

GINNASTICA RITMICA

V A D E M E C U M

A.S. 2019/2020- bozza febbraio 2020



individuali

	durata musica	musica cantata	minischeda	AD	cat. FGI
PICCOLI OSCAR	0'30" - 1'00"	sì	no	anche ordinarie	
MINI 1a BASE	0'45" - 1'00"	sì	no	anche ordinarie	no ginnaste F.G.I.
MINI 1a	0'30" - 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.	0'45" - 1'30"	sì	sì	da codice	LA-LB-LC-LD
3a cat. ELITE	0'45" - 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 MASCHILE	0'45" - 1'30"	sì	no	anche ordinarie	

insieme

	durata musica	musica cantata	minischeda	date di nascita	attrezzi
PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	1'15" - 1'30"	si	si	2014/2013/2012	3 - 6 corpo libero
PICCOLI OSCAR SQUADRA	1'15" - 1'30"	si	si	2014/2013/2012	2 - 6 attrezzi a scelta
MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	0'30"- 1'00"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	0'30"- 1'00"	si	si	2007 e precedenti	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve	0'45"- 1'15"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	2 cerchio
MINI PRIMA COPPIA junior/senior	0'45"- 1'15"	si	si	2007 e precedenti	1 palla + 1 nastro
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	1'15" - 1'30"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	cerchi + palle (3-6 ginnaste)
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	1'15" - 1'30"	si	si	2007 e precedenti	cerchi + clavette (3-6 ginnaste)
COLLETTIVO esordienti	1'15"- 1'30"	si	si	2012/2011/2010	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO allieve	1'15"- 1'30"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO junior/senior	1'15"- 1'30"	si	si	2007 e precedenti	3 - 6 corpo libero
COPPIA ELITE	1'15"- 1'30"	si	si	2007 e precedenti	1 cerchio + 2 clavette
COPPIA	1'15"- 1'30"	si	si	2007 e precedenti	attrezzi a scelta
squadra ESORDIENTI	1'45" - 2'00"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	5 palle
squadra ESORDIENTI	2'15" - 2'30"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005	5 cerchi
squadra ECCELLENZA	2'15" - 2'30"	si	si	2006 e precedenti	3 cerchi + 4 clavette
CAT AB E-A	0,45"-1,15"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	3 - 6 corpo libero
CAT AB J-S	0,45"-1,15"	si	si	2007 e precedenti	3 - 6 corpo libero
CAT A	0,45"- 1,00"	si	si	2012/2011/2010	2 palle
CAT B	0,45"- 1,00"	si	si	2009/2008	1 cerchio + 1 palla
CAT C	0,45"- 1,00"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)
CAT D	1,15"-1,30"	si	si	2012/2011/2010	da 4 a 5 cerchi
CAT E	1,15"-1,30"	si	si	2009/2008	da 2 o più palle a 2 o più funi (max 5 ginnaste)
CAT F	1"15"-1'30"	si	si	2012/2011/2010/2009/2008	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"	si	si	2007/2006/2005	1 fune + 1 palla
CAT H	0,45"-1,30"	si	si	2004 e precedenti	1 palla + 1 nastro
CAT I	0,45"-1,30"	si	si	2007 e precedenti	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)
CAT L	1,15"-2,00"	si	si	2007/2006/2005	10 clavette
CAT M	1,15"-2,00"	si	si	2004 e precedenti	3 cerchi + 2 funi
CAT N	1,15"-2,00"	si	si	2007 e precedenti	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. L e cat. M)

GINNASTICA RITMICA

PRECISAZIONI

A.S. 2019/2020- bozza **febbraio 2020**



FALLI ESECUTIVI

piccolo 0,10 medio 0,30 grande 0,50

SALTI	arrivo pesante	arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo	
	mancanza di ampiezza nella forma		
	forma con piccolo movimento a Kip	forma con medio movimento a kip	forma con grande movimento a kip
EQUILIBRI	mancanza di ampiezza nella forma	forma non tenuta per minimo 1 secondo	
	forma non fissata e mantenuta		
ROTAZIONI	mancanza di ampiezza nella forma		
	forma non fissata e ben definita		
	appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé	asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	saltello (i) senza spostamento	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	
C					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> • 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			Tipi di Collaborazione		
0,10	0,20	0,30	Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:		
CC			<ul style="list-style-type: none"> • 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		
			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		
			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  e anche ripresi per  . Il valore di questa Collaborazione è assegnato 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				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			<p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.		<p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<u>Collaborazioni semplici</u> - valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) - I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. - È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u> - l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

N.B.

