica 0'30"/1'00" | | 2006/2005/2004 | | | | U.I.S.P. 1,50 |
|---------------------|--|-------------------|---|---|---------------------------------------|---|---|
| | BD | E.I. | | GC | S | R | AD |
| CERCHIO | n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 3 per gli elementi imposti con le | × | MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie (bastano 4 secondi) | | 0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie |
| | CLAVETTE delle 4 proposte | + | MOVIMENTO ASSIMETRICO delle 2 clavette coorinato a difficoltà corporea | per l'esercizio con le CLAVETTE | | | non si posso utilizzare gli elementi imposti |
| esercizio COMBINATO | Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | \Leftrightarrow | PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette (non incastrate) coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - no cascata) | | valore ogni serie 0,30 | | |
| CLAVETTE | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | 0 | PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 - una clavetta per mano coordinati a difficoltà corporea | | | | |

| MINI 1a SENIOR | musica 0'30"/1'00" | | 2003 e precedenti | | | U.I.S.P. 1,50 | |
|---------------------|--|------|--|---|---------------------------------------|------------------|---|
| | BD | E.I. | | GC | S | R | AD |
| CLAVETTE | n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per le CLAVETTE e n. 3 per gli elementi imposti con il | 200 | coordinato a difficoltà corporea | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie (bastano 4 secondi) | non sono ammessi | 0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie |
| | NASTRO delle 4 proposte | ŝ | SPIRALI coordinate a difficoltà corporea | per l'esercizio con il NASTRO | | | non si posso utilizzare gli elementi imposti |
| esercizio COMBINATO | Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | W | SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea | | valore ogni serie 0,30 | | |
| NASTRO | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | 2" | ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea | | | | |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito: - 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05

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



1a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

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

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

| 1a cat. ESORDIE | NTI | musica 45"'/1.00" | | 2011/2010/2009 | | U.I.S.P. 1,00 |
|-----------------|--------------|--|---|--|---|---|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| 0ZZ | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| r ATTREZ | FUNE | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| classifica pe | CERCHIO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| clas | PALLA | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |

| 1a cat. ALLIEVE | | musica 45"'/1.00" | | 2008/2007 | | U.I.S.P. 1,00 |
|-------------------------|--------------|---|---|--|---|--|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 | | illimitate valore come da C.D.P. |
| 720 | | | minimo 1 rotazione | minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| REZ | | min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 salto | minimo 1 serie | max 1 rischio come da C.D.P. | illimitate |
| classifica per ATTREZZO | FUNE | difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | (ma non è obbligatorio) | valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | | min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 salto | minimo 1 serie | max 1 rischio come da C.D.P. | illimitate |
| | CERCHIO | difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | (ma non è obbligatorio) | valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| las | | min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 salto | minimo 1 serie | max 1 rischio come da C.D.P. | illimitate |
| J | PALLA | difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | (ma non è obbligatorio) | valore come da C.D.P 0,20/0,30/0,40 |
| La cat. JUNIOR | | musica 45"'/1.00" | | 2006/2005/2004 | | U.I.S.P. 1,50 |
| | | BD | GC | S | R | AD |
| 20 | | min. 3 diff. (una per G.C.) | Iminimo 1 calto | | | |
| 02. | FUNE | difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P 0,20/0,30/0,40 |
| REZZO | FUNE | | minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | | valore come da C.D.P |
| r ATTREZZO | FUNE | difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | (ma non è obbligatorio) | valore come da C.D.P 0,20/0,30/0,40 illimitate |
| per ATTREZZO | | difficoltà 0,05/0,10/0,20 min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 | (ma non è obbligatorio) max 1 rischio come da C.D.P. | valore come da C.D.P 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P |
| sifica per ATTREZZO | | difficoltà 0,05/0,10/0,20 min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | (ma non è obbligatorio) max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | valore come da C.D.P 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P 0,20/0,30/0,40 illimitate |
| classifica per ATTREZZO | CERCHIO | difficoltà 0,05/0,10/0,20 min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 | (ma non è obbligatorio) max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) max 1 rischio come da C.D.P. | valore come da C.D.P 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P |

minimo 6"/8"

valore ogni serie 0,30

minimo 1 equilibrio

minimo 1 rotazione

(ma non è obbligatorio)

valore come da C.D.P.

