

# GINNASTICA RITMICA

## PROGRAMMI TECNICI individuali

### A.S. 2017/2018- bozza **GENNAIO**



## PICCOLI OSCAR

**PICCOLI OSCAR**

musica 0'45"/1'30"

**2012/2011/2010**

esercizio COMBINATO con elementi imposti	<b>CORPO LIBERO</b> <b>ATTREZZO LIBERO</b>
---	---

## MINI PRIMA

**MINI PRIMA esordienti**

musica 0'45"/1'15"

**2010/2009/2008**

esercizio COMBINATO con elementi imposti	<b>PALLA</b> <b>CORPO LIBERO</b>
---	-------------------------------------

**MINI PRIMA allieve**

musica 0'45"/1'15"

**2007/2006**

esercizio COMBINATO con elementi imposti	<b>CERCHIO</b> <b>PALLA</b>
---	--------------------------------

**MINI PRIMA junior**

musica 0'45"/1'15"

**2005/2004/2003**

esercizio COMBINATO con elementi imposti	<b>CERCHIO</b> <b>FUNE</b>
---	-------------------------------

**MINI PRIMA senior**

musica 0'45"/1'15"

**2002 e precedenti**

esercizio COMBINATO con elementi imposti	<b>CLAVETTE</b> <b>PALLA</b>
---	---------------------------------

# RAPPRESENTATIVA

**ESORDIENTI e ALLIEVE**

musica da 1'15" a 1'30"

**2010/2009/2008/2007/2006**

classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

**JUNIOR e SENIOR**

musica da 1'15" a 1'30"

**2005 e precedenti**

classifica per rappresentativa	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

# 1a categoria

**1a cat. ESORDIENTI**

musica 45"/1.15"

**2010/2009/2008**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

**1a cat. ALLIEVE**

musica 45"/1.15"

**2007/2006**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

**1a cat. JUNIOR**

musica 45"/1.15"

**2005/2004/2003**

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE

**1a cat. SENIOR**

musica 45"/1.15"

**2002 e precedenti**

classifica per ATTREZZO	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

## 2a categoria

**2a cat. ESORDIENTI**

musica 45"/1.30"

**2010/2009/2008**

classifica per somma dei due attrezzi	CORPO LIBERO
	CERCHIO

**2a cat. ALLIEVE**

musica 45"/1.30"

**2007/2006**

classifica per somma dei due attrezzi	FUNE
	PALLA

**2a cat. JUNIOR**

musica 45"/1.30"

**2005/2004/2003**

classifica per somma dei due attrezzi	FUNE
	CERCHIO

**2a cat. SENIOR**

musica 45"/1.30"

**2002 e precedenti**

classifica per somma dei due attrezzi	CLAVETTE
	NASTRO

## 3a categoria

**3a cat. Esordienti**

musica 1.15'/1.30"

**2010/2009/2008**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**3a cat. ALLIEVE**

musica 1.15'/1.30"

**2007/2006**

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**3a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2005/2004/2003**

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**3a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2002 e precedenti**

<b>classifica per ATTREZZO</b>	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

## 4a categoria

**4a cat. ESORDIENTI**

musica 1.15'/1.30"

**2010/2009**

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	PALLA

**4a cat. ESORDIENTI 2008**

musica 1.15'/1.30"

**2008**

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO

**4a cat. ALLIEVE 2007**

musica 1.15'/1.30"

**2007**

classifica generale	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**4a cat. ALLIEVE 2006**

musica 1.15'/1.30"

**2006**

<b>classifica generale</b>	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**4a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2005/2004/2003**

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

**4a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2002 e precedenti**

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

## 5a categoria

**5a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2005/2004/2003**

<b>classifica generale</b>	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**5a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30"

**2002 e precedenti**

<b>classifica generale</b>	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

# GINNASTICA RITMICA MASCHILE

## 1a fascia

musica 45"/1.30"

2010/2009/2008/2007/2006/2005

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

## 2a fascia

musica 45"/1.30"