Nelle collaborazioni con superamento di ginnasta/e semplicemente distesa al suolo, la ginnasta distesa al suolo PUO' stare ferma distesa.

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

Nelle collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione un solo appoggio del piede si intende un appoggio oltre all'arrivo del salto (quindi è possibile vedere anche 2 passi; quello d'appoggio del salto e un altro appoggio)

LEGENDA

BD = difficoltà corporee
GC = gruppi corporei
ED = difficoltà di scambio

S = combinazione passi di danza
R = elementi dinamici con rotazione
C = collaborazioni

GINNASTICA RITMICA
PROGRAMMI TECNICI individuali
A.S. 2019/2020- bozza febbraio 2020



PICCOLI OSCAR

PICCOLI OSCAR

musica 0'30"/1'00"

2014/2013/2012

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CORPO LIBERO
ATTREZZO LIBERO

MINI PRIMA base

MINI PRIMA esordienti

musica 0'30"/1'00"

2012/2011/2010

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CORPO LIBERO
ATTREZZO LIBERO

MINI PRIMA allieve

musica 0'30"/1'00"

2009/2008

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CORPO LIBERO
ATTREZZO LIBERO

MINI PRIMA junior

musica 0'30"/1'00"

2007/2006/2005

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CERCHIO
ATTREZZO LIBERO

MINI PRIMA senior

musica 0'30"/1'00"

2004 e precedenti

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CERCHIO
ATTREZZO LIBERO

MINI PRIMA elite

MINI PRIMA esordienti

musica 0'30"/1'00"

2012/2011/2010

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

MINI PRIMA allieve

musica 0'30"/1'00"

2009/2008

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

MINI PRIMA junior

musica 0'30"/1'00"

2007/2006/2005

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

MINI PRIMA senior

musica 0'30"/1'00"

2004 e precedenti

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

1a categoria

1a cat. ESORDIENTI

musica 0'45"/1'00"

2012/2011/2010

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

1a cat. ALLIEVE

musica 0'45"/1'00"

2009/2008

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

1a cat. JUNIOR

musica 0'45"/1'00"

2007/2006/2005

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

1a cat. SENIOR

musica 0'45"/1'00"

2004 e precedenti

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

RAPPRESENTATIVA

ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 0'45" a 1'00"

2012/2011/2010/2009/2008

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE

JUNIOR e SENIOR

musica da 0'45" a 1'00"

2007 e precedenti

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

classifica per rappresentativa	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

2a categoria

2a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.00"

2012/2011/2010

classifica per somma dei due attrezzi + classifica per specialità	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

2a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.00"

2009/2008

classifica per somma dei due attrezzi + classifica per specialità	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

2a cat. JUNIOR

musica 45"/1.00"

2007/2006/2005

classifica per somma dei due attrezi + classifica per specialità	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

2a cat. SENIOR

musica 45"/1.00"

2004 e precedenti

classifica per somma dei due attrezi + classifica per specialità	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a categoria

3a cat. Esordienti

musica 1.15'/1.30''

2012/2011/2010

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30''

2009/2008

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30''

2007/2006/2005

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30''

2004 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a categoria ELITE

3a cat. ELITE ESORDIENTI

musica 1.15'/1.30''

2012/2011/2010

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ELITE ALLIEVE

musica 1.15'/1.30''

2009/2008

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ELITE JUNIOR

musica 1.15'/1.30''

2007/2006/2005

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ELITE SENIOR

musica 1.15'/1.30''

2004 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

4a categoria

4a cat. ESORDIENTI

musica 1.15'/1.30''

2012/2011

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	PALLA

4a cat. ESORDIENTI 2010

musica 1.15'/1.30''

2010

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO

4a cat. ALLIEVE 2009

musica 1.15'/1.30''

2009

classifica generale su 3 attrezzi: CORPO LIBERO + CERCHIO + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CORPO LIBERO
	CERCHIO
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE
	NASTRO

4a cat. ALLIEVE 2008

musica 1.15'/1.30''

2008

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

4a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30''

2007/2006/2005

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

4a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30''

2004 e precedenti

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

5a categoria

5a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30''

2007/2006/2005

classifica generale su 3 attrezzi dei 4 proposti	FUNE
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