0,20/0,30/0,40

difficoltà 0,05/0,10/0,20

CLAVETTE

| 1a cat. SENIOR | | musica 45"'/1.00" | | 2003 e precedenti | | U.I.S.P. 1,50 |
|----------------|----------|--|---|--|---|---|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| | FUNE | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| TREZZO | CERCHIO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| ca per AT | PALLA | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| classific | CLAVETTE | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | NASTRO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5



RAPPRESENTATIVA

CLASSIFICA DI RAPPRESENTATIVA

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

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

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

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

LA STESSA GINNASTA NON PUO' PARTECIPARE A DUE RAPPRESENTATIVE DIVERSE

GLI ATTREZZI PRESENTATI POTRANNO VARIARE TRA LE DUE PROVE REGIONALI.

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

| ESORDIENTI e ALLIEVE | | musica da 0'45" a 1'00" | 2011/2010/2009 | /2008/2007 | | U.I.S.P. 1,50 |
|----------------------|--------------|---|---|--|--|---|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| e/ | 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" | | |
| rappresentativa | FUNE | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| per rappr | CERCHIO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| classifica 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 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| ទី | CLAVETTE | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |

| JUNIOR e SENIOR | | musica da 0'45" a 1'00" | 2006 e precedent | :i | | U.I.S.P. 2,00 |
|-----------------|----------|--------------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| | | min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 salto | minimo 1 serie | max 1 rischio | illimitate |
| | FUNE | difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| | | | minimo 1 rotazione | minimo 6''/8'' | (ma non è obbligatorio) | 0,20/0,30/0,40 |
| tiva | | min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 salto | minimo 1 serie | max 1 rischio | illimitate |
| ıtal | CERCHIO | difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| rappresentativa | | | minimo 1 rotazione | minimo 6''/8'' | (ma non è obbligatorio) | 0,20/0,30/0,40 |
| bre | | min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 salto | minimo 1 serie | max 1 rischio | illimitate |
| rag | PALLA | difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| per | | | minimo 1 rotazione | minimo 6''/8'' | (ma non è obbligatorio) | 0,20/0,30/0,40 |
| classifica per | | min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 salto | minimo 1 serie | max 1 rischio | illimitate |
| ssifi | CLAVETTE | difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| clas | | | minimo 1 rotazione | minimo 6''/8'' | (ma non è obbligatorio) | 0,20/0,30/0,40 |
| | · | min. 3 diff. (una per G.C.) | minimo 1 salto | minimo 1 serie | max 1 rischio | illimitate |
| | NASTRO | difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| | | | minimo 1 rotazione | minimo 6''/8'' | (ma non è obbligatorio) | 0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5



2a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma dei due attrezzi

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

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

| 2a cat. ESORDIENTI | | musica 45"'/1.00" | 2011/2010/2009 | | | U.I.S.P. 1,50 |
|---|--------------|--|---|--|---|---|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| ssifica per ma dei due attrezzi | CORPO LIBERO | min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | | |
| classifica somma de attrez | PALLA | min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| 2a cat. ALLIEVE | | musica 45"'/1.00" BD | 2008/2007 GC | s | R | U.I.S.P. 1,50 AD |
| due | DALLA | min. 4 diff. | minimo 1 salto | minimo 2 serie | max 3 rischi | illimitate valore come da C.D.P. |
| classifica per omma dei du attrezzi | PALLA | difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8'' | come da C.D.P. (ma non sono obbligatori) | 0,20/0,30/0,40 |

| 2a cat. JUNIOR | musica 45"'/1.00" | | 2006/2005/2004 | | | U.I.S.P. 2,00 |
|-----------------------------------|----------------------------|--|---|--|---|---|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| due | | min. 4 diff. | minimo 1 salto | minimo 2 serie | max 3 rischi | illimitate |
| 1 ' | CLAVETTE | difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| ica p dei ezzi | | | minimo 1 rotazione | minimo 6"/8" | (ma non sono obbligatori) | 0,20/0,30/0,40 |
| ssifica p ma dei attrezzi | | min. 4 diff. | minimo 1 salto | minimo 2 serie | max 3 rischi | illimitate |
| classifica somma de attrez: | FUNE | difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| os | | | minimo 1 rotazione | minimo 6"/8" | (ma non sono obbligatori) | 0,20/0,30/0,40 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 2a cat. SENIOR | musica 45"'/1.00" | | 2003 e precedenti | | | U.I.S.P. 2,00 |
| 2a cat. SENIOR | musica 45"'/1.00'' | BD | 2003 e precedenti | s | R | U.I.S.P. 2,00 AD |
| υ | musica 45"'/1.00" | BD min. 4 diff. | • | s minimo 2 serie | R max 3 rischi | · |
| due | musica 45"'/1.00'' NASTRO | 1 | GC | ı | | AD |
| due | <u> </u> | min. 4 diff. | GC minimo 1 salto | minimo 2 serie | max 3 rischi | AD illimitate |
| due | <u> </u> | min. 4 diff. | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 | max 3 rischi come da C.D.P. | AD illimitate valore come da C.D.P. |
| υ | <u> </u> | min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | max 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori) | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5



