



**TORNEO**  
**di RAPPRESENTATIVA - di SQUADRA - di COPPIA**  
**1 - 2 novembre 2025**  
**PALASAVENA**  
**Via Caselle 26 - San Lazzaro di Savena (Bo)**

# PROGRAMMA TECNICO

versione 09/02

<b>Classifica di rappresentativa</b>	<p>Verranno sommati 3 punteggi + il punteggio JOLLY</p> <p>Nel caso di rappresentativa che presenta 4 attrezzi verrà fatta la media dei 4 punteggi ottenuti + il punteggio JOLLY e moltiplicato x 4</p> <p>Nel caso di rappresentativa che presenta 5 attrezzi verrà fatta la media dei 5 punteggi ottenuti + il punteggio JOLLY e moltiplicato x 4</p> <p>Verrà stilata una classifica per le rappresentative formate da ginnaste ESORDIENTI/ALLIEVE e una classifica per le rappresentative formate da ginnaste JUNIOR/SENIOR</p> <p>Nelle categorie ove la partecipazione è superiore di 10 per fascia d'età verranno stilate classifiche per fascia d'età</p>
<b>JOLLY</b>	<p>E' obbligatorio giocare il JOLLY su un attrezzo della rappresentativa</p> <p>L'attrezzo della ginnasta sul quale si gioca il jolly raddoppia il punteggio ottenuto</p> <p>La dichiarazione del Jolly deve essere fatto prima dell'inizio della gara</p>
<b>Classifica per attrezzo</b>	<p>Per categoria, ove le ginnaste sono più di 10 per attrezzo, verrà stilata anche la classifica per attrezzo</p> <p>Per la classifica per attrezzo verrà preso il punteggio ottenuto (non il punteggio raddoppiato con il Jolly)</p>
<b>Classifica d'insieme</b>	<p>Per categoria e livello</p>
<b>Classifica per Società</b>	<p>Riservato alle Società che presentano una RAPPRESENTATIVA + una SQUADRA + una COPPIA</p> <p>Dato dalla somma del punteggio della RAPPRESENTATIVA + della SQUADRA + della COPPIA di una stessa categoria</p> <p>(una coppia e/o una squadra di una categoria inferiore possono far parte della Classifica per Società di una categoria di rappresentativa superiore e non viceversa)</p>



## Programma di RAPPRESENTATIVA

Per le esigenze tecniche vedi esigenze specifiche di ogni categoria

La stessa ginnasta non può partecipare a due rappresentative diverse

E' possibile formare rappresentative con ginnaste di Società diverse - in questo caso non sarà necessario emettere la scheda di attività (cartellino verde) per la/le ginnasta/e in prestito se il nome della rappresentativa sarà formata dal nome di tutte le Società a cui appartengono le varie componenti la rappresentativa

Nel caso in cui si opti che la rappresentativa porti un nome di una sola delle Società a cui le varie ginnaste appartengono, sarà necessaria la scheda di attività (cartellino verde) per la/le ginnasta/e in prestito

Età delle ginnaste	ESORDIENTI/ALLIEVE	2018/2017/2016/2015/2014/2013/2012
	JUNIOR/SENIOR	2012 e precedenti

Numero delle ginnaste	minimo 2 - massimo 5
	E' possibile far gareggiare in una rappresentativa femminile un atleta maschio

Numero degli esercizi	Minimo 3 max 5
	a scelta tra CORPO LIBERO – FUNE – CERCHIO – PALLA – CLAVETTE – NASTRO
	Due o più ginnaste non possono ripetere lo stesso attrezzo e devono essere presentati tutti attrezzi differenti (da 3 a 5 attrezzi) Ogni ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi su attrezzi diversi.