5a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30''

2004 e precedenti

classifica generale su 3 attrezzi dei 4 proposti	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

GINNASTICA RITMICA MASCHILE

1a fascia

musica 45"/1.30"

2012/2011/2010/2009/2008/2007

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

2a fascia

musica 45"/1.30"

2006 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

GINNASTICA RITMICA
PROGRAMMI TECNICI d'insieme
A.S. 2019/2020- bozza febbraio 2020



PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	1'15" - 1'30"	2014/2013/2012	3 - 6 corpo libero
PICCOLI OSCAR SQUADRA	1'15" - 1'30"	2014/2013/2012	2 - 6 attrezzi a scelta

MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	0'30" - 1'00"	2012/2011/2010/2009/2008	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	0'30" - 1'00"	2007 e precedenti	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve	0'45" - 1'15"	2012/2011/2010/2009/2008	2 cerchio
MINI PRIMA COPPIA junior/senior	0'45" - 1'15"	2007 e precedenti	1 palla + 1 nastro
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	1'15" - 1'30"	2012/2011/2010/2009/2008	cerchi + palle (3-6 ginnaste)
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	1'15" - 1'30"	2007 e precedenti	cerchi + clavette (3-6 ginnaste)

COLLETTIVO esordienti	1'15" - 1'30"	2012/2011/2010	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO allieve	1'15" - 1'30"	2012/2011/2010/2009/2008	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO junior/senior	1'15" - 1'30"	2007 e precedenti	3 - 6 corpo libero
COPPIA ELITE	1'15" - 1'30"	2007 e precedenti	1 cerchio + 2 clavette
COPPIA	1'15" - 1'30"	2007 e precedenti	attrezzi a scelta
squadra ESORDIENTI	1'45" - 2'00"	2012/2011/2010/2009/2008	5 palle
squadra ESORDIENTI	2'15" - 2'30"	2012/2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005	5 cerchi
squadra ECCELLENZA	2'15" - 2'30"	2006 e precedenti	3 cerchi + 4 clavette

CAT AB E-A	0,45'''-1,15"	2012/2011/2010/2009/2008	3 - 6 corpo libero
CAT AB J-S	0,45'''-1,15"	2007 e precedenti	3 - 6 corpo libero
CAT A	0,45'''- 1,00"	2012/2011/2010	2 palle
CAT B	0,45'''- 1,00"	2009/2008	1 cerchio + 1 palla
CAT C	0,45'''- 1,00"	2012/2011/2010/2009/2008	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)
CAT D	1,15"-1,30"	2012/2011/2010	da 4 a 5 cerchi
CAT E	1,15"-1,30"	2009/2008	da 2 o più palle a 2 o più funi (max 5 ginnaste)
CAT F	1'15" - 1'30"	2012/2011/2010/2009/2008	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"	2007/2006/2005	1 fune + 1 palla
CAT H	0,45"-1,30"	2004 e precedenti	1 palla + 1 nastro
CAT I	0,45"-1,30"	2007 e precedenti	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)
CAT L	1,15"-2,00"	2007/2006/2005	10 clavette
CAT M	1,15"-2,00"	2004 e precedenti	3 cerchi + 2 funi
CAT N	1,15"-2,00"	2007 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'

0,05

SALTI



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



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

EQUILIBRI



risalita sulle punte - onda delle braccia



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



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei
gambe unite a squadra

ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



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



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

SALTI ^



Enjambé
con apertura delle gambe a -180°



Salto verticale con $\frac{1}{2}$ 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



pas de chat su pianta



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



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



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



staccata sagittale/frontale

ROTAZIONI ⚙



ROTAZIONI 180° ($\frac{1}{2}$ giro) gamba in pas de chat



ROTAZIONI arabesque/attitude 180° ($\frac{1}{2}$ giro)
avanti /dietro / laterale



ROTAZIONI cosacco 180° ($\frac{1}{2}$ giro)
gamba avanti/laterale

Giro 180° sui glutei



ROTAZIONI 180° ($\frac{1}{2}$ giro)
Flessione del tronco in avanti

SALTI

EQUILIBRI

ROTAZIONI



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



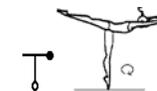
Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



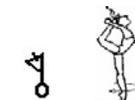
Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate al suolo



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



ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitude o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penche

