### **GINNASTICA RITMICA**

## VADEMECUM

A.S. 2020/2021- bozza giugno 2020



## individuali

	durata musica	musica cantata	minischeda	AD	cat. FGI
PICCOLI OSCAR	0'30" - 1'00"	sì	no	anche ordinarie	
MINI 1a BASE	045" - 1'00"	sì	no	anche ordinarie	no ginnaste F.G.I.
MINI 1a	030" - 1'00"	sì	no	anche ordinarie	LA
1a cat.	0'45" - 1'00"	sì	no	da codice	LA-LB
RAPPRESENTATIVA	0'45" - 1'00"	sì	no	da codice	LA - LB e al max n. 1 ginnasta di LC che può presentare al max n. 1 ex
2a cat.	0'45" - 1'00"	sì	no	da codice	LA-LB-LC
3a cat.	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 MASCHII F	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"	sì	si	2015/2014/2013	3 - 6 corpo libero
PICCOLI OSCAR SQUADRA	1'15" - 1'30"	sì	sì	2015/2014/2013	2 - 6 attrezzi a scelta
MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	0'30"- 1'00"	sì	sì	2013/2012/2011/2010/2009	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	0'30"- 1'00"	sì	sì	2008 e precedenti	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve	0'45"- 1'15"	sì	sì	2013/2012/2011/2010/2009	2 cerchio
MINI PRIMA COPPIA junior/senior	0'45"- 1'15"	sì	sì	2008 e precedenti	1 palla + 1 nastro
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	1'15" - 1'30"	sì	sì	2013/2012/2011/2010/2009	cerchi + palle (3-6 ginnaste)
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	1'15" - 1'30"	sì	sì	2008 e precedenti	cerchi + clavette (3-6 ginnaste)
COLLETTIVO esordienti	1'15"- 1'30"	sì	sì	2013/2012/2011	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO allieve	1'15"- 1'30"	sì	sì	2013/2012/2011/2010/2009	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO junior/senior	1'15"- 1'30"	sì	sì	2008 e precedenti	3 - 6 corpo libero
COPPIA ELITE	1'15"- 1'30"	sì	sì	2008 e precedenti	1 cerchio + 2 clavette
COPPIA	1'15"- 1'30"	sì	sì	2008 e precedenti	attrezzi a scelta
squadra ESORDIENTI	1'45" - 2'00"	sì	sì	2013/2012/2011/2010/2009	5 palle e 5 funi
squadra ESORDIENTI	2'15" - 2'30"	sì	sì	2013/2012/2011/2010/2009/2008/2007/2006	5 cerchi e 5 palle
squadra ECCELLENZA	2'15" - 2'30"	sì	sì	2008 e precedenti	3 cerchi + 4 clavette e 10 clavette
CAT AB E-A	0,45""-1,15"	sì	sì	2013/2012/2011/2010/2009	3 - 6 corpo libero
CAT AB J-S	0,45""-1,15"	sì	sì	2008 e precedenti	3 - 6 corpo libero
CAT A	0,45""- 1,00"	sì	sì	2013/2012/2011	2 palle
CAT B	0,45""- 1,00"	sì	sì	2010/2009	1 cerchio + 1 palla
CAT C	0,45""- 1,00"	sì	sì	2013/2012/2011/2010/2009	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)
CAT D	1,15"-1,30"	sì	sì	2013/2012/2011	da 4 a 5 cerchi
CAT E	1,15"-1,30"	sì	sì	2010/2009	da 2 o più palle a 2 o più funi (max 5 ginnaste
CAT F	1"15"-1'30"	si	sì	2013/2012/2011/2010/2009	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"	sì	sì	2008/2007/2006	1 fune + 1 palle
CAT H	0,45"-1,30"	sì	sì	2005 e precedenti	1 palla + 1 nastro
CATI	0.45"-1,30"	sì	sì	2008 e precedenti	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)
CAT L	1,15"-2,00"	sì	sì	2008/2007/2006	10 clavette
CAT M	1,15"-2,00"	sì	sì	2005/2007/2000 2005 e precedenti	3 cerchi + 2 funi
	., 2,00	<u> </u>	0.	Lagar e procedenti	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate
CAT N	1,15"-2,00"	sì	sì	2008 e precedenti	(attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. L e cat. M)

## **GINNASTICA RITMICA**

## **PRECISAZIONI**

A.S. 2020/2021- bozza giugno 2020



## **FALLI ESECUTIVI**

piccolo	0,10	medio	0,30	grande	0,50
		arrivo scorre	tto: busto		

		arrivo scorretto: busto	
	arrivo pesante	chiaramente arcuato nella	
		fase finale dell'arrivo	
SALTI	mancanza di ampiezza nella		
	forma		
	forma con piccolo movimento a	forma con medio movimento	forma con grande
	Kip	a kip	movimento a kip
	mancanza di ampiezza nella	forma non tenuta per minimo	
EQUILIBRI	forma	1 secondo	
	Torrita	1 30001140	
	forma non fissata e mantenuta		
	mancanza di ampiezza nella		
	forma		
	forma non fissata e ben		
ROTAZIONI	definita		
ROTAZIONI	appoggio del tallone durante	asse del corpo non verticale	
	una parte della rotazione	e terminare con un passo	
	quando eseguita in relevé	C terrimare con un passo	
	saltello (i) senza spostamento	saltello (i) con spostamento	

## **COLLABORAZIONI**

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

IAV			COLL		AZIONI per gir esercizi u msieme com gir		
		Valore			Tipo di collaborazione		
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50			
С					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo:  • Di tutte 5 ginnaste  • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1)  • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste		
	Valo				Tipi di Collaborazione		
0,10	0,2	0 0,					
			7550		smissioni durante la Collaborazione con minimo aggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:		
					ccolo o medio		
				<ul> <li>rotolamer</li> </ul>	nti		
CC				<ul> <li>palleggi</li> </ul>	1100		
CC				<ul> <li>scivolame</li> </ul>	enti		
				<ul> <li>respinte</li> </ul>			
1			Co	• ecc.			
			Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna				
	c <sup>2</sup>	٠,	Me pr Il Co sin Co	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.			
					essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta ete) + 1 ulteriore attrezzo		
			Co	on ripresa s	imultanea da medio o grande lancio di 2 o più		
					arte della stessa ginnasta		
			100,000	ripresa da p econdo) è val	parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 ida.		
					devono arrivare da due differenti ginnaste o da Igna e da sé stessa.		
	c↓	1	an	nche ripresi p	e che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per c <sup>a</sup> e per c d. Il valore di questa Collaborazione è assegnato Collaborazione.		
			ur	na posizione	ida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi insieme in una posizione salda ("incastrata") + un		