<b>JOLLY</b>	<p><i>E' obbligatorio giocare il JOLLY su un attrezzo della rappresentativa</i></p> <p><i>L'attrezzo della ginnasta sul quale si gioca il jolly raddoppia il punteggio ottenuto</i></p> <p><i>La dichiarazione del Jolly deve essere fatto prima dell'inizio della gara</i></p>
--------------	---

## MINI 1a ELITE

		DB	GC	S	R	DA
<b>ESORDIENTI/ALLIEVE</b> musica 0'30"/1'00" PUNTI 1,50	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

		DB	GC	S	R	DA
<b>JUNIOR-SENIOR</b> musica 0'30"/1'00" PUNTI 2,00	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 1a categoria

		DB	GC	S	R	DA
ESORDIENTI/ALLIEVE musica 0'45"/1'00" PUNTI 2,00	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 1 preacrobatica a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

		DB	GC	S	R	DA
JUNIOR-SENIOR musica 0'45"/1'00" PUNTI 2,50	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 2a categoria

		DB	GC	S	R	DA
ESORDIENTI/ALLIEVE musica 0'45"/1'00" PUNTI 3,00	CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

		DB	GC	S	R	DA
<b>JUNIOR-SENIOR</b> musica 0'45"/1'00" PUNTI 3,50	CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 2a categoria ELITE

		DB	GC	S	R	DA
<b>ESORDIENTI/ALLIEVE</b> musica 0'45"/1'30" PUNTI 3,50	CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

		DB	GC	S	R	DA
<b>JUNIOR-SENIOR</b> musica 0'45"/1'30" PUNTI 4,00	CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a categoria

		DB	GC	S	R	DA
<b>ESORDIENTI/ALLIEVE</b> musica 0'45"/1'30" PUNTI 4,00	CORPO LIBERO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

		DB	GC	S	R	DA
<b>JUNIOR-SENIOR</b> musica 0'45"/1'30" PUNTI 4,50	CORPO LIBERO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a categoria ELITE

		DB	GC	S	R	DA
<b>ESORDIENTI/ALLIEVE</b> musica 0'45"/1'30" PUNTI 7,00	CORPO LIBERO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie minimo 8"		n. 4 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

		DB	GC	S	R	DA
<b>JUNIOR-SENIOR</b> musica 0'45"/1'30" PUNTI 7,00	CORPO LIBERO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie		n. 4 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 4a categoria

		DB	GC	S	R	DA
<b>ESORDIENTI/ALLIEVE</b> musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"	CORPO LIBERO	max 5 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	max 5 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max n. 3 come da c.d.p.	minimo 1 massimo 12 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

		DB	GC	S	R	DA
<b>JUNIOR-SENIOR</b> musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"	CORPO LIBERO	max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	max 8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max n. 4 come da c.d.p.	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

per le ginnaste JUNIOR è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 5a categoria

ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
ESORDIENTI/ALLIEVE musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"	CORPO LIBERO	max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	CERCHIO	max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max 3	minimo 1 massimo 12 come da c.d.p.
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
JUNIOR-SENIOR musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"	CORPO LIBERO	max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	CERCHIO	max 8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

per le ginnaste JUNIOR è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 5a categoria ELITE

ATTREZZI		BD	GC	S	R	AD
JUNIOR-SENIOR musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"	CORPO LIBERO	max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	CERCHIO	max 8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max 4	max 15 come da c.d.p.
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

per le ginnaste JUNIOR è possibile utilizzare il nastro da mt. 5



# Programma d'INSIEME

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

**MINI 1a COPPIA esordienti e allieve**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2018/2017/2016/2015/2014/2013**  
**musica da 45" a 1'15"**  
**punti 2,00**

**2 palle**

<b>DB</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 2 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a SQUADRA esordienti e allieve**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2018/2017/2016/2015/2014/2013**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 2,00**  
**minimo 3 max 6 ginnaste**

**palle (min. 3 - max 6 ginnaste)**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20  e max 1 di valore libero
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	minimo 4 (come da schema allegato)

**MINI 1a COPPIA junior e senior**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2012 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'15"**

**1 cerchio + 2 clavette**

<b>DB</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05/0,10/0,20 Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.20.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a SQUADRA junior e senior**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2012 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 2,50**

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

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20  e max 1 di valore libero
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	minimo 4 (come da schema allegato)

**COPPIA 1a e 2a cat. (esordienti e allieve)**  
**(riservato alle ginnaste di 1a e 2a cat.)**  
**2018/2017/2016/2015/2014/2013**  
**musica da 45" a 1'00"**  
**punti 2,50**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**COPPIA attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 2 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
<b>DC</b>	minimo 2 (come da schema allegato)