CAPOVOLTA 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"		2012/2011/2010/2009/2008/2007		PUNTI 1,50
	BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
PALLA	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40

2 FASCIA

musica da 45" a 1'30"

2006 e precedenti

PUNTI 2,50

	BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
PALLA	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	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. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40

il nastro può essere lungo mt. 5

PICCOLI OSCAR

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

PICCOLI OSCAR

musica 0'30"/1'00"

2014/2013/2012

U.I.S.P. 1,50

	BD	GC	S	R	AD
CORPO LIBERO	n. 7 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a CORPO LIBERO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	inseriti si incorre nella penalità di	
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo		0,30)	

elementi imposti con la **FUNE**

	PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - 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
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spiralì) coordinato a difficoltà

elementi imposti con il **CERCHIO**

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

elementi imposti con la **PALLA**

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

elementi imposti con la **CLAVETTE**

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

elementi imposti con la **NASTRO**

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

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.

E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO di mt. 5

MINI 1a base ESORDIENTI

musica 0'30"/1'00"

2012/2011/2010

U.I.S.P. 2,00

	BD	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 dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio			valore ogni serie 0,30	
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi				

MINI 1a base ALLIEVE

musica 0'30"/1'00"

2009/2008

U.I.S.P. 2,00

	BD	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 dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio			valore ogni serie 0,30	
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi				

MINI 1a base JUNIOR

musica 0'30"/1'00"

2007/2006/2005
U.I.S.P. 2,00

	BD	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 dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo imposto	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		valore ogni serie 0,30		
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi				

MINI 1a base SENIOR

musica 0'30"/1'00"

2004 e precedenti
U.I.S.P. 2,00

	BD	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 dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo imposto	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		valore ogni serie 0,30		
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi				

elementi imposti con la FUNE

	PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - 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
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà

elementi imposti con il CERCHIO

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

elementi imposti con la **PALLA**

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

elementi imposti con la **CLAVETTE**

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

elementi imposti con la **NASTRO**

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore 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 ELITE

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO DA MT. 5

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO DA mt. 5

Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 2 ESERCIZI per ginnasta

Alla fase NAZIONALE la ginnasta può presentare al max 1 dei 2 esercizi presentati alla fase regionale.

MINI 1a ELITE ESORDIENTI

musica 0'30"/1'00"

2012/2011/2010

U.I.S.P. 1,50

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	non si posso utilizzare gli elementi imposti 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

MINI 1a ELITE ALLIEVE

musica 0'30"/1'00"

2009/2008

U.I.S.P. 1,50

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

MINI 1a ELITE JUNIOR

musica 0'30"/1'00"

2007/2006/2005

U.I.S.P. 1,50

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

MINI 1a ELITE SENIOR

musica 0'30"/1'00"

2004 e precedenti
U.I.S.P. 1,50

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

1a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO DA MT. 5

Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 2 ESERCIZI per ginnasta

Alla fase NAZIONALE la ginnasta può presentare al max i 2 attrezzi presentati alla fase regionale.

1a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.00"

2012/2011/2010

U.I.S.P. 1,00

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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
	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
	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
	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

1a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.00"

2009/2008

U.I.S.P. 1,50

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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
	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
	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
	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

1a cat. JUNIOR

musica 45"/1.00"

2007/2006/2005

U.I.S.P. 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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
	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
	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
	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

1a cat. SENIOR

musica 45"/1.00"

2004 e precedenti

U.I.S.P. 2,00

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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
	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
	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
	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

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

E' POSSIBILE FORMARE RAPPRESENTATIVE CON GINNASTE DI SOCIETA' DIVERSE

IN QUESTO CASO NON SARA' NECESSARIO EMETTERE LA SCHEDA DI ATTIVITA' (CARTELLINO VERDE) PER LA/LE GINNASTA/E IN PRESTITO SE IL NOME DELLA RAPPRESENTATIVA SARA' FORMATO DAL NOME DI TUTTE LE SOCIETA' A CUI APPARTENGONO LE VARIE COMPONENTI LA RAPPRESENTATIVA -

NEL CASO IN CUI SI OPTI CHE LA RAPPRESENTATIVA PORTI UN NOME DI UNA SOLA DELLE SOCIETA' A CUI LE VARIE GINNASTE APPARTENGONO, SARA' NECESSARIA LA SCHEDA DI ATTIVITA' (CARTELLINO VERDE) PER LA/LE GINNASTA/E IN PRESTITO