2004 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

**GINNASTICA RITMICA**  
**PROGRAMMI TECNICI d'insieme**  
**A.S. 2017/2018 - bozza GENNAIO**



<b>PICCOLI OSCAR COLLETTIVO</b>	1'15" - 1'30"	2012/2011/2010	3 - 6 corpo libero	1'15" - 1'30"
<b>MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve</b>	0'45"- 1'30"	2010/2009/2008/2007/2006	2 cerchi	0'45"- 1'30"
<b>MINI PRIMA COPPIA junior/senior</b>	0'45"- 1'30"	2005 e precedenti	1 cerchio + 1 palla	0'45"- 1'30"
<b>MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve</b>	0'45"- 1'30"	2010/2009/2008/2007/2006	3 - 6 corpo libero	0'45"- 1'30"
<b>MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior</b>	0'45"- 1'30"	2005 e precedenti	3 - 6 corpo libero	0'45"- 1'30"
<b>MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve</b>	1'30" - 2'00"	2010/2009/2008/2007/2006	3 - 6 palle	1'30" - 2'00"
<b>MINI PRIMA SQUADRA junior/senior</b>	1'30" - 2'00"	2005 e precedenti	3 - 6 cerchi	1'30" - 2'00"
<b>COLLETTIVO esordienti</b>	1'15"- 1'30"	2010/2009/2008	3 - 6 corpo libero	1'15"- 1'30"
<b>COLLETTIVO allieve</b>	1'15"- 1'30"	2010/2009/2008/2007/2006	3 - 6 corpo libero	1'15"- 1'30"
<b>COLLETTIVO junior/senior</b>	1'15"- 1'30"	2005 e precedenti	3 - 6 corpo libero	1'15"- 1'30"
<b>COPPIA</b>	1'15"- 1'30"	2005 e precedenti	1 palla + 1 fune	1'15"- 1'30"
<b>squadra ESORDIENTI</b>	1'45" - 2'00"	2010/2009/2008/2007/2006	5 funi	1'45" - 2'00"
<b>squadra ESORDIENTI</b>	2'15" - 2'30"	2010/2009/2008/2007/2006/2005/2004/2003	5 nastri	2'15" - 2'30"
<b>squadra ECCELLENZA</b>	2'15" - 2'30"	2005 e precedenti	3 palle + 2 funi	2'15" - 2'30"
<b>CAT AB E-A</b>	1,15"-1,30"	2010/2009/2008/2007/2006	3 - 6 corpo libero	1,15"-1,30"
<b>CAT AB J-S</b>	1,15"-1,30"	2005 e precedenti	3 - 6 corpo libero	1,15"-1,30"
<b>CAT A</b>	1,15"-1,30"	2010/2009/2008	2 palle	1,15"-1,30"
<b>CAT B</b>	1,15"-1,30"	2007/2006	1 cerchio + 1 palla	1,15"-1,30"
<b>CAT C</b>	1,30"-2,00"	2010/2009/2008/2007/2006	3-6 cerchi	1,30"-2,00"
<b>CAT D</b>	1,30"-2,00"	2010/2009/2008/2007/2006	3 - 6 palle	1,30"-2,00"
<b>CAT E</b>	1,15"-1,30"	2005/2004/2003	1 cerchio + 1 nastro	1,15"-1,30"
<b>CAT F</b>	1,15"-1,30"	2002 e precedenti	2 clavette + 1 cerchio	1,15"-1,30"
<b>CAT G</b>	1,30"-2,00"	2002 e precedenti	3 cerchi + 2 palle	1,30"-2,00"
<b>CAT H</b>	1,30"-2,00"	2005 e precedenti	3-6 cerchi	1,30"-2,00"
<b>CAT I</b>	1,30"-2,00"	2005 e precedenti	5 nastri	1,30"-2,00"

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

## 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	D-"LA"	
	1a categoria	LB	D-"LA"/D-"LB"/D-"LC"	
	rappresentativa	LB	D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"	
	2a categoria	LC	Sq ALL 3-Sq ALL 2	D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"/D-"LD"
	3a categoria	LD	Sq ALL 3/Sq ALL 2/Sq ALL 1	
	4a esordienti	Gold A1		
	4a allieve 2007	Gold A2		

	U.I.S.P.		F.G.I.	
ALLIEVE	mini prima	LA	D-"LA"	
	1a categoria	LB	D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"	
	rappresentativa	LB	D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"	
	2a categoria	LC	Sq ALL 2	D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"/D-"LD"
	3a categoria	LD	Sq ALL 2/Sq ALL 1	
	4a allieve 2006	Gold A3		
	4a allieve 2005	Gold A4		

