

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



PICCOLI OSCAR

PICCOLI OSCAR

musica 0'45"/1'30"

2011/2010/2009

esercizio COMBINATO con elementi imposti	CORPO LIBERO ATTREZZO LIBERO
---------------------------------------------	---------------------------------

MINI PRIMA

MINI PRIMA esordienti

musica 0'45"/1'15"

2009/2008/2007

esercizio COMBINATO con elementi imposti	CERCHIO CORPO LIBERO
---------------------------------------------	-------------------------

MINI PRIMA allieve

musica 0'45"/1'15"

2006/2005

esercizio COMBINATO con elementi imposti	PALLA CERCHIO
---------------------------------------------	------------------

MINI PRIMA junior

musica 0'45"/1'15"

2004/2003/2002

esercizio COMBINATO con elementi imposti	CERCHIO CLAVETTE
---------------------------------------------	---------------------

MINI PRIMA senior

musica 0'45"/1'15"

2001 e precedenti

esercizio COMBINATO con elementi imposti	CLAVETTE NASTRO
---------------------------------------------	--------------------

RAPPRESENTATIVA

ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 1'15" a 1'30"

2009/2008/2007/2006/2005

classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

JUNIOR e SENIOR

musica da 1'15" a 1'30"

2004 e precedenti

classifica per rappresentativa	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

1a categoria

1a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.15"

2009/2008/2007

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.15"

2006/2005

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1a cat. JUNIOR

musica 45"/1.15"

2004/2003/2002

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1a cat. SENIOR

musica 45"/1.15"

2001 e precedenti

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

2a categoria

2a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.30"

2009/2008/2007

classifica per somma dei due attrezzi	CORPO LIBERO
	PALLA

2a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.30"

2006/2005

classifica per somma dei due attrezzi	CORPO LIBERO
	FUNE

2a cat. JUNIOR

musica 45"/1.30"

2004/2003/2002

classifica per somma dei due attrezzi	PALLA
	CLAVETTE

2a cat. SENIOR

musica 45"/1.30"

2001 e precedenti

classifica per somma dei due attrezzi	CLAVETTE
	NASTRO

3a categoria

3a cat. Esordienti

musica 1.15'/1.30"

2009/2008/2007

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2006/2005

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2004/2003/2002

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2001 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

4a categoria

4a cat. ESORDIENTI

musica 1.15'/1.30"

2009/2008

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	PALLA

4a cat. ESORDIENTI 2007

musica 1.15'/1.30"

2007

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO

4a cat. ALLIEVE 2006

musica 1.15'/1.30"

2006

classifica generale	CORPO LIBERO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

4a cat. ALLIEVE 2005

musica 1.15'/1.30''

2005

classifica generale	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

4a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30''

2004/2003/2002

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

4a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30''

2000 e precedenti

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

5a categoria

5a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2004/2003/2002

classifica generale	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

5a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2000 e precedenti

classifica generale	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

LEGENDA

BD = difficoltà corporee
GC = gruppi corporei
S = combinazione passi di danza
R = elementi dinamici con rotazione
AD = difficoltà d'attrezzo

CATEGORIE F.G.I. nella U.I.S.P.



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

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

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

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

LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



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

EQUILIBRI



risalita sulle punte - onda delle braccia



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



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei
gambe unite a squadra

ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



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



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

SALTI



Enjambé
con apertura delle gambe a -180°



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



Salto biche
con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI



passe' su pianta



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



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



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



staccata sagittale/frontale

ROTAZIONI



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



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



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

Giro 360° sui glutei



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

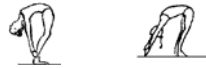
SALTI

EQUILIBRI

ROTAZIONI



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



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



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



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

Esercizi a corpo libero:

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

PICCOLI OSCAR

NON E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

L'INDICAZIONE ATTUALE e' DI NON SFORARE

PICCOLI OSCAR

musica 0'45"/1'30"