E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO DI MT. 5

E' possibile iscriverne una riserva nella rappresentativa (quindi iscriverne fino a 5 ginnaste ma al max ne possono gareggiare 4)

ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 0'45" a 1'00"

2011/2010/2009/2008/2007**U.I.S.P. 2,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per rappresentativa	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"		
	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
	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
	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
	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 precedenti**U.I.S.P. 2,50**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per 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
	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
	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
	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
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

2a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE - E' OBBLIGATORIO PRESENTARE N. 2 ESERCIZI

VERRA' STILATA UNA CLASSIFICA PER SOMMA DEI DUE ATTREZZI E CLASSIFICHE PER SPECIALITA' D'ATTREZZO

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

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

2a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.00"

2012/2011/2010

U.I.S.P. 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezzi + classifica per specialità	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"		
	FUNE	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 4 diff. 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 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

2a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.00"

2009/2008

U.I.S.P. 2,50

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per somma dei due attrezzi + classifica per specialità	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"		
	FUNE	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 4 diff. 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 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

2a cat. JUNIOR

musica 45"/1.00"

2007/2006/2005

U.I.S.P. 3,00

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per somma dei due attrezzi + classifica per specialità	FUNE	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 4 diff. 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 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

2a cat. SENIOR

2004 e precedenti

U.I.S.P. 3,00

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per somma dei due attrezzi + classifica per specialità	FUNE	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 4 diff. 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 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 4 diff. 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 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)

Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 3 ESERCIZI per ginnasta

Alla fase NAZIONALE la ginnasta può presentare al max 2 dei 3 esercizi presentati alla fase regionale.

3a cat. ESORDIENTI musica 45"/1.30"

2012/2011/2010

U.I.S.P. 2,50

		BD	GC	S	R	AD
classifica per 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"		
	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 1 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 1 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
	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 1 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
	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 1 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 1 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. ALLIEVE

musica 45"/1.30"

2009/2008

U.I.S.P. 3,50

		BD	GC	S	R	AD
classifica per 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"		
	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 1 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 1 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
	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 1 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
	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 1 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 1 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 45"/1.30"

2007/2006/2005

U.I.S.P. 4,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 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"	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
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 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"	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
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 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"	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
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 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"	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 1 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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. SENIOR

musica 45"/1.30"

2004 e precedenti

U.I.S.P. 4,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 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"	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
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 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"	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
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 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"	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
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 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"	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 1 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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a categoria ELITE

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo

Nella MINISCHEDE DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

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

Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 3 ESERCIZI per ginnasta

Alla fase NAZIONALE la ginnasta può presentare al max 2 dei 3 esercizi presentati alla fase regionale.

3a cat. ELITE ESORDIENTI

musica 45"/1.30"

2012/2011/2010

BD

GC

S

R

AD

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	Le 8 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"		
	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi 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 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 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 n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 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 ALLIEVE

musica 45"/1.30"

2009/2008

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	Le 8 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"		
	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 1 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
	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 1 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
	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 1 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
	CLAVETTE	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 1 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
	NASTRO	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 1 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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. ELITE JUNIOR

musica 45"/1.30"

2007/2006/2005

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per ATTREZZO	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 1 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
	PALLA	minimo 3 max 7 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.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 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.	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 1 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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. ELITE SENIOR

musica 45"/1.30"

2004 e precedenti

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per ATTREZZO	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 valore come da C.D.P. 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 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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 valore come da C.D.P. 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 valore come da C.D.P. 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

L'attrezzo a scelta della 4a cat. ALLIEVE, JUNIOR e SENIOR deve essere lo stesso per entrambe le prove regionali.

4a cat. ESORDIENTI

2012/11

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	Le 8 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"		
	FUNE	minimo 3 max 6 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.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 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.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

4a cat. ESORDIENTI 2010

2010

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	Le 8 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"		
	FUNE	minimo 3 max 6 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.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 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.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale su 3 specialità: FUNE e/o CERCHIO e/o PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	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.	min 1 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.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	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.	min 1 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.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. JUNIOR

2007/2006/2005

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale su 3 specialità: FUNE e/o CERCHIO e/o PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	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
	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 per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. SENIOR

2004 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 scelta tra CLAVETTE e NASTRO	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
	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 NASTRO	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	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

5a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma di n. 3 attrezzi dei 4 proposti