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

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

Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
				Collaborazioni semplici
C1				<ul> <li>valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo.</li> <li>È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	C2			Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione  - 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
		С3		Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione - 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
				Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione
			C4	- 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 possiile vedere anche 2 passi; quello d'appoggio del salto e un altro appoggio)

LEGENDA					
BD	= difficoltà corporee	S	= combinazione passi di danza		
GC	= gruppi corporei	R	= elementi dinamici con rotazione		
ED	= difficoltà di scambio	С	= collaborazioni		

# GINNASTICA RITMICA PROGRAMMI TECNICI individuali A.S. 2020/2021- bozza giugno 2020



## **PICCOLI OSCAR**

PICCOLI OSCAR	musica 0'30"/1'00" <b>2015/2014/2013</b>		esercizio COMBINATO con	CORPO LIBERO
			elementi imposti	ATTREZZO LIBERO
		MINI PRIMA base		
MINI PRIMA esordienti	musica 0'30''/1'00''	2013/2012/2011	esercizio COMBINATO con	CORPO LIBERO
			elementi imposti	ATTREZZO LIBERO
			·	
MINI PRIMA allieve	musica 0'30"/1'00"	2010/2009	esercizio COMBINATO con	CORPO LIBERO
			elementi imposti	ATTREZZO LIBERO
MINI PRIMA junior	musica 0'30"/1'00"	2008/2007/2006	esercizio COMBINATO con	CERCHIO
			elementi imposti	ATTREZZO LIBERO
MINI PRIMA senior	musica 0'30"/1'00"	2005 e precedenti	esercizio COMBINATO con	CERCHIO

elementi imposti

ATTREZZO LIBERO

## **MINI PRIMA elite**

**MINI PRIMA esordienti** 

musica 0'30"/1'00"

2013/2012/2011

CORPO LIBERO

FUNE

CERCHIO

PALLA

CLAVETTE

NASTRO

**MINI PRIMA allieve** 

musica 0'30"/1'00"

2010/2009

	CORPO LIBERO
EZZO	FUNE
classifica per ATTREZZO	CERCHIO
ifica pe	PALLA
classi	CLAVETTE
	NASTRO

MINI PRIMA junior	musica 0'30"/1'00"	2008/2007/2006		CORPO LIBERO
			EZZO	FUNE
			r ATTRI	CERCHIO
			classifica per ATTREZZO	PALLA
			classi	CLAVETTE
				NASTRO
MINI PRIMA senior	musica 0'30"/1'00"	2005 e precedenti	027	CORPO LIBERO
			classifica per ATTREZZO	FUNE
			er A1	CERCHIO
			ca po	PALLA
			assifi	CLAVETTE
			clk	NASTRO

# 1a categoria

1a cat. ESORDIENTI	musica 0'45"/1'00"	2013/2012/2011	0 2 2	CORPO LIBERO
			classifica per ATTREZZO	FUNE
			er AT	CERCHIO
			ca pe	PALLA
			ssifii	CLAVETTE
			cla	NASTRO
1a cat. ALLIEVE	musica 0'45"/1'00"	2010/2009	OZ	CORPO LIBERO
			TREZ	FUNE
			classifica per ATTREZZO	CERCHIO
			за ре	PALLA
			ssific	CLAVETTE
			cla	NASTRO
1a cat. JUNIOR	musica 0'45"/1'00"	2008/2007/2006	OZ	CORPO LIBERO
			TREZ	FUNE
			r AT	CERCHIO
			a pe	PALLA
			classifica per ATTREZZO	CLAVETTE
			cla	NASTRO

OZZ	CORPO LIBERO	
TRE:	FUNE	
per ATTREZZO	CERCHIO	
	PALLA	
classifica	CLAVETTE	
clas	NASTRO	

## **RAPPRESENTATIVA**

**ESORDIENTI e ALLIEVE** 

musica da 0'45" a 1'00"

2013/2012/2011/2010/2009

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

Classifica per rappresentativa

Cerchio

PALLA

CLAVETTE

**JUNIOR e SENIOR** 

musica da 0'45" a 1'00"

2008 e precedenti

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

ıtiva	FUNE
resenta	CERCHIO
oer rapp	PALLA
classifica per rappresentativa	CLAVETTE
cla	NASTRO

## 2a categoria

2a cat. ESORDIENTI

musica 45"'/1.00"

2013/2012/2011

classifica per somma dei due attrezzi +
classifica per specialità
cerchio

PALLA
CLAVETTE

NASTRO

2a cat. ALLIEVE

musica 45"'/1.00"

2010/2009

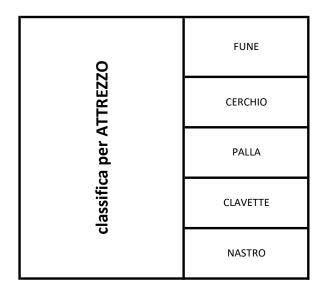
classifica per somma dei due attrezzi + classifica per specialità	CORPO LIBERO
due at cialità	FUNE
na dei oer spe	CERCHIO
ır somr sifica p	PALLA
ifica pe clas	CLAVETTE
classi	NASTRO

2a cat. JUNIOR	musica 45"'/1.00"	2008/2007/2006	classifica per somma dei due attrezzi + classifica per specialità	FUNE
			nma de per sp	CERCHIO
			classifica per somma dei due trezzi + classifica per speciali	PALLA
			sifica p zi + cla	CLAVETTE
			class	NASTRO
2a cat. SENIOR	musica 45"'/1.00''	2005 e precedenti	classifica per somma dei due attrezzi + classifica per specialità	FUNE
			nma de per sp	CERCHIO
			er som Issifica	PALLA
			classifica per somma dei due trezzi + classifica per speciali	CLAVETTE
			clas	NASTRO

# 3a categoria

3a cat. Esordienti	musica 1.15'/1.30''	2013/2012/2011	Q	CORPO LIBERO
			classifica per ATTREZZO	FUNE
			r AT	CERCHIO
			Ca pe	PALLA
			assiffi	CLAVETTE
			<u> </u>	NASTRO
3a cat. ALLIEVE	musica 1.15'/1.30''	2010/2009	O <sub>Z</sub>	CORPO LIBERO
			TREZ.	FUNE
			classifica per ATTREZZO	CERCHIO
			ca pe	PALLA
			assific	CLAVETTE
			<u>8</u>	NASTRO
3a cat. JUNIOR	musica 1.15'/1.30''	2008/2007/2006	OZ	FUNE
			TREZ	CERCHIO
			per AT	PALLA
			classifica per ATTREZZO	CLAVETTE
			່ ຮັ	NASTRO