3a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

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

| 3a cat. ESORDIENTI | musica 1.15'/1.30'' | | | 2011/2010/2009 | | U.I.S.P. 2,50 |
|--------------------|---------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| | | Le 6 difficoltà | minimo n. 2 salti | minimo 2 serie | | |
| | CORPO LIBERO | 0,05 e oltre | minimo n. 2 equilibri | valore ogni serie 0,30 | | |
| | | di più alto valore | minimo n. 2 rotazioni | minimo 6"/8" | | |
| | | minimo 3 max 6 difficoltà | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | non sono richiesti | min 1 |
| | FUNE | 0,05 e oltre | minimo n. 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | nel caso vengano realizzati | valore come da C.D.P. |
| | | di più alto valore | minimo n. 1 rotazione | minimo 6"/8" | come da C.D.P. | 0,20/0,30/0,40 |
| ATTREZZO | CERCHIO | minimo 3 max 6 difficoltà | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | non sono richiesti | min 1 |
| l Ę | | 0,05 e oltre | minimo n. 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | nel caso vengano realizzati | valore come da C.D.P. |
| | | di più alto valore | minimo n. 1 rotazione | minimo 6"/8" | come da C.D.P. | 0,20/0,30/0,40 |
| classifica per | | minimo 3 max 6 difficoltà | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | non sono richiesti | min 1 |
| ica | PALLA | 0,05 e oltre | minimo n. 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | nel caso vengano realizzati | valore come da C.D.P. |
| Ssif | | di più alto valore | minimo n. 1 rotazione | minimo 6"/8" | come da C.D.P. | 0,20/0,30/0,40 |
| clas | | minimo 3 max 6 difficoltà | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | non sono richiesti | min 1 |
| | CLAVETTE | 0,05 e oltre | minimo n. 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | nel caso vengano realizzati | valore come da C.D.P. |
| | | di più alto valore | minimo n. 1 rotazione | minimo 6"/8" | come da C.D.P. | 0,20/0,30/0,40 |
| | NASTRO | minimo 3 max 6 difficoltà | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | non sono richiesti | min 1 |
| | | 0,05 e oltre | minimo n. 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | nel caso vengano realizzati | valore come da C.D.P. |
| | | di più alto valore | minimo n. 1 rotazione | minimo 6"/8" | come da C.D.P. | 0,20/0,30/0,40 |

| 3a cat. ALLIEVE | musica 1.15'/1.30'' | 20 | 66 | 2008/2007 | | U.I.S.P. 3,00 |
|-----------------|---------------------|---|--|--|---|--|
| ATTREZZO | CORPO LIBERO | Le 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | R | AD |
| | FUNE | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | CERCHIO | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| ifica per | PALLA | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| classifica | CLAVETTE | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | NASTRO | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

| 3a cat. JUNIOR | musica 1.15'/1.30'' | | | 2006/2005/2004 | | U.I.S.P. 3,50 |
|----------------|---------------------|---|---|--|---|---|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| | FUNE | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| TREZZO | CERCHIO | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| a per AT | PALLA | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| classifica | CLAVETTE | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | NASTRO | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |

| 3a cat. SENIOR | musica 1.15'/1.30'' | | | 2003 e precedenti | | U.I.S.P. 4,00 |
|----------------|---------------------|---|---|--|---|---|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| | FUNE | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| TREZZO | CERCHIO | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| a per AT | PALLA | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| classifica | CLAVETTE | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | NASTRO | minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P. | illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |



3a categoria ELITE

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

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

3a cat. ELITE ESORDIENTI musica 1.15'/1.30" **2011/2010/2009**

| | | BD | GC | S | R | AD |
|----------------|--------------|---------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | CORPO LIBERO | Le 6 difficoltà | minimo n. 2 salti | minimo 2 serie | | |
| | | 0,10 e oltre | minimo n. 2 equilibri | valore ogni serie 0,30 | | |
| | | di più alto valore | minimo n. 2 rotazioni | minimo 6"/8" | | |
| | | minimo 3 max 6 difficoltà | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | minimo 1 max 2 | min 1 |
| 0 | FUNE | 0,10 e oltre | minimo n. 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | rischi come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| ZZ | | di più alto valore | minimo n. 1 rotazione | minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| ATTREZZO | | minimo 3 max 6 difficoltà | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | minimo 1 max 2 | min 1 |
| F | CERCHIO | 0,10 e oltre | minimo n. 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | rischi come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| • ' | | di più alto valore | minimo n. 1 rotazione | minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| classifica per | | minimo 3 max 6 difficoltà | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | minimo 1 max 2 | min 1 |
| li c. | PALLA | 0,10 e oltre | minimo n. 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | rischi come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| SSi | | di più alto valore | minimo n. 1 rotazione | minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| cla | | | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | minimo 1 max 2 | min 1 |
| | CLAVETTE | 0,10 e oltre | minimo n. 1 equilibrio | valore ogni serie 0,30 | | valore come da C.D.P. |
| | | di più alto valore | | minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| | NASTRO | | minimo n. 1 salto | minimo 2 serie | minimo 1 max 2 | min 1 |
| | | 0,10 e oltre | · · | valore ogni serie 0,30 | rischi come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| | | di più alto valore | minimo n. 1 rotazione | minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |

| 3a cat. ELITE ALLIEVE | | musica 1.15'/1.30" | | 2008/2007 | | |
|-----------------------|--------------|---|--|--|---|--|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| | CORPO LIBERO | Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8'' | | |
| 022 | FUNE | minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| r ATTREZZO | CERCHIO | minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | rischi come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| classifica pe | PALLA | minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| class | CLAVETTE | minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | • | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8'' | rischi come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | NASTRO | minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8'' | rischi come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

| 3a cat. ELITE JUNIOR | | musica 1.15'/1.30'' | | 2006/2005/2004 | | |
|----------------------|----------|---|---|--|------------------------------------|--|
| | | BD | GC | S | R | AD |
| TREZZO | FUNE | minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | minimo 1 rischio come da C.D.P. | no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | CERCHIO | minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | minimo 1 rischio come da C.D.P. | no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| a per AT | PALLA | minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | minimo 1 rischio come da C.D.P. | no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| classifica | CLAVETTE | minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | minimo 1 rischio come da C.D.P. | no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | NASTRO | minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8" | minimo 1 rischio come da C.D.P. | no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |

3a cat. ELITE SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2003 e precedenti

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



4a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

LE AD SARANNO VALUTATE DA C.d.p.

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

2011/10 4a cat. ESORDIENTI

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

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

2009 4a cat. ESORDIENTI 2009

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

| | | BD | GC | S | R | AD |
|--------------|--------------|---------------------------|----------------------------|------------------------|------------------|-----------------------|
| | | Le 6 difficoltà | | minimo 2 serie | | |
| | CORPO LIBERO | 0,10 e oltre | n. 2 equilibri | valore ogni serie 0,30 | | |
| | | di più alto valore | n. 2 rotazioni | minimo 6"/8" | | |
| ifica | | minimo 3 max 6 difficoltà | salti = minimo 1 max 2 | minimo 2 serie | minimo 1 rischio | min 1 |
| i <u>v</u> o | FUNE | 0,10 e oltre | equilibri = minimo 1 max 2 | valore ogni serie 0,30 | come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| class | | di più alto valore | rotazioni = minimo 1 max 2 | minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |
| ٥ ۵۵ | | minimo 3 max 6 difficoltà | salti = minimo 1 max 2 | minimo 2 serie | minimo 1 rischio | min 1 |
| | CERCHIO | 0,10 e oltre | equilibri = minimo 1 max 2 | valore ogni serie 0,30 | come da C.D.P. | valore come da C.D.P. |
| | | di più alto valore | rotazioni = minimo 1 max 2 | minimo 6"/8" | | 0,20/0,30/0,40 |

4a cat. ALLIEVE 2008 2008

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. ALLIEVE 2007 2007

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

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

2006/2005/2004

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. SENIOR 2003 e precedenti

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

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



5a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi

LE AD SARANNO VALUTATE DA C.d.p.