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
classifica generale di 3 attrezzi sui 4 proposti	FUNE	minimo 3 max 7 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 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 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 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 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 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 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio 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

5a cat. SENIOR

2003 e precedenti

	BD	GC	S	R	AD	
classifica generale di 3 attrezzi sui 4 proposti	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 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	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 valore come da C.D.P. 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 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

2014/2013/2012

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

3 - 6 corpo 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 passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione
 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione
 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

SQUADRA PICCOLI OSCAR

2014/2013/2012

musica da 45" a 1'15"

punti 1,50

minimo 2 - max 6 ginnaste

attrezzi liberi (minimo 2 max 6 ginnaste)

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

ED n. 1
 senza limite di punteggio

S minimo 1 serie
 valore ogni serie 0,30
 minimo 4"

R non sono contemplati

C c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
 minimo 3 COLLABORAZIONI

MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)

2012/2011/2010/2009/2008

musica da 30" a 1'00"

punti 2,00

minimo 3 - max 8 ginnaste

3 - 8 corpo 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 passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi
 corporei di rotazione
 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi
 corporei dinamici di rotazione
 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)

2007 e precedenti

musica da 30" a 1'00"

punti 3,00

minimo 3 - max 8 ginnaste

3 - 8 corpo 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 4
 0,10 = collaborazioni semplici
 0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi
 corporei di rotazione
 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi
 corporei dinamici di rotazione
 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2012/2011/2010/2009/2008
 musica da 45" a 1'15"
punti 2,00

MINI PRIMA COPPIA junior/senior
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2007 e precedenti
 musica da 45" a 1'15"
punti 2,50

	<i>2 cerchi</i>
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
ED	n. 2 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

	<i>1 palla + 1 nastro</i>
BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05/0,10/0,20
GC	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 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)

2012/2011/2010/2009/2008

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,00

cerchi + palle (min. 3 - max 6 ginnaste)

BD numero illimitato
difficoltà da 0,05 e 0,10 max

GC 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 4"

R non sono contemplati

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

MINI PRIMA SQUADRA junior/senior
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)

2007 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,50

cerchi + clavette (min. 3 - max 6 ginnaste)

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

GC 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 4"

R non sono contemplati

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

cat. AB esordienti /allieve

2012/2011/2010/2009/2008

musica da 0'45" a 1'15"

punti 3,50

minimo 3 - max 6 ginnaste

3 - 6 corpo libero

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

GC minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

S minimo 3 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 4"

C minimo 4
0,10 = collaborazioni semplici
0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione
0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione
0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

cat. AB junior / senior

2007 e precedenti

musica da 0'45" a 1'15"

punti 4,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

3 - 6 corpo libero

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

GC minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

S minimo 3 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

C minimo 4
0,10 = collaborazioni semplici
0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione
0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione
0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

cat. A (esordienti) COPPIA**2012/2011/2010**

musica da 0'45" a 1'00"

punti 2,00*2 palle***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**C** c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
minimo 2 COLLABORAZIONI**cat. B (allieve) COPPIA****2009/2008**

musica da 0'45" a 1'00"

punti 2,00*1 cerchio + 1 palla***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. 3
senza limite di punteggio**S** minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 4"**R** non sono contemplati**C** c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
minimo 2 COLLABORAZIONI

cat. C (esordienti + allieve) COPPIA

2012/2011/2010/2009/2008

musica da 0'45" a 1'00"

punti 2,00

<i>COPPIA attrezzi a scelta</i>	
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
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 2 COLLABORAZIONI

cat. D (esordienti) SQUADRA

2012/2011/2010

musica da 1'15" a 1'30"

punti 3,00

da 4 a 5 cerchi

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. 3
senza limite di punteggio

S minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 4"

R non sono contemplati

C c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
minimo 3 COLLABORAZIONI

cat. E (allieve) SQUADRA

2009/2008

musica da 1'15" a 1'30"

punti 3,00

da 2 o più palle e 2 o più funi (min. 4 - max 5 ginnaste)

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. 3
senza limite di punteggio

S minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 4"