## 2005 e precedenti



# 3a categoria ELITE

3a cat. ELITE ESORDIENTI	musica 1.15'/1.30''	2013/2012/2011	OZ	CORPO LIBERO
				FUNE
			classifica per ATTREZZO	CERCHIO
			ea B B B	PALLA
			ıssifi	CLAVETTE
			cla Cla	NASTRO
			•	
3a cat. ELITE ALLIEVE	musica 1.15'/1.30''	2010/2009	OZ	CORPO LIBERO
			classifica per ATTREZZO	FUNE
			- r AT	CERCHIO
			са ре	PALLA
			assifi	CLAVETTE
			<u>8</u>	NASTRO
				_
3a cat. ELITE JUNIOR	musica 1.15'/1.30''	2008/2007/2006	OZZ	FUNE
			T RE	CERCHIO
			classifica per ATTREZZO	PALLA
			lfica	CLAVETTE
			classi	NASTRO

3a cat. ELITE SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2005 e precedenti

220	FUNE
TTRE	CERCHIO
ifica per ATTREZZO	PALLA
	CLAVETTE
classifica	NASTRO

## 4a categoria

4a cat. ESORDIENTI	musica 1.15'/1.30"	2013/2012	ica ale	CORPO LIBERO
			classifica generale	FUNE
			U 80	PALLA
4a cat. ESORDIENTI 2011	musica 1.15'/1.30''	2011	ica	CORPO LIBERO
			classifica generale	FUNE
			<u>5</u> 80	CERCHIO
4a cat. ALLIEVE 2010	musica 1.15'/1.30''	2010		
			classifica generale su 3 attrezzi: CORPO	CORPO LIBERO
			LIBERO + CERCHIO + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO
			classifica per attrezzo	CLAVETTE
			tra CLAVETTE e NASTRO	NASTRO

4a cat. ALLIEVE 2009	musica 1.15'/1.30''	2009	classifica generale su 3 attrezzi: FUNE +	FUNE
			e/o CERCHIO + e/o PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO PALLA
			classifica per attrezzo tra CLAVETTE e	CLAVETTE
			NASTRO	NASTRO
4a cat. JUNIOR	musica 1.15'/1.30''	2008/2007/2006	classifica generale su 3 attrezzi: FUNE +	FUNE
			e/o CERCHIO + e/o PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e	CERCHIO
			NASTRO	PALLA
			classifica per attrezzo tra CLAVETTE e	CLAVETTE
			NASTRO	NASTRO

musica 1.15'/1.30"

## 2005 e precedenti

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

# 5a categoria

5a cat. JUNIOR	musica 1.15'/1.30''	2008/2007/2006		FUNE
			classifica generale	PALLA
			su 3 attrezzi dei 4 proposti	CLAVETTE
				NASTRO
5a cat. SENIOR	musica 1.15'/1.30''	2005 e precedenti		CERCHIO
			classifica generale su 3 attrezzi dei 4	PALLA
			proposti	CLAVETTE
				NASTRO

## **GINNASTICA RITMICA MASCHILE**

1a fascia 2013/2012/2011/2010/2009 musica 45"/1.30" **FUNE** classifica per ATTREZZO CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO 2a fascia 2008 e precedenti musica 45"/1.30" **FUNE** classifica per ATTREZZO CERCHIO PALLA CLAVETTE

NASTRO

# GINNASTICA RITMICA PROGRAMMI TECNICI d'insieme A.S. 2020/2021- bozza giugno 2020



PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	1'15" - 1'30"	2015/2014/2013	3 - 6 corpo libero
PICCOLI OSCAR SQUADRA	1'15" - 1'30"	2015/2014/2013	2 - 6 attrezzi a scelta
	•		
MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	0'30"- 1'00"	2013/2012/2011/2010/2009	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	0'30"- 1'00"	2008 e precedenti	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve	0'45"- 1'15"	2013/2012/2011/2010/2009	2 cerchio
MINI PRIMA COPPIA junior/senior	0'45"- 1'15"	2008 e precedenti	1 palla + 1 nastro
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	1'15" - 1'30"	2013/2012/2011/2010/2009	cerchi + palle (3-6 ginnaste)
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	1'15" - 1'30"	2008 e precedenti	cerchi + clavette (3-6 ginnaste)
		•	
COLLETTIVO esordienti	1'15"- 1'30"	2013/2012/2011	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO allieve	1'15"- 1'30"	2013/2012/2011/2010/2009	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO junior/senior	1'15"- 1'30"	2008 e precedenti	3 - 6 corpo libero
COPPIA ELITE	1'15"- 1'30"	2008 e precedenti	1 cerchio + 2 clavette
СОРРІА	1'15"- 1'30"	2008 e precedenti	attrezzi a scelta
squadra ESORDIENTI	1'45" - 2'00"	2013/2012/2011/2010/2009	5 palle e 5 funi
squadra ESORDIENTI	2'15" - 2'30"	2013/2012/2011/2010/2009/2008/2007/2006	5 cerchi e 5 palle
squadra ECCELLENZA	2'15" - 2'30"	2008 e precedenti	3 cerchi + 4 clavette e 10 clavette

CAT AB E-A	0,45""-1,15"	2013/2012/2011/2010/2009	3 - 6 corpo libero
CAT AB J-S	0,45""-1,15"	2008 e precedenti	3 - 6 corpo libero
CAT A	0,45""- 1,00"	2013/2012/2011	2 palle
CAT B	0,45""- 1,00"	2010/2009	1 cerchio + 1 palla
CAT C	0,45""- 1,00"	2013/2012/2011/2010/2009	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)
CAT D	1,15"-1,30"	2013/2012/2011	da 4 a 5 cerchi
			da 2 o più palle a 2 o più funi (max 5 ginnaste
CAT E	1,15"-1,30"	2010/2009	
CAT F	1'15" - 1'30"	2013/2012/2011/2010/2009	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"	2008/2007/2006	1 fune + 1 palle
CAT H	0,45"-1,30"	2005 e precedenti	1 palla + 1 nastro
CAT I	0,45"-1,30"	2008 e precedenti	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)
CAT L	1,15"-2,00"	2008/2007/2006	10 clavette
CAT M	1,15"-2,00"	2005 e precedenti	3 cerchi + 2 funi
CAT N	1,15"-2,00"	2008 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 T



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



Salto biche con apertura delle gambe a -180°

Serie di galoppi (minimo 3) con cambio di fronte

#### EQUILIBRI T



passe' su pianta



Iperestensione del busto braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale da in ginocchio



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



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



staccata sagittale/frontale

### ROTAZIONI &



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



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



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

Giro 180° sui glutei



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



#### EQUILIBRI T



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





Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



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



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

### ROTAZIONI



ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitude o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penche