**SQUADRA 1a e 2a cat. (esordienti e allieve)**  
**(riservato alle ginnaste di 1a e 2a cat.)**  
**2018/2017/2016/2015/2014/2013**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 3,00**  
**minimo 3 massimo 6 ginnaste**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**SQUADRA attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**COPPIA 1a e 2a cat. (junior e senior)**  
**(riservato alle ginnaste di 1a e 2a cat.)**  
**2012 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 3,50**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**COPPIA attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**SQUADRA 1a e 2a cat. (junior e senior)**  
**(riservato alle ginnaste di 1a e 2a cat.)**  
**2012 e precedenti**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 4,00**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**SQUADRA attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	minimo 4 (come da schema allegato)

**COPPIA 3a cat. (esordienti e allieve)**  
**2018/2017/2016/2015/2014/2013**  
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE o cat. inferiori)  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 3.50**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**SQUADRA 3a cat. (esordienti e allieve)**  
**2018/2017/2016/2015/2014/2013**  
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE e cat. inferiori)  
**musica da 45" a 2'00"**  
**minimo 3 max 8 ginnaste**  
**punti 4.00**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

<b>DB</b>	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi
<b>S</b>	minimo 2 serie minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
<b>DC</b>	illimitate come da schema allegato

<b>DB</b>	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	max 3 scambi
<b>S</b>	minimo 1 serie minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	minimo 2

**COPPIA 3a cat. (junior e senior)**  
**2012 e precedenti**  
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE o cat. inferiori)  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 4.50**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**SQUADRA 3a cat. (junior e senior)**  
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE e cat. inferiori)  
**2012 e precedenti**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 5.00**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**COPPIA attrezzi a scelta**

**SQUADRA attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi
<b>S</b>	minimo 2 serie minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
<b>DC</b>	illimitate come da schema allegato

<b>DB</b>	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	max 3 scambi
<b>S</b>	minimo 1 serie minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	minimo 2

**COPPIA ELITE esordienti e allieve**  
 (riservato alle ginnaste di 5 cat. e cat. inferiori)  
 2018/2017/2016/2015/2014/2013  
 musica da 45" a 1'30"  
 PUNTI "D APERTO"  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**COPPIA attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi
<b>S</b>	minimo 2 serie minimo 8"
<b>R</b>	max 1 rischio di entrambe le ginnaste nella stessa direzione
<b>DC</b>	max 10 DC di cui minimo 3 CC come da schema allegato

**SQUADRA ELITE esordienti & allieve**  
 (riservato alle ginnaste di 5 cat. e cat. inferiori)  
 2018/2017/2016/2015/2014/2013  
 musica da 2'00 a 2'15"  
 PUNTI "D APERTO"

**SQUADRA attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 2 scambi
<b>S</b>	minimo 3 serie minimo 8"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	max 8 collaborazioni di cui minimo 1 CC - minimo 1 c* oppure c↓ minimo 1 CR come da c.d.p.

**COPPIA ELITE junior e senior**  
 (riservato alle ginnaste di 4a cat. e cat. inferiori)  
 2012 e precedenti  
 musica da 45" a 1'30"  
 PUNTI "D APERTO"

**COPPIA attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi
<b>S</b>	minimo 2 serie minimo 8"
<b>R</b>	max 1 rischio di entrambe le ginnaste nella stessa direzione
<b>DC</b>	max 10 DC di cui minimo 3 CC come da schema allegato

**SQUADRA ELITE juniore senior**  
 (riservato alle ginnaste di 5a cat. e cat. inferiori)  
 2012 e precedenti  
 musica da 2'15 a 2'30"  
 PUNTI "D APERTO"  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**SQUADRA attrezzi a scelta**

<b>DB</b>	minimo 4 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	minimo n. 4 scambi
<b>S</b>	minimo 3 serie minimo 8"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	max 14 collaborazioni di cui minimo 3 CC - minimo 3 c* oppure c↓ minimo 1 CR come da c.d.p.

max n. 9 difficoltà  
tra DB e DE  
(n. 1 a scelta)

# DIFFICOLTA' 0,05

## SALTI

 SFORBICIATA con gambe flesse avanti (salto del gatto)	 BALZO (jeté) EN TOURANT con apertura delle gambe a -180°	 GROUPE' (salto raccolto)
SERIE di GALOPPI (minimo 3) con cambio di fronte	 BICHE con apertura delle gambe a -180°	 SALTO VERTICALE con 1/2 giro (180°) gambe tese/ gamba libera flessa
	 ENJAMBE' con apertura delle gambe a -180°	