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

5a cat. JUNIOR 2006/2005/2004

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

5a cat. SENIOR

2003 e precedenti

| | | BD | GC | S | R | AD |
|----------------------|----------|--------------|---|---|------------------------------------|--|
| fica rale | CERCHIO | 0,10 e oltre | | | minimo 1 rischio come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | PALLA | 0,10 e oltre | minimo 1 equilibrio | | | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| classific general | CLAVETTE | 0,10 e oltre | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 rischio come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |
| | NASTRO | 0,10 e oltre | | | minimo 1 rischio come da C.D.P. | min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 |

legenda

BD = difficoltà corporee

GC = gruppi corporei

ED = difficoltà di scambio

S = combinazione passi di danza

R = elementi dinamici con rotazione

C = collaborazioni

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

2013/2012/2011

musica da 1'15" a 1'30"

punti 1,50

minimo 3 - max 6 ginnaste

3. 6 carpo libero

BD numero illimitato di

difficoltà da 0,05 e 0,10 max

Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)

GC minimo 1 salto

minimo 1 equilibrio

minimo 1 rotazione

S minimo 1 serie

valore ogni serie 0,30

minimo 4"

C minimo 3

0,10 = collaborazioni semplici

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

0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento

0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

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

MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior 2006 e precedenti

musica da 30" a 1'00"

musica da 30" a 1'00"

punti 1,50

punti 2,50

minimo 3 - max 8 ginnaste

| | 3.8 corpo libero | 3.8 corpolibero |
|----|---|---|
| BD | numero illimitato di | numero illimitato di |
| | | difficoltà da 0,05 e 0,10 max |
| | | Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al |
| | dichiarabile (0,10) | max dichiarabile (0,10) |
| | | |
| | minimo 1 salto | minimo 1 salto |
| | · | minimo 1 equilibrio |
| | minimo 1 rotazione | minimo 1 rotazione |
| | | |
| | minimo 1 serie | minimo 1 serie |
| | - | valore ogni serie 0,30 |
| | | minimo 4" |
| | | minimo 4 |
| | 0,10 = collaborazioni semplici | 0,10 = collaborazioni semplici |
| | | 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti |
| | 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento | 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento |
| | 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento | 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento |
| | | |

MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 45" a 1'15"

punti 1,50

MINI PRIMA COPPIA junior/senior

2006 e precedenti

musica da 45" a 1'15"

punti 2,00

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

MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve 2011/2010/2009/2008/2007

2006 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,00

punti 2,50

MINI PRIMA SQUADRA junior/senior

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

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

musica da 0'45" a 1'15"

punti 3,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

cat. AB junior / senior

2006 e precedenti

musica da 0'45" a 1'15"

punti 4,00

| | 3.6 corpo libero | 3. 6 corpo libero |
|----|--|--|
| BD | numero illimitato | numero illimitato |
| | difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 | difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 |
| | | |
| GC | minimo 1 salto | minimo 1 salto |
| | minimo 1 equilibrio | minimo 1 equilibrio |
| | minimo 1 rotazione | minimo 1 rotazione |
| | | |
| S | minimo 3 serie | minimo 3 serie |
| | valore ogni serie 0,30 | valore ogni serie 0,30 |
| | minimo 4" | minimo 6"/8" |
| C | minimo 4 | minimo 4 |
| | 0,10 = collaborazioni semplici | 0,10 = collaborazioni semplici |
| | 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti | 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti |
| | 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento | 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento |
| | 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento | 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento |
| | | |

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

musica da 0'45" a 1'00" **punti 1,50**

cat. B (allieve) COPPIA

2008/2007

musica da 0'45" a 1'00"

punti 2,00

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

cat. C (esordienti + allieve) COPPIA 2011/2010/2009/200/2007

musica da 0'45" a 1'00"

punti 1,50

ti a scelta

| | "xelli a " | | | |
|----|--|--|--|--|
| | COPPIA attrezzi a | | | |
| | COA. | | | |
| | attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. A e cat. B | | | |
| BD | numero illimitato | | | |
| | difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 | | | |
| | | | | |
| GC | minimo 1 salto | | | |
| | minimo 1 equilibrio | | | |
| | minimo 1 rotazione | | | |
| | | | | |
| ED | n. 2 | | | |
| | senza limite di punteggio | | | |
| _ | | | | |
| S | minimo 1 serie | | | |
| | valore ogni serie 0,30 | | | |
| | minimo 4" | | | |
| R | non sono contemplati | | | |
| | and a 2047/2020 and a ARRIVE 2047 (VER) COUENAN RIACCURITY (C) | | | |
| С | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) | | | |
| | minimo 3 COLLABORAZIONI | | | |