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"	musica da 45" a 1'30"		2013/2012/2011/2010/2009	
	BD	GC	S	R	AD
	min. 3 diff. (una per GC)	Minimo 1 salto	Minimo 1 serie	Come da C.d.P.	Illimitate
FUNE	valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 equilibrio	Valore ogni serie 0,30	non obbligatorio	Valore come da CdP
		Minimo 1 rotazione	Minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40
	min. 3 diff. (una per GC)	Minimo 1 salto	Minimo 1 serie	Come da C.d.P.	Illimitate
CERCHIO	valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 equilibrio	Valore ogni serie 0,30	non obbligatorio	Valore come da CdP
		Minimo 1 rotazione	Minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40
	min. 3 diff. (una per GC)	Minimo 1 salto	Minimo 1 serie	Come da C.d.P.	Illimitate
PALLA	valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 equilibrio	Valore ogni serie 0,30	non obbligatorio	Valore come da CdP
		Minimo 1 rotazione	Minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40
	min. 3 diff. (una per GC)	Minimo 1 salto	Minimo 1 serie	Come da C.d.P.	Illimitate
CLAVETTE	valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 equilibrio	Valore ogni serie 0,30	non obbligatorio	Valore come da CdP
		Minimo 1 rotazione	Minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC)	Minimo 1 salto	Minimo 1 serie	Come da C.d.P.	Illimitate
	valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 equilibrio	Valore ogni serie 0,30	non obbligatorio	Valore come da CdP
		Minimo 1 rotazione	Minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40

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

il nastro può essere lungo mt. 5



## **PICCOLI OSCAR**

#### E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

#### **NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

#### LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

PICCOLI OSCAR musica 0'30"/1'00" 2015/2014/2013 U.I.S.P. 1,50

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

#### elementi imposti con la FUNE

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

#### elementi imposti con il CERCHIO

ф	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea
7000	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
0	GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea
$\Theta$	ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea

#### elementi imposti con la PALLA

$\vee$	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea					
7000	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea					
$\downarrow$	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea					
8	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà  (la palla può essere tenuta a 2 mani)					

#### **CLAVETTE** elementi imposti con la

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

#### **NASTRO** elementi imposti con la

<del> </del>	PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea				
8	SPIRALI coordinate a difficoltà corporea				
W	SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea				
91	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"		2013/2012/2011	U.I.S.P. 2,00
	BD	GC	s	R	AD
	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40
CORPO LIBERO	di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e	minimo 1 equilibrio	(bastano 4 secondi)	(ovvero non si	
	n. 3 per gli elementi imposti dei 4	minimo 1 rotazione		possono proprio	Per realizzare le maestrie
	proposti	per l'esercizio con l'attrezzo		vedere e se	non si possono utilizzare
				inseriti si incorre	gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso		valore ogni serie 0,30	nella penalità di	
	dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà			0,30)	
	essere comunque inserito nell'esercizio				
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei				
	due attrezzi	1			

MINI 1a base ALLIEVE		musica 0'30"/1'00"		2010/2009	U.I.S.P. 2,00
	BD	GC	s	R	AD
	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40
CORPO LIBERO	di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e	minimo 1 equilibrio	(bastano 4 secondi)	(ovvero non si	
	n. 3 per gli elementi imposti dei 4	minimo 1 rotazione		possono proprio	Per realizzare le maestrie
	proposti	per l'esercizio con l'attrezzo		vedere e se	non si possono utilizzare
				inseriti si incorre	gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso		valore ogni serie 0,30	nella penalità di	
	dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà			0,30)	
	essere comunque inserito nell'esercizio				
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei				
	due attrezzi				

MINI 1a base JUNIOR		musica 0'30"/1'00"		2008/2007/2006	U.I.S.P. 2,00
	BD	GC	S	R	AD
	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40
CERCHIO	di cui n. 2 per il CERCHIO e	minimo 1 equilibrio	(bastano 4 secondi)	(ovvero non si	
	n. 3 per gli elementi imposti dei 4	minimo 1 rotazione		possono proprio	Per realizzare le maestrie
	proposti	per l'esercizio con l'attrezzo		vedere e se	non si possono utilizzare
		imposto		inseriti si incorre	gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso		valore ogni serie 0,30	nella penalità di	
	dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà			0,30)	
	essere comunque inserito nell'esercizio				
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei				
	due attrezzi				

MINI 1a base SENIOR		musica 0'30"/1'00"		2005 e precedenti	U.I.S.P. 2,00
	BD	GC	s	R	AD
	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40
CERCHIO	di cui n. 2 per il CERCHIO e	minimo 1 equilibrio	(bastano 4 secondi)	(ovvero non si	
	n. 3 per gli elementi imposti dei 4	minimo 1 rotazione		possono proprio	Per realizzare le maestrie
1	proposti	per l'esercizio con l'attrezzo		vedere e se	non si possono utilizzare
		imposto		inseriti si incorre	gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso		valore ogni serie 0,30	nella penalità di	
	dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà			0,30)	
	essere comunque inserito nell'esercizio				
attrezzo libero	La difficaltà non nossana assara uguali nai				
attrezzo libero	Le difficoltà non possono essere uguali nei				
	due attrezzi				

elementi imposti con la FUNE				
<del>-</del>	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			
$\sim$	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - ROTAZIONI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro - ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea			
V	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea			
21	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà			

elementi imposti con il CERCHIO			
<del> </del>	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea		
7000°	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea		
0	GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea		
$\Theta$	ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea		

#### elementi imposti con la PALLA

V	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
7000	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
$\downarrow$	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
8	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)

#### elementi imposti con la CLAVETTE

×	OULINETS delle clavette (almento 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea					
MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea						
$\Leftrightarrow$	PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea					
$\bigcirc$	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà					

#### elementi imposti con la NASTRO

<del>-</del>	ASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea					
900	SPIRALI coordinate a difficoltà corporea					
₩	SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea					
2"	ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano – o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

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



#### MINI 1a 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"		2013/2012/2011		U.I.S.P. 1,50
		BD	GC	S	R	AD
		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie		
	CORPO LIBERO	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30		
			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"		
		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
	FUNE	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
20			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40
TREZZO		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
ΙĒ	CERCHIO	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
Y			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40
be		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
ica	PALLA	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
classifica			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40
Ca		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
	CLAVETTE	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40
		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
	NASTRO	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40