R non sono contemplati

C c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
minimo 3 COLLABORAZIONI

cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA

2012/2011/2010/2009/2008

musica da 1'15" a 1'30"

punti 3,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

SQUADRA attrezzo/i a scelta

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

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. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

cat. G (junior) COPPIA**2007/2006/2005**

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,50**1 fune + 1 palla**

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. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

cat. H (senior) COPPIA**2004 e precedenti**

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,50**1 palla + 1 nastro**

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. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

cat.I (junior + senior) COPPIA

2007 e precedenti

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,50

COPPIA attrezzo/i a scelta

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

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. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

cat. L (junior) SQUADRA**2007/2006/2005**

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,50**10 clavette****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.3
senza limite di punteggio**S** minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"**R** max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste ma non è obbligatorio**C** c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
minimo 4 COLLABORAZIONI**cat. M (senior) SQUADRA****2004 e precedenti**

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,50**3 cerchi + 2 funi****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. 3
senza limite di punteggio**S** minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"**R** max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste ma non è obbligatorio**C** c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
minimo 4 COLLABORAZIONI

cat. N (junior & senior) SQUADRA

2007 e precedenti

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,50

minimo 3 - max 6 ginnaste

SQUADRA attrezzo/i a scelta

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. 3
senza limite di punteggio

S minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

R max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste ma non è obbligatorio

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

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

COLLETTIVO esordienti

2012/2011/2010

musica da 1'15" a 1'30"

punti 5,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

COLLETTIVO allieve

2012/2011/2010/2009/2008

musica da 1'15" a 1'30"

punti 6,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>
BD	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
C	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

	<i>corpo libero</i>
BD	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
C	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

COLLETTIVO junior/senior

2007 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 6,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>
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"
C	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

COPPIA ELITE
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. e a quelle di 3a cat. Elite)
 2007 e precedenti
 musica da 1'15" a 1'30"
 punti 7,00

1 cerchio & 2 clavette

BD	n. 3 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste
C	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 10 COLLABORAZIONI

COPPIA 3a cat.
 (riservato alle ginnaste di 3a cat.)
 2007 e precedenti
 musica da 1'15" a 1'30"
 punti 5,00

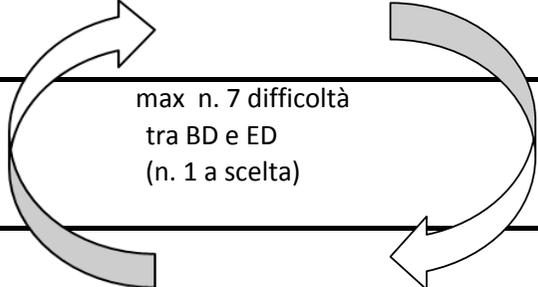
COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE)

BD	n. 3 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste
C	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI massimo 10 COLLABORAZIONI

ESORDIENTI
2012/2011/2010/2009/2008
 musica da 1'45" a 2'00"
 punti 5,00

	<i>5 palle</i>
BD	n. 3 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste senza limite
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 8 COLLABORAZIONI

ESORDIENTI
2012/2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005
 musica da 2'15" a 2'30"
 punti 7,00

	<i>5 cerchi</i>	
BD	minimo n. 3 difficoltà 0,10 e oltre	
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	
ED	minimo n. 3 difficoltà senza limite di punteggio	max n. 7 difficoltà tra BD e ED (n. 1 a scelta)
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	
R	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste senza limite	
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 12 COLLABORAZIONI	

ECCELLENZA
2007 e precedenti
musica da 2'15" a 2'30"
punti 8,00

3 cerchi + 4 clavette

BD minimo n. 4 difficoltà
0,10 e oltre

GC minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

max n. 9 difficoltà
tra BD e ED
(n. 1 a scelta)

ED minimo n. 4 difficoltà
senza limite di punteggio

S minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

R max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste

senza limite

C c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 15 COLLABORAZIONI

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	
C					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> • 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			Tipi di Collaborazione		
0,10	0,20	0,30	Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:		
CC			<ul style="list-style-type: none"> • 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		
			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		
			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  e anche ripresi per  . Il valore di questa Collaborazione è assegnato 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				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			<p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.		<p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<u>Collaborazioni semplici</u> - valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) - I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. - È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u> - l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

N.B.

Nelle collaborazioni con superamento di ginnasta/e semplicemente distesa al suolo, la ginnasta distesa al suolo PUO' stare ferma distesa.

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

Nelle collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione un solo appoggio del piede si intende un appoggio oltre all'arrivo del salto (quindi è possibile vedere anche 2 passi; quello d'appoggio del salto e un altro appoggio)