

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	CORPO LIBERO ATTREZZO LIBERO
---	---

MINI PRIMA

MINI PRIMA esordienti

musica 0'45"/1'15"

2010/2009/2008

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

MINI PRIMA allieve

musica 0'45"/1'15"

2007/2006

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

MINI PRIMA junior

musica 0'45"/1'15"

2005/2004/2003

esercizio COMBINATO con elementi imposti	CERCHIO FUNE
---	-------------------------------

MINI PRIMA senior

musica 0'45"/1'15"

2002 e precedenti

esercizio COMBINATO con elementi imposti	CLAVETTE PALLA
---	---------------------------------

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

classifica per ATTREZZO	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

classifica generale	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

4a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2005/2004/2003

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"

2002 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"

2005/2004/2003

classifica generale	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

5a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2002 e precedenti

classifica generale	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



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



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 relevé o in posè)



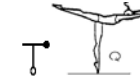
Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



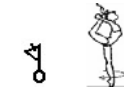
Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate al suolo



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>CORPO LIBERO</p> <p>attrezzo libero</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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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				
	CLAVETTE	Al massimo n. 3 difficoltà da 0,20 (di base)	 PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - non cascata)				
		Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	 PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà corporea				

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

		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. 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

		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. 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 GIUDICI

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
classifica per ATTREZZO	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
classifica per ATTREZZO	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
classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	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.	
	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 1 da 0,20/0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	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 1 da 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 1 da 0,20/0,30/0,40

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

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>
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

2010/2009/2008/2007/2006

musica da 45" a 1'30"

punti 1,50

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 junior/senior

2005 e precedenti

musica da 45" a 1'30"

punti 2,50

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 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>
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)	numero illimitato di difficoltà da 0,05/0,10/0,20
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 2 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
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 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>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05 e 0,10 max	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
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 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>
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)
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>
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 di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
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 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

	3-6 cerchi	3 - 6 palle
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 di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
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 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

	1 cerchio + 1 nastro	2 clavette + 1 cerchio
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 di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
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 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

	3 cerchi + 2 palle	3 - 6 cerchi
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 di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
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 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

	5 nastri
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 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>
BD	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà 0,10 e oltre	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 2 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 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

COLLETTIVO junior/senior

2005 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 6,00

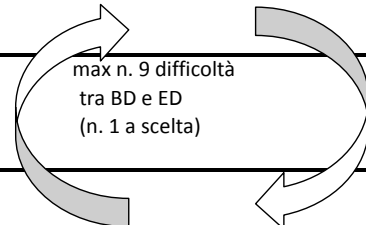
minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>
BD	min. n. 4 difficoltà max n. 7 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 max 3 salti minimo 1 max 3 equilibri minimo 1 max 3 rotazioni
S	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
C	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con 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

	<i>1 fune & 1 palla</i>	<i>2 funi & 3 palle</i>
BD	n. 3 0,10 e oltre	minimo n. 4 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	minimo n. 4 difficoltà senza limite di punteggio
S	minimo 1 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	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
C	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

	<i>5 funi</i>	<i>5 nastri</i>
BD	n. 3 0,10 e oltre	minimo n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	minimo n. 3 difficoltà senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
C	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

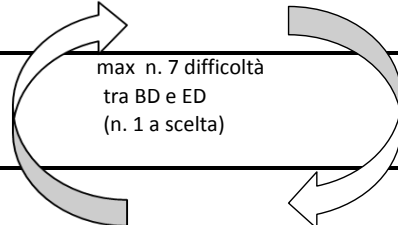


TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

6.3. Tavole delle Collaborazioni

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
C			Senza lancio dell'attrezzo <ul style="list-style-type: none"> passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso i movimenti degli attrezzi o delle compagne
			Con lancio o trasmissioni di uno o più attrezzi
	CC		<ul style="list-style-type: none"> lancio: piccolo, medio o grande di uno o più attrezzi trasmissione: passaggio dell'attrezzo fra le ginnaste con tecniche differenti: rotolamenti, rotolamenti al suolo, palleggi, scivolamenti, ecc.
			Con medio o grande lancio o ripresa da medio o grande lancio di due o più attrezzi simultaneamente da una stessa ginnasta
		C ↗	Lancio Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette o 1 (o 2) clavette + un altro attrezzo
		C ↓↓	Ripresa Nota: 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			Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)
			CRRR	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: <ul style="list-style-type: none"> Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.