## EQUILIBRI

 Su un avampiede arto sollevato Avanti/indietro/laterale 45°	 Su un avampiede arto sollevato dietro a 45° - busto flesso dietro	 Sul ginocchio gamba sollevata a 45°/90° avanti/dietro/fuori
 onda totale del corpo in tutte le direzioni in piedi	 Penché mani a terra è necessario un movimento della gamba alta	 Impennata con appoggio sul petto Le spalle possono essere appoggiate al suolo
 onda totale del corpo andando al suolo	 Sgambata con gamba alta flessa (gamba d'appoggio in relevé o in posé)	 Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi
 STACCATA saggitale / frontale	 passe' su pianta	 Sedute a terra - Equilibrio sui glutei gambe unite a squadra
	 Arco minimo all'orizzontale da in ginocchio	 Iperensione del busto braccia in linea all'orizzontale

## ROTAZIONI

 Giro a passi (min 4)	 ROTAZIONE 180° in passé	 ROTAZIONI 180° in posizione planche
 Gamba d'appoggio tesa o semipiegata ROTAZIONI 180° o 360° Gamba dietro /avanti/laterale a 45°	Giro 180° sui glutei	 ROTAZIONE 180° attitude a boucle con aiuto dietro (1/2 giro)
 ROTAZIONI cosacco 180° (1/2 giro) gamba avanti/laterale	Capovolta laterale gambe libere	 ROTAZIONE 180°/360° gamba libera dietro busto flesso indietro
 ROTAZIONI 180° arabesque/attitude avanti /dietro / laterale	 ROTAZIONI 180°/360° Busto flesso in avanti	 ROTAZIONE 180° in penché
	 GIRO in SPIRALE su entrambe le gambe	

# COLLABORAZIONI PER TUTTI GLI ESERCIZI D'INSIEME

0,10	0,20	0,30	
<b>C</b>			<p><b>Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* di tutte le ginnaste</li> <li>* sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li> <li>* possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio</li> <li>* sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li> </ul> <p>Questo tipo di collaborazione può essere inserita all'interno dei passi ritmici</p>
a cui posso aggiungere	<b>CC</b>   + 0,10  + 0,10		<p>Per tutti gli insiemi (per esercizi d'insieme si intende coppie e/o squadre)</p> <p><b>Minimo 3 azioni identiche di relazione con il corpo o di relazione con l'attrezzo, eseguite in successione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 ginnasta che esegue la stessa azione minimo 3 volte (minimo 3 azioni) in successione</li> <li>* 2 o più ginnaste che eseguono un'azione identica in successione per un totale di minimo 3 azioni</li> </ul>
a cui posso aggiungere	<b>CC</b>   + 0,10  + 0,10		<p>Per gli insiemi fino alla 3a cat. (per insiemi si intende sia coppie e/o squadre)</p> <p><b>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta)</b></p>
	<b>CC2</b>		<p style="color: red;">Solo per gli esercizi di squadra</p> <p><b>Costruzione con gli attrezzi interconnessi che formino un'immagine di tutti gli attrezzi</b></p> <p>componenti la squadra chiaramente fissata per 1 secondo</p>
a cui posso aggiungere	  + 0,10  + 0,10		<p><b>Collaborazione con lancio (medio o alto o lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta</b></p> <p style="color: red;">negli esercizi di coppia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei</li> <li>* oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna</li> </ul> <p style="color: red;">negli esercizi di squadra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* vedi codice dei punteggi</li> </ul>
a cui posso aggiungere	<b>c↓</b>   + 0,10  + 0,10		<p><b>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto o lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* la ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida</li> <li>* i due attrezzi possono arrivare alla compagna, o dalla compagna e da sé stessa</li> </ul> <p>Note per  e </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")</li> <li>- non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per  e anche ripresi per </li> </ul> <p>Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione</p>
a cui posso aggiungere	<b>CR</b> (per ciascuna ginnasta che esegue l'elemento dinamico di rotazione) serie = 0,20 per ogni ginnasta in più = + 0,10   + 0,10  + 0,10  + 0,10		<p><b>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo/grande) del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste seguito da</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* un elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo, seguito da</li> <li>* ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna dopo l'elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo</li> </ul>