2011/2010/2009

U.I.S.P. 1,50

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





elementi imposti con la

FUNE

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





elementi imposti con il

CERCHIO

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





elementi imposti con la

PALLA

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





elementi imposti con la

CLAVETTE

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

elementi imposti con la

NASTRO

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

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

MINI 1a





PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE





MINI 1a ESORDIENTI musica 0'45"/1'15" **2009/2008/2007**

U.I.S.P. 1,50

		BD	E.I.	GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	CORPO LIBERO	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 4 per gli elementi imposti con il CERCHIO Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	 PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
	CERCHIO		 ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea				
	 GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea						
	 ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea						





MINI 1a ALLIEVE musica 0'45"/1'15" **2006/2005**

U.I.S.P. 1,50

		BD	E.I.	GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	CERCHIO	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 4 per gli elementi imposti con la PALLA Al massimo n. 1 difficoltà da 0,20 (di base) Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	 PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 piccoli sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con la PALLA	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
			 ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea				
			 RIPRESA della palla ad una mano (anche da piccolo e/o medio lancio) coordinata a difficoltà corporea				
	PALLA		 FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)				

MINI 1a JUNIOR musica 0'45"/1'15" **2004/2003/2002**

U.I.S.P. 2,00





		BD	E.I.	GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	CERCHIO	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 4 per gli elementi imposti con le CLAVETTE Al massimo n. 2 difficoltà da 0,20 (di base) Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	 MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
			 MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea				
			 PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - non cascata)				
	CLAVETTE		 PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà corporea				

MINI 1a SENIOR

musica 0'45"/1'15"

2001 e precedenti

U.I.S.P. 2,00

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

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

1a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

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

L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE

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

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

1a cat. ESORDIENTI musica 45"/1.15"

2009/2008/2007

U.I.S.P. 1,50

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

1a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.15"

2006/2005

U.I.S.P. 1,50

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

1a cat. JUNIOR

musica 45"/1.15"

2004/2003/2002

U.I.S.P. 2,00

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

1a cat. SENIOR

musica 45"/1.15"

2001 e precedenti

U.I.S.P. 2,00

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

RAPPRESENTATIVA

CLASSIFICA DI RAPPRESENTATIVA

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

L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE

OGNI RAPPRESENTATIVA deve essere composta da minimo n. 3 ginnaste

ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 1'15" a 1'30"

2009/2008/2007/2006/2005

U.I.S.P. 2,00

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

JUNIOR e SENIOR

musica da 1'15" a 1'30"

2004 e precedenti**U.I.S.P. 3,00**

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

2a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma dei due attrezzi

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE

2a cat. ESORDIENTI musica 45"/1.30"

2009/2008/2007

U.I.S.P. 2,50

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

2a cat. ALLIEVE musica 45"/1.30"

2006/2005

U.I.S.P. 2,50

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

2a cat. JUNIOR

musica 45"/1.30"

2004/2003/2002**U.I.S.P. 4,00**

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

2a cat. SENIOR

musica 45"/1.30"

2001 e precedenti**U.I.S.P. 4,00**

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE

3a cat. Esordienti

musica 1.15'/1.30"

2009/2008/2007

U.I.S.P. 2,50

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2006/2005

U.I.S.P. 4,00

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2004/2003/2002**U.I.S.P. 7,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2001 e precedenti**U.I.S.P. 8,00**

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

4a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi

L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE

4a cat. ESORDIENTI

2009/2008

U.I.S.P. 2,50

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20 max n. 2 difficoltà da 0,30/0,40	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà da 0,10/0,20 max 2 difficoltà da 0,30/0,40	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà da 0,10/0,20 max 2 difficoltà da 0,30/0,40	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

4a cat. ESORDIENTI 2007

2007

U.I.S.P. 3,50

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20/0,30 max n. 2 difficoltà da 0,40/0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	n. 5 difficoltà da 0,10/0,20/0,30 max n. 2 difficoltà da 0,40/0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CERCHIO	n. 5 difficoltà da 0,10/0,20/0,30 max n. 2 difficoltà da 0,40/0,50	n. 1 salto n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

4a cat. ALLIEVE 2006

2006

U.I.S.P. 4,50

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	PALLA	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20/0,30/0,40 max n. 2 difficoltà da 0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20/0,30/0,40 max n. 2 difficoltà da 0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	n. 6 difficoltà da 0,10/0,20/0,30/0,40 max n. 2 difficoltà da 0,50	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. ALLIEVE 2005

2005

U.I.S.P. 6,00

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. JUNIOR

2004/2003/2002

U.I.S.P. 7,50

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. SENIOR

2000 e precedenti

U.I.S.P. 9,00

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

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

5a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi

L'INDICAZIONE ATTUALE è di NON SFORARE

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

5a cat. JUNIOR

2004/2003/2002

U.I.S.P. 8,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CERCHIO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

5a cat. SENIOR

2000 e precedenti

U.I.S.P. 10,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CERCHIO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	
	PALLA	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 da 0,30/0,40

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



PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	1'15" - 1'30"	2011/2010/2009	3 - 6 CORPO LIBERO
MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	0'45" - 1'30"	2009/2008/2007/2006/2005	3 - 6 CORPO LIBERO
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	0'45" - 1'30"	2004 e precedenti	3 - 6 CORPO LIBERO
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	1'30" - 2'00"	2009/2008/2007/2006/2005	5 PALLE
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	1'30" - 2'00"	2004 e precedenti	3 - 6 CERCHI
COLLETTIVO esordienti	1'15" - 1'30"	2007/2008/2009	3 - 6 CORPO LIBERO
COLLETTIVO allieve	1'15" - 1'30"	2009/2008/2007/2006/2005	3 - 6 CORPO LIBERO
COLLETTIVO junior/senior	1'15" - 1'30"	2004 e precedenti	3 - 6 CORPO LIBERO
COPPIA	1'15" - 1'30"	2004 e precedenti	1 fune + 1 palla
squadra ESORDIENTI	1'45" - 2'00"	2009/2008/2007/2006/2005	5 funi
squadra ESORDIENTI	2'15" - 2'30"	2009/2008/2007/2006/2005/2004/2003/2002	10 clavette
squadra ECCELLENZA	2'15" - 2'30"	2004 e precedenti	2 funi + 3 palle
CAT AB E-A	1,15"-1,30"	2009/2008/2007/2006/2005	3 - 6 CORPO LIBERO
CAT AB J-S	1,15"-1,30"	2004 e precedenti	3 - 6 CORPO LIBERO
CAT A	1,15"-1,30"	2009/2008/2007	2 cerchi
CAT B	1,15"-1,30"	2006/2005	2 palle
CAT C	1,30"-2,00"	2009/2008/2007/2006/2005	3-6 cerchi
CAT D	1,30"-2,00"	2009/2008/2007/2006/2005	5 palle
CAT E	1,15"-1,30"	2004/2003/2002	1 palla + 1 fune
CAT F	1,15"-1,30"	2001 e precedenti	1 nastro + 1 palla
CAT G	1,30"-2,00"	2001 e precedenti	3 cerchi + 4 clavette
CAT H	1,30"-2,00"	2004 e precedenti	3-6 cerchi
CAT I	1,30"-2,00"	2004 e precedenti	5 nastri

Per tutte le categorie d'insieme è possibile utilizzare musiche cantate ad eccezione della cat. PICCOLI OSCAR
 Per la cat. F e la cat. I è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

legenda

BD = difficoltà corporee

GC = gruppi corporei

ED = difficoltà di scambio

S = combinazione passi di danza

R = elementi dinamici con rotazione

C = collaborazioni

COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

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

MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve

2009/2008/2007/2006/2005

musica da 45" a 1'30"

punti 1,50

minimo 3 - max 6 ginnaste

MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior

2004 e precedenti

musica da 45" a 1'30"

punti 2,50

minimo 3 - max 6 ginnaste

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	<i>5 nastri</i>
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
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 minimo 4 COLLABORAZIONI

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

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

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

COLLETTIVO junior/senior

2004 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 6,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

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

COPPIA

2004 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 7,00

1 fune & 1 palla

ECCELLENZA

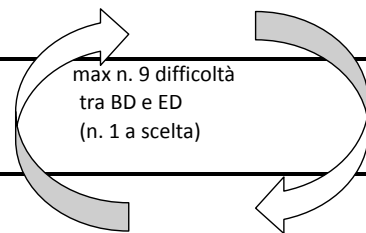
2004 e precedenti

musica da 2'15" a 2'30"

punti 8,00

2 funi & 3 palle

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



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

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

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