cat. D (esordienti) SQUADRA 2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30" **punti 3,00**

cat. E (allieve) SQUADRA 2008/2007

musica da 1'15" a 1'30" **punti 3,00**

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

cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA 2011/2010/2009/2008/2007

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

SQUADRA attrezzoli a scelta

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

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

minimo 1 salto

minimo 1 equilibrio

minimo 1 rotazione

n. 3

senza limite di punteggio

minimo 1 serie

valore ogni serie 0,30

minimo 4"

non sono contemplati

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

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

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,50

cat. H (senior) COPPIA

2003 e precedenti

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,50

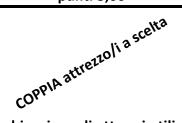
| | 1 cerchio + 1 palla | 1 cerchio + 1 palla |
|----|---|---|
| BD | numero illimitato | numero illimitato |
| | difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 | difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 |
| GC | minimo 1 salto | minimo 1 salto |
| | minimo 1 equilibrio | minimo 1 equilibrio |
| | minimo 1 rotazione | minimo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

cat.I (junior + senior) COPPIA

2006 e precedenti

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,00



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

numero illimitato

difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30

minimo 1 salto

minimo 1 equilibrio

minimo 1 rotazione

n. 3

senza limite di punteggio

minimo 1 serie

valore ogni serie 0,30

minimo 4''

non sono contemplati

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

cat. L (junior) SQUADRA

2006/2005/2004

musica da 1'15" a 2'00" **punti 4,00**

cat. M (senior) SQUADRA

2003 e precedenti

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,00

| | 3 cerchi + 4 clave ^{tte} | 3 palle + 2 nastri | | |
|----|---|---|--|--|
| BD | numero illimitato | numero illimitato | | |
| | difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 | difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 | | |
| GC | minimo 1 salto | minimo 1 salto | | |
| | minimo 1 equilibrio | minimo 1 equilibrio | | |
| | minimo 1 rotazione | minimo 1 rotazione | | |
| | | | | |
| ED | n.3 | n. 3 | | |
| | senza limite di punteggio | senza limite di punteggio | | |
| | | | | |
| S | minimo 1 serie | minimo 1 serie | | |
| | valore ogni serie 0,30 | valore ogni serie 0,30 | | |
| | minimo 6"/8" | minimo 6"/8" | | |
| R | non sono contemplati | non sono contemplati | | |
| | | | | |
| С | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) | | |
| | minimo 4 COLLABORAZIONI | minimo 4 COLLABORAZIONI | | |
| | | | | |
| | IIIIIIIIII 4 COLLADORAZIONI | IIIIIIIIII 4 COLLABORAZIONI | | |

cat. N (junior & senior) SQUADRA

2006 e precedenti

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,00

| | SQUADRA attrezzoli a scelta | | | |
|-----------|---|--|--|--|
| | or attrezzor | | | |
| | SQUADIO | | | |
| BD | numero illimitato | | | |
| | difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 | | | |
| CC | minimo 1 colto | | | |
| | minimo 1 salto | | | |
| | minimo 1 equilibrio | | | |
| | minimo 1 rotazione | | | |
| | | | | |
| ED | n. 3 | | | |
| | senza limite di punteggio | | | |
| | | | | |
| S | minimo 1 serie | | | |
| | valore ogni serie 0,30 | | | |
| | minimo 6"/8" | | | |
| R | non sono contemplati | | | |
| | | | | |
| С | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) | | | |
| | minimo 4 COLLABORAZIONI | | | |
| | | | | |