	U.I.S.P.		F.G.I.	
JUNIOR	mini prima	LA	D-"LA"	
	1a categoria	LB	D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"	
	rappresentativa	LB (le ginnaste LB 3a divisione debbono formare la MAGGIORANZA della rappresentativa) e LC (le ginnaste LC debbono formare la MINORANZA della rappresentativa quindi possono eseguire solo n. 1 ex)		D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"
	2a categoria	LC/LD		D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"/D-"LD"/D-"LE"
	3a categoria	LD	Gold specialità	Serie C/D-"LE"
	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	D-"LA"	
	1a categoria	LB	D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"	
	rappresentativa	LB (le ginnaste LB 3a divisione debbono formare la MAGGIORANZA della rappresentativa) e LC (le ginnaste LC debbono formare la MINORANZA della rappresentativa quindi possono eseguire solo n. 1 ex)		D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"
	2a categoria	LC/LD		D-"LA"/D-"LC"/D-"LB"/D-"LD"/D-"LE"
	3a categoria	LD	Gold specialità	Serie C/D-"LE"
	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  $-180^\circ$



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



Salto biche  
con apertura delle gambe a  $-180^\circ$

## 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  $180^\circ$  ( $1/2$  giro) gamba in passe



ROTAZIONI arabesque/attitude  $180^\circ$  ( $1/2$  giro)  
avanti /dietro / laterale



ROTAZIONI cosacco  $180^\circ$  ( $1/2$  giro)  
gamba avanti/laterale

Giro  $360^\circ$  sui glutei



ROTAZIONI  $180^\circ$  ( $1/2$  giro)  
Flessione del tronco in avanti

## SALTI

## EQUILIBRI

## ROTAZIONI



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



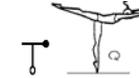
Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



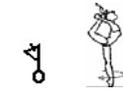
Impennata con appoggio sul petto  
Le spalle possono essere appoggiate al suolo



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



ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitude o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penche

### 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 (una sola per ginnasta)**

**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"	2010/2009/2008/2007/2006/2005			PUNTI 1,50
	BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
PALLA	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40

**2 FASCIA**

musica da 45" a 1'30"

2004 e precedenti

**PUNTI 2,50**

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

## PICCOLI OSCAR

**NON E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICHI**

PICCOLI OSCAR

musica 0'45"/1'30"

2012/2011/2010

U.I.S.P. 1,50

	BD	GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	<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><b>CORPO LIBERO</b></p> <p><b>attrezzo libero</b></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**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICHI**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

MINI 1a ESORDIENTI		musica 0'45"/1'15"		2010/2009/2008				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 la PALLA  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	<b>0,20/0,30/0,40</b>  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà		
	PALLA		 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)						

MINI 1a ALLIEVE		musica 0'45"/1'15"		2007/2006				U.I.S.P. 1,50	
		BD	E.I.	GC	S	R	AD		
esercizio COMBINATO	PALLA	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per la PALLA e n. 4 per gli elementi imposti con il CERCHIO  Al massimo n. 1 difficoltà da 0,20 (di base)  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	<b>0,20/0,30/0,40</b>  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà		
			 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						
	CERCHIO		 ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea						

MINI 1a JUNIOR		musica 0'45"/1'15"		2005/2004/2003				U.I.S.P. 2,00	
		BD	E.I.	GC	S	R	AD		
esercizio COMBINATO	FUNE	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per la FUNE e n. 4 per gli elementi imposti con le CERCHIO  Al massimo n. 2 difficoltà da 0,20 (di base)  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	<b>0,20/0,30/0,40</b>  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà		
			 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						
	CERCHIO		 ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea						

**MINI 1a SENIOR**

musica 0'45"/1'15"

**2002 e precedenti**

**U.I.S.P. 2,00**

		BD	E.I.	GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	PALLA	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per la PALLA e n. 4 per gli elementi imposti con le CLAVETTE	 MOULINETS delle clavette (alimento 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	0,20/0,30/0,40  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)						
	 PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà corporea						
	CLAVETTE	Al massimo n. 3 difficoltà da 0,20 (di base)  Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi					

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**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICHI**

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

**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"

**2010/2009/2008**

**U.I.S.P. 1,50**

		<b>BD</b>	<b>GC</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
<b>classifica per ATTREZZO</b>	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. <b>0,20/0,30/0,40</b>
	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. <b>0,20/0,30/0,40</b>
	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. <b>0,20/0,30/0,40</b>
	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. <b>0,20/0,30/0,40</b>

## 1a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.15"

2007/2006

U.I.S.P. 1,50

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

## 1a cat. JUNIOR

musica 45"/1.15"

2005/2004/2003

U.I.S.P. 2,00

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

## 1a cat. SENIOR

musica 45"/1.15"

2002 e precedenti

U.I.S.P. 2,00

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

## RAPPRESENTATIVA

### CLASSIFICA DI RAPPRESENTATIVA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICHI

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

OGNI RAPPRESENTATIVA deve essere composta da minimo n. 3 ginnaste

ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 1'15" a 1'30"

2010/2009/2008/2007/2006

U.I.S.P. 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	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. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	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 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

**JUNIOR e SENIOR**

musica da 1'15" a 1'30"

**2005 e precedenti**

**U.I.S.P. 3,00**

		<b>BD</b>	<b>GC</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
<b>classifica per rappresentativa</b>	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. 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 2 rischi come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	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 2 rischi 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

## 2a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma dei due attrezzi**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICHI**

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

**2a cat. ESORDIENTI** musica 45"/1.30"

**2010/2009/2008**

**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. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	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. 0,20/0,30/0,40

**2a cat. ALLIEVE** musica 45"/1.30"

**2007/2006**

**U.I.S.P. 2,50**

	BD	GC	S	R	AD	
classifica per somma dei due attrezzi	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. 0,20/0,30/0,40
	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. 0,20/0,30/0,40

## 2a cat. JUNIOR

musica 45"/1.30"

## 2005/2004/2003

U.I.S.P. 4,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezzi	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. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	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. 0,20/0,30/0,40

## 2a cat. SENIOR

musica 45"/1.30"

## 2002 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. 0,20/0,30/0,40
	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. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

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

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

**3a cat. Esordienti**

musica 1.15'/1.30"

**2010/2009/2008**

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica per ATTREZZO</b>	CORPO LIBERO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 2 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2007/2006

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica per ATTREZZO</b>	CORPO LIBERO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibrii minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2005/2004/2003

U.I.S.P. 7,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2002 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 di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40

## 4a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi**

**LE AD SARANNO VALUTATE DA C.d.p.**

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

**4a cat. ESORDIENTI**

**2010/2009**

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

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

**4a cat. ESORDIENTI 2008**

**2008**

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

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

## 4a cat. ALLIEVE 2007

2007

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

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salto = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salto = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salto = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 4a cat. ALLIEVE 2006

2006

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

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1da 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. JUNIOR

2005/2004/2003

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

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. SENIOR

2002 e precedenti

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

		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CERCHIO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre <b>di più alto valore</b>	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 <b>di più alto valore</b>	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.	<b>min 1 da 0,20/0,30/0,40</b>
<b>classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO</b>	CLAVETTE	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre <b>di più alto valore</b>	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.	<b>min 1 da 0,20/0,30/0,40</b>
	NASTRO	min. 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre <b>di più alto valore</b>	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.	<b>min 1 da 0,20/0,30/0,40</b>

## 5a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi**

**LE AD SARANNO VALUTATE DA C.d.p.**

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

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

**5a cat. JUNIOR**

**2005/2004/2003**

		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**

**2002 e precedenti**

		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

legenda

**BD** = difficoltà corporee

**GC** = gruppi corporei

**ED** = difficoltà di scambio

**S** = combinazione passi di danza

**R** = elementi dinamici con rotazione

**C** = collaborazioni

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICI**

### COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

2012/2011/2010

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 2,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>
<b>BD</b>	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)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>C</b>	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

2010/2009/2008/2007/2006

musica da 45" a 1'30"

**punti 1,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>
<b>BD</b>	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)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>C</b>	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 junior/senior

2005 e precedenti

musica da 45" a 1'30"

**punti 2,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>
<b>BD</b>	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)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>C</b>	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 COPPIA esordienti/ allieve**  
**2010/2009/2008/2007/2006**  
 musica da 45" a 1'30"  
**punti 1,50**

**MINI PRIMA COPPIA junior/senior**  
**2005 e precedenti**  
 musica da 45" a 1'30"  
**punti 2,00**

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

**MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve**  
**2010/2009/2008/2007/2006**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 2,00**

**MINI PRIMA SQUADRA junior/senior**  
**2005 e precedenti**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 2,50**

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

**cat. AB esordienti /allieve**  
**2010/2009/2008/2007/2006**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 3,00**  
 minimo 3 - max 6 ginnaste

**cat. AB junior / senior**  
**2005 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>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>C</b>	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)**  
**2010/2009/2008**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 1,50**

**cat. B (allieve)**  
**2007/2006**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 2,00**

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

**cat. C (esordienti + allieve)**  
**2010/2009/2008/2007/2006**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 3,00**

**cat. D (esordienti + allieve)**  
**2010/2009/2008/2007/2006**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 3,00**

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

**cat. E (junior)**  
**2005/2004/2003**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 3,50**

**cat. F (senior)**  
**2002 e precedenti**  
 musica da 1'15" a 1'30"  
**punti 3,50**

	<b>1 cerchio + 1 nastro</b>	<b>2 clavette + 1 cerchio</b>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat. G (senior)**  
**2002 e precedenti**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 4,00**

**cat. H**  
**2005 e precedenti**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 4,00**

	<b>3 cerchi + 2 palle</b>	<b>3 - 6 cerchi</b>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n.3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

**cat. I**  
**2005 e precedenti**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 4,00**

	<b>5 nastri</b>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

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

**COLLETTIVO esordienti**

**2010/2009/2008**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 3,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

**COLLETTIVO allieve**

**2010/2009/2008/2007/2006**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 5,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>	<i>corpo libero</i>
<b>BD</b>	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà  <b>0,10 e oltre</b>	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà  <b>0,10 e oltre</b>
<b>GC</b>	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
<b>S</b>	<b>minimo 2 serie</b> valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	<b>minimo 2 serie</b> valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>C</b>	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	<b>minimo 4</b> 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**

**2005 e precedenti**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 6,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>
<b>BD</b>	min. n. 4 difficoltà max n. 7 difficoltà  <b>0,10 e oltre</b>
<b>GC</b>	minimo 1 max 3 salti minimo 1 max 3 equilibri minimo 1 max 3 rotazioni
<b>S</b>	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>C</b>	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**  
2005 e precedenti  
musica da 1'15" a 1'30"  
punti 7,00

**ECCELLENZA**  
2005 e precedenti  
musica da 2'15" a 2'30"  
punti 8,00

	1 fune & 1 palla	2 funi & 3 palle
<b>BD</b>	n. 3 0,10 e oltre	minimo n. 4 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio	minimo n. 4 difficoltà senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
<b>C</b>	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

**ESORDIENTI**  
2010/2009/2008/2007/2006  
musica da 1'45" a 2'00"  
punti 5,00

**ESORDIENTI**  
2010/2009/2008/2007/2006/2005/2004/2003  
musica da 2'15" a 2'30"  
punti 7,00

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

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

### 6.3. Tavole delle Collaborazioni

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
C			<b>Senza lancio dell'attrezzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso i movimenti degli attrezzi o delle compagne</li> </ul>
			<b>Con lancio o trasmissioni di uno o più attrezzi</b>
	CC		<ul style="list-style-type: none"> <li>lancio: piccolo, medio o grande di uno o più attrezzi</li> <li>trasmissione: passaggio dell'attrezzo fra le ginnaste con tecniche differenti: rotolamenti, rotolamenti al suolo, palleggi, scivolamenti, ecc.</li> </ul>
			<b>Con medio o grande lancio o ripresa da medio o grande lancio di due o più attrezzi simultaneamente da una stessa ginnasta</b>
		C ↗	<b>Lancio</b> <b>Nota:</b> devono essere lanciate minimo 3 clavette o 1 (o 2) clavette + un altro attrezzo
		C ↓↓	<b>Ripresa</b> <b>Nota:</b> non valido quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("serrata")

### 6.4. Tavola delle Collaborazioni con rotazione del corpo

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			<b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)</li> </ul>
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		<b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne</li> <li>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)</li> </ul>
			CRRR	<b>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:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (<b>l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso</b>) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.</li> </ul>