MINI 1a ELITE ALLIEVE		musica 0'30"/1'00"		2010/2009		U.I.S.P. 1,50
		BD	GC	S	R	AD
		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie		
	CORPO LIBERO	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30		
			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"		
		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
	FUNE	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
02			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40
classifica per ATTREZZO		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
<u> </u>	CERCHIO	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
4			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40
å		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
lig.	PALLA	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
Issi			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40
👸		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
	CLAVETTE	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40
		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
	NASTRO	difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	(nel caso in cui vengano eseguiti	valore come da C.D.P.
			minimo 1 rotazione	minimo 4"/8"	si incorrerà nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40
MINI 10 ELITE ILINIOR						
MINI 1a	ELITE JUNIOR	musica 0'30''/1'00''		2008/2007/2006		U.I.S.P. 1.50
MINI 1a	ELITE JUNIOR	musica 0'30"/1'00" BD	GC	<b>2008/2007/2006</b>	R	U.I.S.P. 1,50
MINI 1a	ELITE JUNIOR	BD	GC minimo 1 salto			
MINI 1a	CORPO LIBERO			S		
MINI 1a	<u> </u>	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	s minimo 1 serie		
MINI 1a	<u> </u>	min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30		
MINI 1a	<u> </u>	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	s minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	R	AD
	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10 min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie	non possono essere eseguiti	illimitate
	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10 min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti	illimitate valore come da C.D.P.
	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10 min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	s minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" 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
ATTREZZO	CORPO LIBERO FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 rotazione minimo 1 salto	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 illimitate
ATTREZZO	CORPO LIBERO FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 salto	s minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 valore ogni serie 0,30	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P.
ATTREZZO	CORPO LIBERO FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" 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 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 illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
ATTREZZO	CORPO LIBERO  FUNE  CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" 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 possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 illimitate
	CORPO LIBERO  FUNE  CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 rotazione minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 salto	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" 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 possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P.
ATTREZZO	CORPO LIBERO  FUNE  CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 1 serie	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) 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 illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
ATTREZZO	CORPO LIBERO  FUNE  CERCHIO  PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 rotazione minimo 1 rotazione minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
ATTREZZO	CORPO LIBERO  FUNE  CERCHIO  PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8" minimo 1 serie valore ogni serie 0,30	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40 illimitate valore come da C.D.P.
ATTREZZO	CORPO LIBERO  FUNE  CERCHIO  PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10  min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 rotazione minimo 1 rotazione minimo 1 salto minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"  minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"  minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"  minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"  minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"  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 possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30) 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"		2005 e precedent	i	U.I.S.P. 1,50
		BD	GC	S	R	AD
	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"		
OZ	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
r ATTREZZO	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
classifica pe	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
cla	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



10 cot CCODDIENTI

## 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

.... 45111/4 0011

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

1a cat. ESORDIE	NII	musica 45"'/1.00"		2013/2012/2011		U.I.S.P. 1,00
		BD	GC	S	R	AD
	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
022	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
r ATTRE	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
classifica pe	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
class	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

2012/2012/2011

111CD 100

1a cat. ALLIEVE		musica 45"'/1.00"		2010/2009		U.I.S.P. 1,50
		BD	GC	S	R	AD
	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
OZZ	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. 0,20/0,30/0,40
r ATTRE	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. 0,20/0,30/0,40
classifica per ATTREZZO	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. 0,20/0,30/0,40
class	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. 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. 0,20/0,30/0,40
a cat. JUNIOR		musica 45"'/1.00"	•	2008/2007/2006		U.I.S.P. 2,00
	1	BD	GC minimo 1 salto	S Indiatas A socia	R	AD
	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 saito minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
022	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. 0,20/0,30/0,40
classifica per ATTREZZO	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. 0,20/0,30/0,40
ifica pe	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. 0,20/0,30/0,40
lass		min. 3 diff. (una per G.C.)	minimo 1 salto	minimo 1 serie	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.
0	CLAVETTE	difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	(ma non e obbligatorio)	0,20/0,30/0,40

minimo 1 equilibrio

minimo 1 rotazione

valore ogni serie 0,30

minimo 6''/8''

(ma non è obbligatorio)

valore come da C.D.P.

0,20/0,30/0,40

difficoltà 0,05/0,10/0,20

NASTRO

1a cat. SENIOR		musica 45"'/1.00"		2005 e precedenti		U.I.S.P. 2,00
		BD	GC	S	R	AD
	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
REZZO	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
r ATTRE	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
classifica pe	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
class	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 RAPPESENTATIVA 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 iscrivere una riserva nella rappresentativa (quindi iscrivere fino a 5 ginnaste ma al max ne possono gareggiare 4)

ESORDIENTI e ALLIEVE		musica da 0'45" a 1'00"	2012/2011/2010	/2009/2008		U.I.S.P. 2,00
		BD	GC	S	R	AD
, g	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"		
esentativ	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
er rappr	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
classifica per rappresentativa	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
p	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 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 S	ENIOR	musica da 0'45" a 1'00"	2007 e preceden	ti		U.I.S.P. 2,50
		BD	GC	S	R	AD
	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
rappresentativa	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
classifica per	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"	2013/2012/2011			U.I.S.P. 2,00
		BD	GC	S	R	AD
izzi	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"		
ue attre alità	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
na dei d er speci	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
er somn ssifica p	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
classifica po + clas	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
cla	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

		111d31cd +3 /1.00	_0_0, _000			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		BD	GC	S	R	AD
izzi	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''		
ue attre alità	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
na dei d er speci	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
er somn ssifica p	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
ssifica p + cla	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
class		min. 4 diff.	minimo 1 salto	minimo 1 serie	max 3 rischi	illimitate

valore ogni serie 0,30

minimo 6''/8''

come da C.D.P.

(ma non sono obbligatori)

minimo 1 equilibrio

minimo 1 rotazione

2008/2007/2006

U.I.S.P. 2,50

valore come da C.D.P.

0,20/0,30/0,40

U.I.S.P. 3,00

2010/2009

musica 45"'/1.00"

difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

2a cat. JUNIOR

**NASTRO** 

musica 45"'/1.00"

2a cat. ALLIEVE

		BD	GC	S	R	AD
ıttrezzi	FUNE	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	valore ogni serie 0,30	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
dei due a	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
per :	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
ca per son · classifica	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
classifica + c	NASTRO	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	valore ogni serie 0,30	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			2005 e precedenti			U.I.S.P. 3,00
		BD	GC	S	R	AD
attrezzi :à	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
ei due pecialit	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
ma	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
per :	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
classifica + c	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.

2013/2012/2011 3a cat. ESORDIENTI musica 45"/1.30" U.I.S.P. 2,50

		BD	GC	S	R	AD
		Le 6 difficoltà	minimo n. 2 salti	minimo 2 serie		
	CORPO LIBERO	0,05 e oltre	minimo n. 2 equilibri	valore ogni serie 0,30		
		di più alto valore	minimo n. 2 rotazioni	minimo 6''/8''		
		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	non sono richiesti	min 1
	FUNE	0,05 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	nel caso vengano realizzati	valore come da C.D.P.
0		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''	come da C.D.P.	0,20/0,30/0,40
ATTREZZO	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	non sono richiesti	min 1
E		0,05 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	nel caso vengano realizzati	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''	come da C.D.P.	0,20/0,30/0,40
per		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	non sono richiesti	min 1
ica	PALLA	0,05 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	nel caso vengano realizzati	valore come da C.D.P.
classifica		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''	come da C.D.P.	0,20/0,30/0,40
		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	non sono richiesti	min 1
	CLAVETTE	0,05 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	nel caso vengano realizzati	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''	come da C.D.P.	0,20/0,30/0,40
		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	non sono richiesti	min 1
	NASTRO	0,05 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	nel caso vengano realizzati	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''	come da C.D.P.	0,20/0,30/0,40

		BD	GC	S	R	AD
ZO	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
· ATTREZ	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
ifica per	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 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
classifica	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 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

2010/2009

U.I.S.P. 3,50

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.30"

3a cat. JUNIOR	musica 45"/1.30"			2008/2007/2006		U.I.S.P. 4,00
		BD	GC	S	R	AD
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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
TREZZO	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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
a per AT	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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
classifica	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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

3a cat. SENIOR	musica 45"/1.30"			2005 e precedenti		U.I.S.P. 4,00
		BD	GC	S	R	AD
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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
TREZZO	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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
a per AT	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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
classifica	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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 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. ELITE ESORDIENTI		musica 45"/1.30"		2013/2012/2011		
		BD	GC	S	R	AD
		Le 8 difficoltà	minimo n. 2 salti	minimo 2 serie		
	CORPO LIBERO	0,10 e oltre	minimo n. 2 equilibri	valore ogni serie 0,30		
		di più alto valore	minimo n. 2 rotazioni	minimo 6''/8''		
		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 2	min 1
	FUNE	0,10 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
ATTREZZO	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 2	min 1
F		0,10 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
_		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
O B		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 2	min 1
j <u>i</u>	PALLA	0,10 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
classifica per		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 2	min 1
	CLAVETTE	0,10 e oltre		valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
-		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 2	min 1
		0,10 e oltre		valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40

3a cat. ELITE ALLIEVE		musica 45"/1.30"		2010/2009		
		BD	GC	S	R	AD
		Le 8 difficoltà	minimo n. 2 salti	minimo 2 serie		
	CORPO LIBERO	0,10 e oltre	minimo n. 2 equilibri	valore ogni serie 0,30		
		di più alto valore	minimo n. 2 rotazioni	minimo 6''/8''		
		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 3	min 1
	FUNE	0,10 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
l ž		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
TREZZO	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 3	min 1
ATT		0,10 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
1 2		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40
pe		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 3	min 1
g	PALLA	0,10 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
classifica		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
<u>a</u>		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 3	min 1
<u> </u>	CLAVETTE	0,10 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo n. 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 max 3	min 1
	NASTRO	0,10 e oltre	minimo n. 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	rischi come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo n. 1 rotazione	minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40

3a cat. ELITE JUNIOR		musica 45"/1.30"		2008/2007/2006		
		BD	GC	S	R	AD
	FLINE	minimo 3 max 7 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	minimo 1 rischio	no min - no max
	FUNE	0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	come da C.D.P.	valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
TREZZO	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
a per AT	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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
classifica	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. ELITE SENIORmusica 45"/1.30"2005 e precedentiBDGCS

		minimo 3 max 9 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 rischio	min 1
	FUNE	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
20		minimo 3 max 9 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 rischio	min 1
EŽ	CERCHIO	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
H R		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
TA .		minimo 3 max 9 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 rischio	min 1
ē	PALLA	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
ez <del>G</del>		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
Ę		minimo 3 max 9 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 rischio	min 1
ISSİ	CLAVETTE	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
Clas		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
		minimo 3 max 9 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 1 serie	minimo 1 rischio	min 1
	NASTRO	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40

AD



## 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 2013/2012

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

		BD	GC	S	R	AD
		Le <mark>8</mark> difficoltà	minimo n. 2 salti	minimo 2 serie		
	CORPO LIBERO	0,10 e oltre	minimo n. 2 equilibri	valore ogni serie 0,30		
		di più alto valore	minimo n. 2 rotazioni	minimo 6"/8"		
sifica		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	minimo 1 rischio	min 1
l <u>s</u> a	FUNE	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
class		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40
J W		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	minimo 1 rischio	min 1
	PALLA	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40

4a cat. ESORDIENTI 2011 2011

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

			BD	GC	5	К	AD
			Le 8 difficoltà	minimo n. 2 salti	minimo 2 serie		
	CORPO LIBERO	0,10 e oltre	minimo n. 2 equilibri	valore ogni serie 0,30			
			di più alto valore	minimo n. 2 rotazioni	minimo 6"/8"		
] .	ale ca		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	minimo 1 rischio	min 1
1 3	ler	FUNE	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
	genera		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40
1	<b>5</b>		minimo 3 max 6 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	minimo 1 rischio	min 1
		CERCHIO	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
			di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6"/8"		0,20/0,30/0,40

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

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. ALLIEVE 2009 2009

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

		BD	GC	S	R	AD
		minimo 3 max 7 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	minimo 1 rischio	min 1
	FUNE	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
classifica generale su		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
3 specialità: FUNE e/o		minimo 3 max 7 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	minimo 1 rischio	min 1
CERCHIO e/o PALLA+	CERCHIO	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
attrezzo a scelta tra		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
CLAVETTE e NASTRO	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	minimo 1 rischio	min 1
		0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40
		minimo 3 max 7 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	minimo 1 rischio	min 1
classifica per attrezzo	CLAVETTE	0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	come da C.D.P.	valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
tra CLAVETTE e		minimo 3 max 7 difficoltà	minimo 1 rotazione	minimo 0 78	minimo 1 rischio	min 1
NASTRO	NASTRO	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da C.D.P.	valore come da C.D.P.
		di più alto valore	minimo 1 rotazione	minimo 6''/8''		0,20/0,30/0,40

#### 2008/2007/2006

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

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

## 2005 e precedenti

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

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



## 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	2008/2007/2006
----------------	----------------

		BD	GC	S	R	AD
e posti	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 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
generale ui 4 prop	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 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
classifica attrezzi s	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
di 3 a	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

### 5a cat. SENIOR

## 2005 e precedenti

		BD	GC	S	R	AD
e posti	CERCHIO	0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione		minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
generale ui 4 prop	PALLA	0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	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
classifica attrezzi s		0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
cl di 3 a		0,10 e oltre	minimo 1 equilibrio	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 S = combinazione passi di danza GC = gruppi corporei R = elementi dinamici con rotazione ED = difficoltà di scambio C = collaborazioni

#### Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

#### **COLLETTIVO PICCOLI OSCAR**

#### 2015/2014/2013

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

#### **SQUADRA PICCOLI OSCAR**

2015/2014/2013

musica da 45" a 1'15"

punti 1,50

	minimo 3 - max 6 ginnaste		minimo 2 - max 6 ginnaste
	3. 6 corpo libero		atretiliberi Initino 2 maro bimastel
BD	numero illimitato di	BD	numero illimitato di
	difficoltà da 0,05 e 0,10 max		difficoltà da 0,05 e 0,10 max
	Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al		Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max
	max dichiarabile (0,10)		dichiarabile (0,10)
GC			minimo 1 salto
	minimo 1 equilibrio		minimo 1 equilibrio
•	minimo 1 rotazione		minimo 1 rotazione
S			n. 1
	valore ogni serie 0,30		senza limite di punteggio
	minimo 3	c	minimo 1 serie
_	0,10 = collaborazioni semplici		valore ogni serie 0,30
	0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attravreso senza elementi		minimo 4"
			non sono contemplati
	0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi		F - <del>-</del>
		С	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
	0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione		minimo 3 COLLABORAZIONI
		•	

# MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve (riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE) 2013/2012/2011/2010/2009

musica da 30" a 1'00"

punti 2,00

minimo 3 - max 8 ginnaste

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

2008 e precedenti

musica da 30" a 1'00"

punti 3,00

	3.8 corpolibero		3. 8 carpo libero
BD		BD	numero illimitato di
	difficoltà da 0,05 e 0,10 max		difficoltà da 0,05 e 0,10 max
	Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al		Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max
	max dichiarabile (0,10)		dichiarabile (0,10)
GC	minimo 1 salto	GC	minimo 1 salto
	minimo 1 equilibrio		minimo 1 equilibrio
	minimo 1 rotazione		minimo 1 rotazione
S	minimo 1 serie	S	minimo 1 serie
	valore ogni serie 0,30		valore ogni serie 0,30
	minimo 4"		minimo 4"
C	minimo 3	С	minimo 4
	0,10 = collaborazioni semplici		0,10 = collaborazioni semplici
	0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attravreso senza elementi		0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attravreso senza elementi
	corporei di rotazione		corporei di rotazione
	0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi		0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi
	corporei dinamici di rotazione		corporei dinamici di rotazione
	0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico 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)

2013/2012/2011/2010/2009

musica da 45" a 1'15"

punti 2,00

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

2008 e precedenti

musica da 45" a 1'15"

punti 2,50

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

# MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve (riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE) 2013/2012/2011/2010/2009

(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE) 2008 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30" **punti 2,00** 

musica da 1'15" a 1'30" **punti 2,50** 

MINI PRIMA SQUADRA junior/senior

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

#### cat. AB esordienti /allieve 2013/2012/2011/2010/2009

musica da 0'45" a 1'15"

punti 3,50

minimo 3 - max 6 ginnaste

#### cat. AB junior / senior 2008 e precedenti

musica da 0'45" a 1'15" **punti 4,00** 

	3. 6 corpo libero		3. 6 corpo libero
BD	numero illimitato	BD	numero illimitato
	difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30		difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto	GC	minimo 1 salto
	minimo 1 equilibrio		minimo 1 equilibrio
	minimo 1 rotazione		minimo 1 rotazione
S	minimo 3 serie	S	minimo 3 serie
	valore ogni serie 0,30		valore ogni serie 0,30
	minimo 4"		minimo 6"/8"
С	minimo 4	С	minimo 4
	0,10 = collaborazioni semplici		0,10 = collaborazioni semplici
	0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attravreso senza elementi		0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attravreso senza elementi
	corporei di rotazione		corporei di rotazione
	0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi		0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi
	corporei dinamici di rotazione		corporei dinamici di rotazione
	0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione		0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

#### cat. A (esordienti) COPPIA 2013/2012/2011

musica da 0'45" a 1'00" **punti 2,00** 

#### cat. B (allieve) COPPIA 2010/2009

musica da 0'45" a 1'00" **punti 2,00** 

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

#### cat. C (esordienti + allieve) COPPIA

#### 2013/2012/2011/2010/2009

musica da 0'45" a 1'00" punti 2,00

# COPPIA attrezzi a scelta attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. A e cat. B difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30

ED n. 2 senza limite di punteggio

minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione

numero illimitato

GC minimo 1 salto

- minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
- non sono contemplati R
- c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 2 COLLABORAZIONI

#### cat. D (esordienti) SQUADRA 2013/2012/2011

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

#### cat. E (allieve) SQUADRA 2010/2009

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

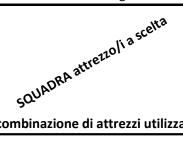
	da 4 a 5 cerchi		da 2 o più palle e 2 o più funi (min. 4 - max 5 ginnaste)
BD	numero illimitato	BD	numero illimitato
	difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30		difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto	GC	minimo 1 salto
	minimo 1 equilibrio		minimo 1 equilibrio
	minimo 1 rotazione		minimo 1 rotazione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

## cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA 2013/2012/2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30"

#### punti 3,00

minimo 3 - max 6 ginnaste



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

n. 3 senza limite di punteggio

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

R non sono contemplati

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

#### cat. G (junior) COPPIA 2008/2007/2006

musica da 0'45" a 1'30" **punti 3,50** 

## cat. H (senior) COPPIA

2005 e precedenti

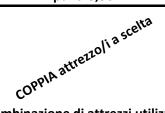
musica da 0'45" a 1'30" **punti 3,50** 

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

#### cat.I (junior + senior) COPPIA

#### 2008 e precedenti

musica da 0'45" a 1'30" **punti 3,50** 



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

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

GC minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione

n. 3 senza limite di punteggio

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

R non sono contemplati

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

#### cat. L (junior) SQUADRA

#### 2008/2007/2006

musica da 1'15" a 2'00" **punti 4,50** 

#### cat. M (senior) SQUADRA

#### 2005 e precedenti

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,50

	10 clavette		3 cerchi + 2 funi
BD	numero illimitato	BD	numero illimitato
	difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30		difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto	GC	minimo 1 salto
	minimo 1 equilibrio		minimo 1 equilibrio
	minimo 1 rotazione		minimo 1 rotazione
			n. 3
	senza limite di punteggio		senza limite di punteggio
s	minimo 1 serie	s	minimo 1 serie
	valore ogni serie 0,30		valore ogni serie 0,30
	minimo 6"/8"		minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste ma non è obbligatorio	R	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste ma non è obbligatorio
С	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)	С	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
	minimo 4 COLLABORAZIONI		minimo 4 COLLABORAZIONI
L		I	

### cat. N (junior & senior) SQUADRA

#### 2008 e precedenti

musica da 1'15" a 2'00"

#### punti 4,50

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



#### Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

#### COLLETTIVO esordienti 2013/2012/2011

musica da 1'15" a 1'30" **punti 5,00** 

minimo 3 - max 6 ginnaste

#### COLLETTIVO allieve 2013/2012/2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30" **punti 6,00** 

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

### **COLLETTIVO** junior/senior

#### 2008 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

#### punti 6,00

	minimo 3 - max 6 ginnaste
	carpolibero
BD	min. n. 4 difficoltà
	max n. 7 difficoltà
	0,10 e oltre
GC	minimo 1 max 3 salti
	minimo 1 max 3 equilibri
	minimo 1 max 3 rotazioni
S	minimo 3 serie
	valore ogni serie 0,30
	minimo 6"/8"
С	minimo 3
	0,10 = collaborazioni semplici
	0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attravreso 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)

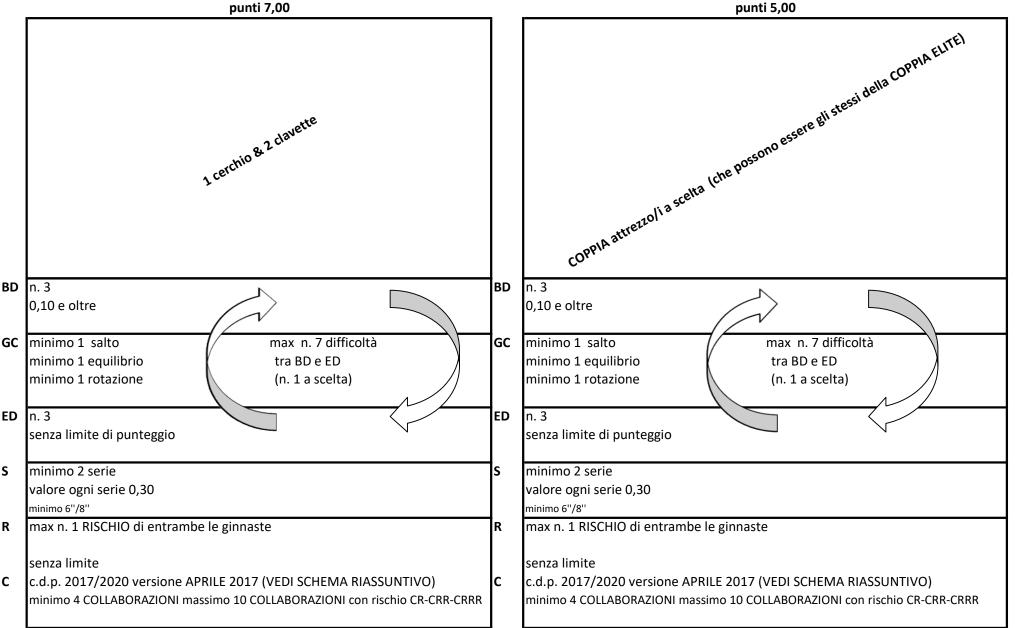
#### 2008 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

## COPPIA 3a cat. (riservato alle ginnaste di 3a cat.)

2008 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30" **punti 5,00** 



#### **ESORDIENTI**

#### 2013/2012/2011/2010/2009

musica da 1'45" a 2'00'

#### **ESORDIENTI**

#### 2013/2012/2011/2010/2009/2008/2007/2006

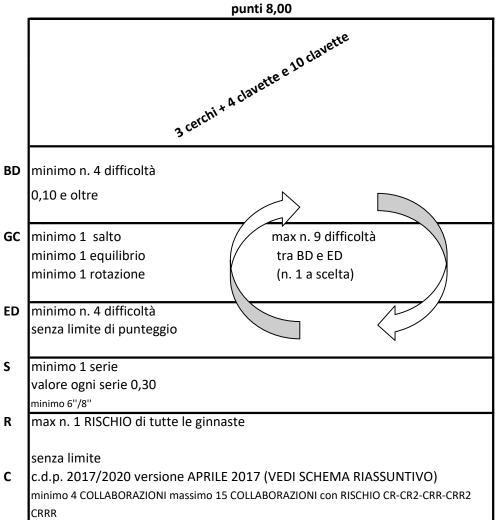
musica da 2'15" a 2'30"

	punti 5,00	_	punti 7,00
	5 palle e 5 funi		Scercinie S palle
BD		BD	minimo n. 3 difficoltà
	0,10 e oltre		0,10 e oltre
			minimo 1 salto max n. 7 difficoltà
	minimo 1 equilibrio		minimo 1 equilibrio tra BD e ED
	minimo 1 rotazione		minimo 1 rotazione (n. 1 a scelta)
ED	n. 3	ED	minimo n. 3 difficoltà
	senza limite di punteggio		senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie	S	minimo 2 serie
	valore ogni serie 0,30		valore ogni serie 0,30
	minimo 6"/8"		minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste	R	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
	senza limite		senza limite
			c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
	minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 8 COLLABORAZIONI con RISCHIO CR-CR2-CRR2		minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 12 COLLABORAZIONI con RISCHIO CR-CR2-CRR-CRR2
	CRRR		CRRR

#### **ECCELLENZA**

#### 2008 e precedenti

musica da 2'15" a 2'30"



## **COLLABORAZIONI**

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

		Valore			Tipo di collaborazione		
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50			
С	Vala				Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo:  • Di tutte 5 ginnaste  • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1)  • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste		
0,10	Valo		30		Tipi di Collaborazione		
0/20	J.	0 0,0	Mir 2 ti	pi di pass	smissioni durante la Collaborazione con minimo aggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:		
CC lancio: pic rotolamen palleggi scivolamen respinte				rotolame palleggi scivolame	nti		
			Cor	medio o	grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla		
	c <sup>8</sup>		Mer prir Il v Col sim	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.			
			No 1 (	ta: devono o 2 incastra	essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta ate) + 1 ulteriore attrezzo		
					imultanea da medio o grande lancio di 2 o più arte della stessa ginnasta		
			La r sec I du	ipresa da p ondo) è val le attrezzi d	parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 lida. devono arrivare da due differenti ginnaste o da		
	c∤	l l	Nor	è possibile he ripresi p	agna e da sé stessa. e che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per c <sup>*</sup> e per CH. Il valore di questa Collaborazione è assegnato Collaborazione.		
			una	posizione	ida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi insieme in una posizione salda ("incastrata") + un zzo		

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

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

Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
				Collaborazioni semplici
C1				<ul> <li>valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo.</li> <li>È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	C2			Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione - 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
		С3		Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione  - 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
				Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione
			C4	- 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 possiile vedere anche 2 passi; quello d'appoggio del salto e un altro appoggio)