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

COLLETTIVO esordienti

2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30"

punti 3,50

minimo 3 - max 6 ginnaste

COLLETTIVO allieve

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 1'15" a 1'30"

punti 5,00

| | minino 3 max o giinaste | mining 3 max of maste | |
|----|--|--|--|
| | corpo libero | corpolitero | |
| BD | min. n. 3 difficoltà | min. n. 3 difficoltà | |
| | max n. 6 difficoltà | max n. 6 difficoltà | |
| | | | |
| | 0,10 e oltre | 0,10 e oltre | |
| GC | minimo 1 max 2 salti | minimo 1 max 2 salti | |
| | minimo 1 max 2 equilibri | minimo 1 max 2 equilibri | |
| | minimo 1 max 2 rotazioni | minimo 1 max 2 rotazioni | |
| | | | |
| S | minimo 2 serie | minimo 2 serie | |
| | valore ogni serie 0,30 | valore ogni serie 0,30 | |
| | minimo 6"/8" | minimo 6"/8" | |
| C | minimo 3 | minimo 4 | |
| | 0,10 = collaborazioni semplici | 0,10 = collaborazioni semplici | |
| | 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti | 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti | |
| | 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento | 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento | |
| | 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento | 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento | |
| | , | | |
| | | 1 | |

COLLETTIVO junior/senior

2006 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 6,00

| | minimo 3 - max 6 ginnaste | | | |
|----|--|--|--|--|
| | carpo libero | | | |
| BD | min. n. 4 difficoltà | | | |
| | max n. 7 difficoltà | | | |
| | | | | |
| | 0,10 e oltre | | | |
| GC | minimo 1 max 3 salti | | | |
| | minimo 1 max 3 equilibri | | | |
| | minimo 1 max 3 rotazioni | | | |
| | | | | |
| S | minimo 3 serie | | | |
| | valore ogni serie 0,30 | | | |
| | minimo 6"/8" | | | |
| С | minimo 3 | | | |
| | 0,10 = collaborazioni semplici | | | |
| | 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti | | | |
| | 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento | | | |
| | 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento | | | |
| | -, · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | | |

COPPIA

2006 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 7,00

ECCELLENZA

2006 e precedenti

musica da 2'15" a 2'30"

punti 8,00

| | 1 cerchio & 2 clavette | 5 palle | | |
|----|---|--|--|--|
| BD | n. 3 | minimo n. 4 difficoltà 0,10 e oltre | | |
| | minimo 1 equilibrio | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione max n. 9 difficoltà tra BD e ED (n. 1 a scelta) | | |
| | n. 3 senza limite di punteggio | minimo n. 4 difficoltà senza limite di punteggio | | |
| | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 ^{minimo} 6"/8" | | |
| | | max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste senza limite | | |
| С | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI | | |

ESORDIENTI

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 1'45" a 2'00' punti 5,00

ESORDIENTI

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

musica da 2'15" a 2'30"

punti 7,00

| | Scerchi | 5 nastri |
|----|---|--|
| BD | n. 3 | minimo n. 3 difficoltà |
| | 0,10 e oltre | 0,10 e oltre |
| GC | minimo 1 salto | minimo 1 salto max n. 7 difficoltà |
| | minimo 1 equilibrio | minimo 1 equilibrio / tra BD e ED |
| | minimo 1 rotazione | minimo 1 rotazione (n. 1 a scelta) |
| ED | n. 3 | minimo n. 3 difficoltà |
| | senza limite di punteggio | senza limite di punteggio |
| S | minimo 2 serie | minimo 2 serie |
| | valore ogni serie 0,30 | valore ogni serie 0,30 |
| | | minimo 6''/8'' |
| R | max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste | max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste |
| | senza limite | senza limite |
| С | | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) |
| • | • | minimo 4 COLLABORAZIONI |
| | | The state of the s |

COLLABORAZIONI

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

| Valore | | | | | Tipo di collaborazione |
|--------|------|------|------|------|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | |
| С | | | | | Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: • Di tutte 5 ginnaste • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1) • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste |

| Valore | | | Tini di Callahamariana | |
|--------|----------------|------|--|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | Tipi di Collaborazione | |
| | | | Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi: | |
| СС | | | lancio: piccolo o medio rotolamenti palleggi scivolamenti respinte ecc. | |
| | | | Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna | |
| | c ^z | | Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta. Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione. | |
| | | | Nota : devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo | |
| | | | Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta | |
| | c₩ | | La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per compagnato una volta per Collaborazione. Nota: non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo | |

| Valore | | | | Tini di Callabananiana |
|---------------|-----------------------|---------------------------|------|--|
| 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | Tipi di Collaborazione |
| CR 1 ginn. | CR2 2-3 gin | | | Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento) |
| | CRR 1 ginn. | CRR 2 2-3 ginn. | | Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i) |
| | | | CRRR | Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo. |

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

0,10 = collaborazioni semplici

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

0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento

0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento