

# GINNASTICA RITMICA

## V A D E M E C U M

A.S. 2020/2021- bozza **GENNAIO 2021**



### individuali

|                                    | <b>durata musica</b> | <b>musica cantata</b>             | <b>minischeda</b> | <b>AD</b>       | <b>cat. FGI</b>  |
|------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------|--|
| <b>PICCOLI OSCAR</b>               | 0'30" - 1'00"        | sì                                | no                | anche ordinarie |  |
| <b>MINI 1a BASE</b>                | 0'45" - 1'00"        | sì                                | no                | anche ordinarie | no ginnaste F.G.I.   |
| <b>MINI 1a</b>                     | 0'30" - 1'00"        | sì                                | no                | anche ordinarie | LA   |
| <b>1a cat.</b>                     | 0'45" - 1'00"        | sì                                | no                | da codice       | LA-LB  |
| <b>RAPPRESENTATIVA</b>             | 0'45" - 1'00"        | sì                                | no                | da codice       | LA - LB e al max n. 1 ginnasta di LC che può presentare al max n. 1 ex |
| <b>2a cat.</b>                     | 0'45" - 1'00"        | sì                                | no                | da codice       | LA-LB-LC   |
| <b>3a cat.</b>                     | 0'45" - 1'30"        | sì                                | sì                | da codice       | LA-LB-LC-LD  |
| <b>3a cat. ELITE</b>               | 0'45" - 1'30"        | sì                                | sì                | da codice       | LA-LB-LC-LD-LE & GOLD  |
| <b>4a cat.</b>                     | 1'15" - 1'30"        | 1 per ESO - 2 per ALL - JUN e SEN | sì                | da codice       | LA-LB-LC-LD-LE & GOLD  |
| <b>5a cat.</b>                     | 1'15" - 1'30"        | max 2                             | sì                | da codice       | LA-LB-LC-LD-LE & GOLD  |
| <b>GINNASTICA RITMICA MASCHILE</b> | 0'45" - 1'30"        | sì                                | no                | anche ordinarie |  |

## insieme

|  | <b>durata musica</b> | <b>musica cantata</b> | <b>minischeda</b> | <b>date di nascita</b>                         | <b>attrezzi</b>   |
|--|----------------------|-----------------------|-------------------|--|---|
| <b>PICCOLI OSCAR COLLETTIVO</b>                  | 1'15" - 1'30"        | si                    | si                | <b>2015/2014/2013</b>                          | 3 - 6 corpo libero  |
| <b>PICCOLI OSCAR SQUADRA</b>                     | 1'15" - 1'30"        | si                    | si                | <b>2015/2014/2013</b>                          | 2 - 6 attrezzi a scelta   |
| <b>MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve</b> | 0'30"- 1'00"         | si                    | si                | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b>                | 3 - 8 corpo libero  |
| <b>MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior</b>       | 0'30"- 1'00"         | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | 3 - 8 corpo libero  |
| <b>MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve</b>     | 0'45"- 1'15"         | si                    | si                | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b>                | 2 cerchio   |
| <b>MINI PRIMA COPPIA junior/senior</b>           | 0'45"- 1'15"         | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | 1 palla + 1 nastro  |
| <b>MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve</b>     | 1'15" - 1'30"        | si                    | si                | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b>                | cerchi + palle (3-6 ginnaste)   |
| <b>MINI PRIMA SQUADRA junior/senior</b>          | 1'15" - 1'30"        | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | cerchi + clavette (3-6 ginnaste)  |
| <b>COLLETTIVO esordienti</b>                     | 1'15" - 1'30"        | si                    | si                | <b>2013/2012/2011</b>                          | 3 - 6 corpo libero  |
| <b>COLLETTIVO allieve</b>                        | 1'15" - 1'30"        | si                    | si                | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b>                | 3 - 6 corpo libero  |
| <b>COLLETTIVO junior/senior</b>                  | 1'15" - 1'30"        | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | 3 - 6 corpo libero  |
| <b>COPPIA ELITE</b>                              | 1'15" - 1'30"        | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | <b>1 palla + 1 nastro</b>   |
| <b>COPPIA</b>                                    | 1'15" - 1'30"        | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | attrezzi a scelta   |
| <b>squadra ESORDIENTI</b>                        | 1'45" - 2'00"        | si                    | si                | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b>                | <b>5 funi &amp; 5 cerchi</b>  |
| <b>squadra ESORDIENTI</b>                        | 2'15" - 2'30"        | si                    | si                | <b>2013/2012/2011/2010/2009/2008/2007/2006</b> | <b>5 palle &amp; 5 nastri &amp; 5 cerchi</b>  |
| <b>squadra ECCELLENZA</b>                        | 2'15" - 2'30"        | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | <b>5 cerchi &amp; 3 palle + 2 nastri</b>  |
| <b>CAT AB E-A</b>                                | 0,45"-1,15"          | si                    | si                | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b>                | 3 - 6 corpo libero  |
| <b>CAT AB J-S</b>                                | 0,45"-1,15"          | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | 3 - 6 corpo libero  |
| <b>CAT A</b>                                     | 0,45"- 1,00"         | si                    | si                | <b>2013/2012/2011</b>                          | 2 palle   |
| <b>CAT B</b>                                     | 0,45"- 1,00"         | si                    | si                | <b>2010/2009</b>                               | 1 cerchio + 1 palla   |
| <b>CAT C</b>                                     | 0,45"- 1,00"         | si                    | si                | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b>                | coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)                    |
| <b>CAT D</b>                                     | 1,15"-1,30"          | si                    | si                | <b>2013/2012/2011</b>                          | da 4 a 5 cerchi   |
| <b>CAT E</b>                                     | 1,15"-1,30"          | si                    | si                | <b>2010/2009</b>                               | da 2 o più palle a 2 o più funi (max 5 ginnaste)  |
| <b>CAT F</b>                                     | 1"15"-1'30"          | si                    | si                | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b>                | squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. D e cat. E) |
| <b>CAT G</b>                                     | 0,45"-1,30"          | si                    | si                | <b>2008/2007/2006</b>                          | 1 fune + 1 palla  |
| <b>CAT H</b>                                     | 0,45"-1,30"          | si                    | si                | <b>2005 e precedenti</b>                       | 1 palla + 1 nastro  |
| <b>CAT I</b>                                     | 0,45"-1,30"          | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)                    |
| <b>CAT L</b>                                     | 1,15"-2,00"          | si                    | si                | <b>2008/2007/2006</b>                          | 10 clavette   |
| <b>CAT M</b>                                     | 1,15"-2,00"          | si                    | si                | <b>2005 e precedenti</b>                       | 3 cerchi + 2 funi   |
| <b>CAT N</b>                                     | 1,15"-2,00"          | si                    | si                | <b>2008 e precedenti</b>                       | squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. L e cat. M) |

# GINNASTICA RITMICA

## PRECISAZIONI

A.S. 2020/2021- bozza **GENNAIO 2021**



## FALLI ESECUTIVI

**piccolo 0,10      medio 0,30      grande 0,50**

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

# COLLABORAZIONI

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

| Valore   |           |      |   |      | Tipo di collaborazione   |
|----------|-----------|------|---|------|--|
| 0,10     | 0,20      | 0,30 | 0,40  | 0,50 |  |
| <b>C</b> |           |      |   |      | Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di tutte 5 ginnaste</li> <li>• In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1)</li> <li>• <b>Possibile</b> con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li> </ul> |
| Valore   |           |      | Tipi di Collaborazione  |      |  |
| 0,10     | 0,20      | 0,30 | <b>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancio: piccolo o medio</li> <li>• rotolamenti</li> <li>• palleggi</li> <li>• scivolamenti</li> <li>• respinte</li> <li>• ecc.</li> </ul>   |      |  |
|          |           |      | <b>Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna</b>   |      |  |
|          | <b>C↗</b> |      | Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta.<br>Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione.<br><b>Nota:</b> devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo  |      |  |
|          |           |      | <b>Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta</b>   |      |  |
|          | <b>C↘</b> |      | La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida.<br>I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa.<br>Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per <b>C↗</b> e anche ripresi per <b>C↘</b> . Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.<br><b>Nota:</b> non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo |      |  |

| Valore               |                       |                          |             | Tipi di Collaborazione  |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------|---|
| 0,20                 | 0,30                  | 0,40                     | 0,50        |   |
| <b>CR</b><br>1 ginn. | <b>CR2</b><br>2-3 gin |                          |             | <p><b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b></p> <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>   |
|                      | <b>CRR</b><br>1 ginn. | <b>CRR2</b><br>2-3 ginn. |             | <p><b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b></p> <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> |
|                      |                       |                          | <b>CRRR</b> | <p><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></p> <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>  |

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

### Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | Tipi di Collaborazione   |
|------|------|------|------|--|
| C1   |      |      |      | <u>Collaborazioni semplici</u><br>- valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)<br>- I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo.<br>- È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.  |
|      | C2   |      |      | <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u><br>- il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne  |
|      |      | C3   |      | <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u><br>- il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne  |
|      |      |      | C4   | <u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u><br>- l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne<br>- tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede<br>- il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente |

### N.B.

Nelle collaborazioni con superamento di ginnasta/e semplicemente distesa al suolo, la ginnasta distesa al suolo PUO' stare ferma distesa.

E' possibile eseguire un'unica collaborazione suddivisa in due sottogruppi purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc) sia identico per i due sottogruppi.

Nelle collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione un solo appoggio del piede si intende un appoggio oltre all'arrivo del salto (quindi è possibile vedere anche 2 passi; quello d'appoggio del salto e un altro appoggio)

**LEGENDA**

**BD** = difficoltà corporee  
**GC** = gruppi corporei  
**ED** = difficoltà di scambio

**S** = combinazione passi di danza  
**R** = elementi dinamici con rotazione  
**C** = collaborazioni

**GINNASTICA RITMICA**  
**PROGRAMMI TECNICI individuali**  
**A.S. 2020/2021- bozza GENNAIO 2021**



**PICCOLI OSCAR**

**PICCOLI OSCAR**

musica 0'30"/1'00"

**2015/2014/2013**

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| esercizio COMBINATO con<br>elementi imposti | CORPO LIBERO<br>ATTREZZO LIBERO |
|---|---------------------------------|

**MINI PRIMA base**

**MINI PRIMA esordienti**

musica 0'30"/1'00"

**2013/2012/2011**

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| esercizio COMBINATO con<br>elementi imposti | CORPO LIBERO<br>ATTREZZO LIBERO |
|---|---------------------------------|

**MINI PRIMA allieve**

musica 0'30"/1'00"

**2010/2009**

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| esercizio COMBINATO con<br>elementi imposti | CORPO LIBERO<br>ATTREZZO LIBERO |
|---|---------------------------------|

**MINI PRIMA junior**

musica 0'30"/1'00"

**2008/2007/2006**

|   |                            |
|---|----------------------------|
| esercizio COMBINATO con<br>elementi imposti | CERCHIO<br>ATTREZZO LIBERO |
|---|----------------------------|

**MINI PRIMA senior**

musica 0'30"/1'00"

**2005 e precedenti**

|   |                            |
|---|----------------------------|
| esercizio COMBINATO con<br>elementi imposti | CERCHIO<br>ATTREZZO LIBERO |
|---|----------------------------|



## MINI PRIMA elite

**MINI PRIMA esordienti**

musica 0'30"/1'00"

**2013/2012/2011**

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

**MINI PRIMA allieve**

musica 0'30"/1'00"

**2010/2009**

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

## MINI PRIMA junior

musica 0'30"/1'00"

2008/2007/2006

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

## MINI PRIMA senior

musica 0'30"/1'00"

2005 e precedenti

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

# 1a categoria

**1a cat. ESORDIENTI**

musica 0'45"/1'00"

**2013/2012/2011**

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

**1a cat. ALLIEVE**

musica 0'45"/1'00"

**2010/2009**

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

**1a cat. JUNIOR**

musica 0'45"/1'00"

**2008/2007/2006**

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

**1a cat. SENIOR**

musica 0'45"/1'00"

**2005 e precedenti**

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| <b>classifica per ATTREZZO</b> | CORPO LIBERO |
|                                | FUNE         |
|                                | CERCHIO      |
|                                | PALLA        |
|                                | CLAVETTE     |
|                                | NASTRO       |

# RAPPRESENTATIVA

## ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 0'45" a 1'00"

**2013/2012/2011/2010/2009**

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| classifica per rappresentativa | CORPO LIBERO |
|                                | FUNE         |
|                                | CERCHIO      |
|                                | PALLA        |
|                                | CLAVETTE     |

## JUNIOR e SENIOR

musica da 0'45" a 1'00"

**2008 e precedenti**

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| classifica per rappresentativa | FUNE     |
|                                | CERCHIO  |
|                                | PALLA    |
|                                | CLAVETTE |
|                                | NASTRO   |

## 2a categoria

2a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.00"

2013/2012/2011

|  |              |
|--|--------------|
| classifica per somma dei due attrezzi +<br>classifica per specialità | CORPO LIBERO |
|  | FUNE         |
|  | CERCHIO      |
|  | PALLA        |
|  | CLAVETTE     |
|  | NASTRO       |

2a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.00"

2010/2009

|  |              |
|--|--------------|
| classifica per somma dei due attrezzi +<br>classifica per specialità | CORPO LIBERO |
|  | FUNE         |
|  | CERCHIO      |
|  | PALLA        |
|  | CLAVETTE     |
|  | NASTRO       |

**2a cat. JUNIOR**

musica 45"/1.00"

**2008/2007/2006**

|   |          |
|---|----------|
| <b>classifica per somma dei due<br/>attrezi + classifica per specialità</b> | FUNE     |
|   | CERCHIO  |
|   | PALLA    |
|   | CLAVETTE |
|   | NASTRO   |

**2a cat. SENIOR**

musica 45"/1.00"

**2005 e precedenti**

|   |          |
|---|----------|
| <b>classifica per somma dei due<br/>attrezi + classifica per specialità</b> | FUNE     |
|   | CERCHIO  |
|   | PALLA    |
|   | CLAVETTE |
|   | NASTRO   |

## 3a categoria

### 3a cat. Esordienti

musica 45'''/1.30''

2013/2012/2011

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

### 3a cat. ALLIEVE

musica 45'''/1.30''

2010/2009

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

### 3a cat. JUNIOR

musica 45'''/1.30''

2008/2007/2006

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| classifica per ATTREZZO | FUNE     |
|                         | CERCHIO  |
|                         | PALLA    |
|                         | CLAVETTE |
|                         | NASTRO   |



**3a cat. SENIOR**

musica 45"/1.30"

**2005 e precedenti**

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

## 3a categoria ELITE

**3a cat. ELITE ESORDIENTI**

musica 45"/1.30"

**2013/2012/2011**

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

**3a cat. ELITE ALLIEVE**

musica 45"/1.30"

**2010/2009**

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO |
|                         | FUNE         |
|                         | CERCHIO      |
|                         | PALLA        |
|                         | CLAVETTE     |
|                         | NASTRO       |

**3a cat. ELITE JUNIOR**

musica 45"/1.30"

**2008/2007/2006**

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| classifica per ATTREZZO | FUNE     |
|                         | CERCHIO  |
|                         | PALLA    |
|                         | CLAVETTE |
|                         | NASTRO   |

**3a cat. ELITE SENIOR**

musica 45"/1.30"

**2005 e precedenti**

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

## 4a categoria

**4a cat. ESORDIENTI**

musica 1.15'/1.30''

**2013/2012**

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| <b>classifica generale</b> | CORPO LIBERO |
|                            | FUNE         |
|                            | PALLA        |

**4a cat. ESORDIENTI 2011**

musica 1.15'/1.30''

**2011**

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| <b>classifica generale</b> | CORPO LIBERO |
|                            | FUNE         |
|                            | CERCHIO      |

**4a cat. ALLIEVE 2010**

musica 1.15'/1.30''

**2010**

|   |              |
|---|--------------|
| <b>classifica generale su 3 specialità: a scelta 2 esercizi tra CORPO LIBERO e/o CERCHIO e/o NASTRO + un attrezzo tra FUNE e CLAVETTE</b> | CORPO LIBERO |
|   | CERCHIO      |
|   | NASTRO       |
| <b>classifica per attrezzo tra FUNE e CLAVETTE</b>  | FUNE         |
|   | CLAVETTE     |

**4a cat. ALLIEVE 2009**

musica 1.15'/1.30''

**2009**

|  |          |
|--|----------|
| <b>classifica generale su<br/>3 specialità: a scelta<br/>2 esercizi tra<br/>CERCHIO e/o<br/>CLAVETTE e/o<br/>NASTRO + un<br/>attrezzo tra PALLA e<br/>FUNE</b> | CERCHIO  |
|  | CLAVETTE |
|  | NASTRO   |
| <b>classifica per attrezzo<br/>tra FUNE e PALLA</b>  | PALLA    |
|  | FUNE     |

**4a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2008/2007/2006**

|  |          |
|--|----------|
| <b>classifica generale su<br/>3 specialità: a scelta<br/>2 esercizi tra<br/>CERCHIO e/o<br/>CLAVETTE e/o<br/>NASTRO + un<br/>attrezzo tra PALLA e<br/>FUNE</b> | CERCHIO  |
|  | CLAVETTE |
|  | NASTRO   |
| <b>classifica per attrezzo<br/>tra FUNE e PALLA</b>  | FUNE     |
|  | PALLA    |

**4a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2005 e precedenti**

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

# 5a categoria

**5a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2008/2007/2006**

|   |          |
|---|----------|
| <b>classifica<br/>generale<br/>su 3 attrezzi dei 5<br/>proposti</b> | FUNE     |
|   | CERCHIO  |
|   | PALLA    |
|   | CLAVETTE |
|   | NASTRO   |

**5a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2005 e precedenti**

|   |          |
|---|----------|
| <b>classifica<br/>generale<br/>su 3 attrezzi dei 4<br/>proposti</b> | CERCHIO  |
|   | PALLA    |
|   | CLAVETTE |
|   | NASTRO   |

# GINNASTICA RITMICA MASCHILE

## 1a fascia

musica 45"/1.30"

2013/2012/2011/2010/2009

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| classifica per ATTREZZO | FUNE     |
|                         | CERCHIO  |
|                         | PALLA    |
|                         | CLAVETTE |
|                         | NASTRO   |

## 2a fascia

musica 45"/1.30"

2008 e precedenti

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| classifica per ATTREZZO | FUNE     |
|                         | CERCHIO  |
|                         | PALLA    |
|                         | CLAVETTE |
|                         | NASTRO   |



# GINNASTICA RITMICA

## PROGRAMMI TECNICI d'insieme

### A.S. 2020/2021- bozza **GENNAIO 2021**



|                          |               |                |                         |
|--------------------------|---------------|----------------|-------------------------|
| PICCOLI OSCAR COLLETTIVO | 1'15" - 1'30" | 2015/2014/2013 | 3 - 6 corpo libero      |
| PICCOLI OSCAR SQUADRA    | 1'15" - 1'30" | 2015/2014/2013 | 2 - 6 attrezzi a scelta |

|   |               |                          |                                  |
|---|---------------|--------------------------|----------------------------------|
| MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve | 0'30" - 1'00" | 2013/2012/2011/2010/2009 | 3 - 8 corpo libero               |
| MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior       | 0'30" - 1'00" | 2008 e precedenti        | 3 - 8 corpo libero               |
| MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve     | 0'45" - 1'15" | 2013/2012/2011/2010/2009 | 2 cerchio                        |
| MINI PRIMA COPPIA junior/senior           | 0'45" - 1'15" | 2008 e precedenti        | 1 palla + 1 nastro               |
| MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve     | 1'15" - 1'30" | 2013/2012/2011/2010/2009 | cerchi + palle (3-6 ginnaste)    |
| MINI PRIMA SQUADRA junior/senior          | 1'15" - 1'30" | 2008 e precedenti        | cerchi + clavette (3-6 ginnaste) |

|                          |               |   |                               |
|--------------------------|---------------|---|-------------------------------|
| COLLETTIVO esordienti    | 1'15" - 1'30" | 2013/2012/2011                          | 3 - 6 corpo libero            |
| COLLETTIVO allieve       | 1'15" - 1'30" | 2013/2012/2011/2010/2009                | 3 - 6 corpo libero            |
| COLLETTIVO junior/senior | 1'15" - 1'30" | 2008 e precedenti                       | 3 - 6 corpo libero            |
| COPPIA ELITE             | 1'15" - 1'30" | 2008 e precedenti                       | 1 palla + 1 nastro            |
| COPPIA                   | 1'15" - 1'30" | 2008 e precedenti                       | attrezzi a scelta             |
| squadra ESORDIENTI       | 1'45" - 2'00" | 2013/2012/2011/2010/2009                | 5 funi & 5 cerchi             |
| squadra ESORDIENTI       | 2'15" - 2'30" | 2013/2012/2011/2010/2009/2008/2007/2006 | 5 palle & 5 nastri & 5 cerchi |
| squadra ECCELLENZA       | 2'15" - 2'30" | 2008 e precedenti                       | 5 cerchi & 3 palle + 2 nastri |

|                   |                |                                 |   |
|-------------------|----------------|---------------------------------|---|
| <b>CAT AB E-A</b> | 0,45'''-1,15"  | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b> | 3 - 6 corpo libero  |
| <b>CAT AB J-S</b> | 0,45'''-1,15"  | <b>2008 e precedenti</b>        | 3 - 6 corpo libero  |
| <b>CAT A</b>      | 0,45'''- 1,00" | <b>2013/2012/2011</b>           | 2 palle   |
| <b>CAT B</b>      | 0,45'''- 1,00" | <b>2010/2009</b>                | 1 cerchio + 1 palla   |
| <b>CAT C</b>      | 0,45'''- 1,00" | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b> | coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)                    |
| <b>CAT D</b>      | 1,15"-1,30"    | <b>2013/2012/2011</b>           | da 4 a 5 cerchi   |
| <b>CAT E</b>      | 1,15"-1,30"    | <b>2010/2009</b>                | da 2 o più palle a 2 o più funi (max 5 ginnaste)  |
| <b>CAT F</b>      | 1'15" - 1'30"  | <b>2013/2012/2011/2010/2009</b> | squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. D e cat. E) |
| <b>CAT G</b>      | 0,45"-1,30"    | <b>2008/2007/2006</b>           | 1 fune + 1 palla  |
| <b>CAT H</b>      | 0,45"-1,30"    | <b>2005 e precedenti</b>        | 1 palla + 1 nastro  |
| <b>CAT I</b>      | 0,45"-1,30"    | <b>2008 e precedenti</b>        | coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)                    |
| <b>CAT L</b>      | 1,15"-2,00"    | <b>2008/2007/2006</b>           | 10 clavette   |
| <b>CAT M</b>      | 1,15"-2,00"    | <b>2005 e precedenti</b>        | 3 cerchi + 2 funi   |
| <b>CAT N</b>      | 1,15"-2,00"    | <b>2008 e precedenti</b>        | squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. L e cat. M) |

Per tutte le categorie d'insieme è possibile utilizzare musiche cantate ad eccezione della cat. PICCOLI OSCAR

Ove presente il nastro l'attrezzo può essere lungo mt. 5



# LISTA DIFFICOLTA'

## 0,05

### SALTI ^



Sforbiciata flessa  
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Balzo (jeté) en tournant  
con apertura delle gambe a  $-180^\circ$

### EQUILIBRI T



risalita sulle punte - onda delle braccia



Su un avampiede arto sollevato  
Avanti/indietro/laterale  $45^\circ$



Sedute a terra  
Equilibrio sui glutei  
gambe unite a squadra

### ROTAZIONI ⚙



Giro a passi (minimo 4)



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



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata  
ROTAZIONI  $360^\circ$  (1 giro) Gamba dietro /avanti/laterale  
a  $45^\circ$

## 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  $-180^\circ$

Serie di galoppi (minimo 3) con cambio  
di fronte

## EQUILIBRI



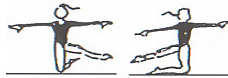
passe' su pianta



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  $180^\circ$  sui glutei



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

## SALTI

## EQUILIBRI



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



Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



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

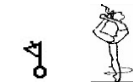


Sull'avampiede gamba libera  
al di sotto dell'orizzontale  
busto flesso avanti

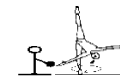
## ROTAZIONI



ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitude o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penche

CAPOVOLTA laterale  
con partenza e arrivo libero e con  
posizione delle gambe libera

### Esercizi a corpo libero:

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

# GINNASTICA RITMICA MASCHILE

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDE**

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

**2 FASCIA**

musica da 45" a 1'30"

2008 e precedenti

**PUNTI 2,50**

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

il nastro può essere lungo mt. 5



# PICCOLI OSCAR

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**PICCOLI OSCAR**





musica 0'30"/1'00"

**2015/2014/2013**





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

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





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) - ROTAZIONI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro - ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea |
|  | RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea   |
|  | ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà   |





elementi imposti con il **CERCHIO**

|   |   |
|---|---|
|  | PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea  |
|  | ROTOLOAMENTO 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 |
|  | ROTOLOAMENTO 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 (almento 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. 4

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

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

## MINI 1a BASE

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**RISERVATO ALLE GINNASTE che non partecipano a gare F.G.I.**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO di mt. 5**

### MINI 1a base ESORDIENTI

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

### MINI 1a base ALLIEVE

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

**MINI 1a base JUNIOR**

musica 0'30"/1'00"

**2008/2007/2006**
**U.I.S.P. 2,00**

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





**MINI 1a base SENIOR**

musica 0'30"/1'00"





**2005 e precedenti**
**U.I.S.P. 2,00**

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





**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) - ROTAZIONI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro - ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea |
|  | RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea   |
|  | ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà   |





**elementi imposti con il CERCHIO**

|   |   |
|---|---|
|  | 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 |
|  | ROTOLOAMENTO 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 degli elementi imposti sarà così attribuito:

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

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

## MINI 1a ELITE

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO DA MT. 5**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO DA mt. 5**

**Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 2 ESERCIZI per ginnasta**

**Alla fase NAZIONALE la ginnasta può presentare al max 1 dei 2 esercizi presentati alla fase regionale.**

**MINI 1a ELITE ESORDIENTI**

musica 0'30"/1'00"

**2013/2012/2011**

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

|                                |              | BD  | GC  | S  | R  | AD  |
|--------------------------------|--------------|---|---|--|--|---|
| <b>classifica per ATTREZZO</b> | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" |  |   |
|                                | FUNE         | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CERCHIO      | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | PALLA        | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CLAVETTE     | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | NASTRO       | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

## MINI 1a ELITE ALLIEVE

musica 0'30"/1'00"

2010/2009

U.I.S.P. 1,50

|                         |              | BD  | GC  | S  | R  | AD  |
|-------------------------|--------------|---|---|--|--|---|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" |  |   |
|                         | FUNE         | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | CERCHIO      | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | PALLA        | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | CLAVETTE     | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | NASTRO       | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

## MINI 1a ELITE JUNIOR

musica 0'30"/1'00"

2008/2007/2006

U.I.S.P. 1,50

|                         |              | BD  | GC  | S  | R  | AD  |
|-------------------------|--------------|---|---|--|--|---|
| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" |  |   |
|                         | FUNE         | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | CERCHIO      | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | PALLA        | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | CLAVETTE     | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | NASTRO       | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |



**MINI 1a ELITE SENIOR**

musica 0'30"/1'00"

**2005 e precedenti**
**U.I.S.P. 1,50**

|                                |              | BD  | GC  | S  | R  | AD  |
|--------------------------------|--------------|---|---|--|--|---|
| <b>classifica per ATTREZZO</b> | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" |  |   |
|                                | FUNE         | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CERCHIO      | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | PALLA        | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CLAVETTE     | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | NASTRO       | min. 3 diff. (una per G.C.)<br>difficoltà 0,05/0,10 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"/8" | non possono essere eseguiti<br>(nel caso in cui vengano eseguiti<br>si incorrerà nella penalità di 0,30) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

# 1a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO DA MT. 5**

**Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 2 ESERCIZI per ginnasta**

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

**1a cat. ESORDIENTI**

musica 45"/1.00"

**2013/2012/2011**

**U.I.S.P. 1,00**

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

## 1a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.00"

2010/2009

U.I.S.P. 1,50

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

## 1a cat. JUNIOR

musica 45"/1.00"

2008/2007/2006

U.I.S.P. 2,00

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

1a cat. SENIOR

musica 45"/1.00"

2005 e precedenti

U.I.S.P. 2,00

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

# RAPPRESENTATIVA

## **CLASSIFICA DI RAPPRESENTATIVA**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE anche per tutti gli attrezzi componenti la rappresentativa**

**OGNI RAPPRESENTATIVA deve essere composta da minimo n. 2 ginnaste fino ad un massimo di n.4 ginnaste  
Questa categoria è riservata alle ginnaste F.G.I. cat. LB e ad una sola ginnasta (per rappresentativa)  
di cat. F.G.I. LC la quale ginnasta potrà eseguire max n. 1 esercizio**

**OGNI RAPPRESENTATIVA DOVRA' PRESENTARE n. 4 attrezzi dei 5 proposti**

**LA STESSA GINNASTA NON PUO' PARTECIPARE A DUE RAPPRESENTATIVE DIVERSE**

**GLI ATTREZZI PRESENTATI POTRANNO VARIARE TRA LE DUE PROVE REGIONALI.**

**ALLA FASE NAZIONALE POTRANNO ESSERE PRESENTATI SOLO GLI ATTREZZI PRESENTATI ALLE FASI REGIONALI**

**E' POSSIBILE FORMARE RAPPRESENTATIVE CON GINNASTE DI SOCIETA' DIVERSE**

**IN QUESTO CASO NON SARA' NECESSARIO EMETTERE LA SCHEDA DI ATTIVITA' (CARTELLINO VERDE) PER LA/LE GINNASTA/E IN PRESTITO SE IL NOME DELLA RAPPRESENTATIVA SARA' FORMATO DAL NOME DI TUTTE LE SOCIETA' A CUI APPARTENGONO LE VARIE COMPONENTI LA RAPPRESENTATIVA -**

**NEL CASO IN CUI SI OPTI CHE LA RAPPRESENTATIVA PORTI UN NOME DI UNA SOLA DELLE SOCIETA' A CUI LE VARIE GINNASTE APPARTENGONO, SARA' NECESSARIA LA SCHEDA DI ATTIVITA' (CARTELLINO VERDE) PER LA/LE GINNASTA/E IN PRESTITO**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE IL NASTRO DI MT. 5**

**E' possibile iscrivere una riserva nella rappresentativa (quindi iscrivere fino a 5 ginnaste ma al max ne possono gareggiare 4)**

**ESORDIENTI e ALLIEVE**

musica da 0'45" a 1'00"

**2012/2011/2010/2009/2008**
**U.I.S.P. 2,00**

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

**JUNIOR e SENIOR**

musica da 0'45" a 1'00"

**2007 e precedenti**
**U.I.S.P. 2,50**

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

## 2a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE - E' OBBLIGATORIO PRESENTARE N. 2 ESERCIZI**

**VERRA' STILATA UNA CLASSIFICA PER SOMMA DEI DUE ATTREZZI E CLASSIFICHE PER SPECIALITA' D'ATTREZZO**

**NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTANTE (anche 2 per ginnasta)**

2a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.00"

2013/2012/2011

U.I.S.P. 2,00

|  | BD           | GC   | S   | R  | AD  |   |
|--|--------------|--|---|--|---|---|
| <b>classifica per somma dei due attrezzi<br/>+ classifica per specialità</b> | CORPO LIBERO | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" |   |   |
|  | FUNE         | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | CERCHIO      | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | PALLA        | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | CLAVETTE     | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | NASTRO       | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 2a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.00"

2010/2009

U.I.S.P. 2,50

|  | BD           | GC   | S   | R  | AD  |   |
|--|--------------|--|---|--|---|---|
| classifica per somma dei due attrezzi<br>+ classifica per specialità | CORPO LIBERO | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" |   |   |
|  | FUNE         | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | CERCHIO      | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | PALLA        | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | CLAVETTE     | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | NASTRO       | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 2a cat. JUNIOR

musica 45"/1.00"

2008/2007/2006

U.I.S.P. 3,00

|  | BD       | GC   | S   | R  | AD  |   |
|--|----------|--|---|--|---|---|
| classifica per somma dei due attrezzi<br>+ classifica per specialità | FUNE     | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | CERCHIO  | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | PALLA    | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | CLAVETTE | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | NASTRO   | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5



2a cat. SENIOR

2005 e precedenti

U.I.S.P. 3,00

|  | BD       | GC   | S   | R  | AD  |   |
|--|----------|--|---|--|---|---|
| <b>classifica per somma dei due attrezzi<br/>+ classifica per specialità</b> | FUNE     | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | CERCHIO  | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | PALLA    | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | CLAVETTE | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|  | NASTRO   | min. 4 diff.<br>difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30 | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | max 3 rischi<br>come da C.D.P.<br>(ma non sono obbligatori) | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo**

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

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE (anche più di una per ginnasta)**

**Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 3 ESERCIZI per ginnasta**

**Alla fase NAZIONALE la ginnasta può presentare al max 2 dei 3 esercizi presentati alla fase regionale.**

**3a cat. ESORDIENTI** musica 45"/1.30"

**2013/2012/2011**

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

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.30"

2010/2009

U.I.S.P. 3,50

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. JUNIOR

musica 45"/1.30"

2008/2007/2006

U.I.S.P. 4,00

|                                |          | BD  | GC  | S  | R   | AD  |
|--------------------------------|----------|---|---|--|---|---|
| <b>classifica per ATTREZZO</b> | FUNE     | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CERCHIO  | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | PALLA    | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CLAVETTE | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | NASTRO   | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**3a cat. SENIOR**

musica 45"/1.30"

**2005 e precedenti****U.I.S.P. 4,00**

|                                |                 | <b>BD</b>   | <b>GC</b>   | <b>S</b>   | <b>R</b>  | <b>AD</b>   |
|--------------------------------|-----------------|---|---|--|---|---|
| <b>classifica per ATTREZZO</b> | <b>FUNE</b>     | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | <b>CERCHIO</b>  | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | <b>PALLA</b>    | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | <b>CLAVETTE</b> | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | <b>NASTRO</b>   | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,05 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | non sono richiesti<br>nel caso vengano realizzati<br>come da C.D.P. | illimitate<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a categoria ELITE

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo**

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

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE (anche più di una per ginnasta)**

**Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 3 ESERCIZI per ginnasta**

**Alla fase NAZIONALE la ginnasta può presentare al max 2 dei 3 esercizi presentati alla fase regionale.**

**3a cat. ELITE ESORDIENTI**

musica 45"/1.30"

**2013/2012/2011**

**BD**

**GC**

**S**

**R**

**AD**

| classifica per ATTREZZO | CORPO LIBERO | Le 8 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore           | minimo n. 2 salti<br>minimo n. 2 equilibri<br>minimo n. 2 rotazioni  | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" |   |  |
|-------------------------|--------------|---|--|--|---|--|
|                         | FUNE         | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 2<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | CERCHIO      | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 2<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | PALLA        | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 2<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | CLAVETTE     | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 2<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | NASTRO       | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 2<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. ELITE ALLIEVE

musica 45"/1.30"

2010/2009

BD

GC

S

R

AD

|                                |              |   |  |  |   |  |
|--------------------------------|--------------|---|--|--|---|--|
| <b>classifica per ATTREZZO</b> | CORPO LIBERO | Le 8 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore           | minimo n. 2 salti<br>minimo n. 2 equilibri<br>minimo n. 2 rotazioni  | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" |   |  |
|                                | FUNE         | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 3<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CERCHIO      | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 3<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | PALLA        | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 3<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CLAVETTE     | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 3<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | NASTRO       | minimo 3 max 6 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo n. 1 salto<br>minimo n. 1 equilibrio<br>minimo n. 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 max 3<br>rischi come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. ELITE JUNIOR

musica 45"/1.30"

2008/2007/2006

BD

GC

S

R

AD

|                                |          |   |   |  |                                    |  |
|--------------------------------|----------|---|---|--|------------------------------------|--|
| <b>classifica per ATTREZZO</b> | FUNE     | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | no min - no max<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CERCHIO  | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | no min - no max<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | PALLA    | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | no min - no max<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | CLAVETTE | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | no min - no max<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                                | NASTRO   | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | no min - no max<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a cat. ELITE SENIOR

musica 45"/1.30"

## 2005 e precedenti

BD

GC

S

R

AD

| classifica per ATTREZZO | FUNE     | minimo 3 max 9 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|-------------------------|----------|---|---|--|------------------------------------|--|
|                         | CERCHIO  | minimo 3 max 9 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | PALLA    | minimo 3 max 9 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | CLAVETTE | minimo 3 max 9 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|                         | NASTRO   | minimo 3 max 9 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

## 4a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi**

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

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

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

**L'attrezzo a scelta della 4a cat. ALLIEVE, JUNIOR e SENIOR deve essere lo stesso per entrambe le prove regionali.**

**4a cat. ESORDIENTI**

**2013/2012**

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

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

**4a cat. ESORDIENTI 2011**

**2011**

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

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



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

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. JUNIOR

2008/2007/2006

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

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. SENIOR

2005 e precedenti

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

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

## 5a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma di n. 3 attrezzi dei 4 proposti**

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

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

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

5a cat. JUNIOR

2008/2007/2006

|   |          | BD  | GC  | S  | R                                  | AD   |
|---|----------|---|---|--|------------------------------------|--|
| <b>classifica generale<br/>di 3 attrezzi sui 5 proposti</b> | FUNE     | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|   | CERCHIO  | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|   | PALLA    | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|   | CLAVETTE | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|   | NASTRO   | minimo 3 max 7 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

5a cat. SENIOR

2005 e precedenti

|   |          | BD  | GC  | S  | R                                  | AD   |
|---|----------|---|---|--|------------------------------------|--|
| <b>classifica generale<br/>di 3 attrezzi sui 4 proposti</b> | CERCHIO  | minimo 3 max 9 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|   | PALLA    | minimo 3 max 9 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|   | CLAVETTE | minimo 3 max 9 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |
|   | NASTRO   | minimo 3 max 9 difficoltà<br>0,10 e oltre<br>di più alto valore | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8" | minimo 1 rischio<br>come da C.D.P. | min 1<br>valore come da C.D.P.<br>0,20/0,30/0,40 |

## 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 TUTTO L'ESERCIZIO

#### COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

**2015/2014/2013**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 2,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

**3 - 6 corpo libero**

**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 passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione  
 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione  
 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

#### SQUADRA PICCOLI OSCAR

**2015/2014/2013**

musica da 45" a 1'15"

**punti 1,50**

minimo 2 - max 6 ginnaste

**attrezzi liberi (minimo 2 max 6 ginnaste)**

**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

**ED** n. 1  
 senza limite di punteggio

**S** minimo 1 serie  
 valore ogni serie 0,30  
 minimo 4"

**R** non sono contemplati

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

**MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**

2013/2012/2011/2010/2009

musica da 30" a 1'00"

**punti 2,00**

minimo 3 - max 8 ginnaste

*3 - 8 corpo libero*

**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 passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi  
 corporei di rotazione  
 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi  
 corporei dinamici di rotazione  
 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

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

2008 e precedenti

musica da 30" a 1'00"

**punti 3,00**

minimo 3 - max 8 ginnaste

*3 - 8 corpo libero*

**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 passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi  
 corporei di rotazione  
 0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi  
 corporei dinamici di rotazione  
 0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

**MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**

2013/2012/2011/2010/2009

musica da 45" a 1'15"

**punti 2,00**

*2 cerchi*

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

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

2008 e precedenti

musica da 45" a 1'15"

**punti 2,50**

*1 palla + 1 nastro*

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

**MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**

2013/2012/2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 2,00**

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

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

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

2008 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 2,50**

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

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



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

musica da 0'45" a 1'15"

**punti 3,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

*3 - 6 corpo libero***BD** numero illimitato  
difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30**GC** minimo 1 salto  
minimo 1 equilibrio  
minimo 1 rotazione**S** minimo 3 serie  
valore ogni serie 0,30  
minimo 4"**C** minimo 4  
0,10 = collaborazioni semplici  
0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione  
0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione  
0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione**cat. AB junior / senior****2008 e precedenti**

musica da 0'45" a 1'15"

**punti 4,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

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

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

musica da 0'45" a 1'00"

**punti 2,00***2 palle*

|           |  |
|-----------|--|
|           |  |
| <b>BD</b> | numero illimitato<br>difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30                                     |
| <b>GC</b> | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione                                |
| <b>ED</b> | n. 2<br>senza limite di punteggio  |
| <b>S</b>  | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 4"                                      |
| <b>R</b>  | non sono contemplati   |
| <b>C</b>  | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)<br>minimo 2 COLLABORAZIONI |

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

musica da 0'45" a 1'00"

**punti 2,00***1 cerchio + 1 palla*

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

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

**2013/2012/2011/2010/2009**

musica da 0'45" a 1'00"

**punti 2,00**

*COPPIA attrezzi a scelta*

**attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. A e cat. B**

**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. 2  
senza limite di punteggio

**S** minimo 1 serie  
valore ogni serie 0,30  
minimo 4"

**R** non sono contemplati

**C** c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)  
minimo 2 COLLABORAZIONI

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

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 3,00***da 4 a 5 cerchi*

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

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

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 3,00***da 2 o più palle e 2 o più funi (min. 4 - max 5 ginnaste)*

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

**cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA**

**2013/2012/2011/2010/2009**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 3,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

**SQUADRA attrezzo/i a scelta**

**attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. D e cat. E**

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

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

musica da 0'45" a 1'30"

**punti 3,50***1 fune + 1 palla*

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

**cat. H (senior) COPPIA****2005 e precedenti**

musica da 0'45" a 1'30"

**punti 3,50***1 palla + 1 nastro*

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

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

**2008 e precedenti**

musica da 0'45" a 1'30"

**punti 3,50**

**COPPIA attrezzo/i a scelta**

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

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

**cat. L (junior) SQUADRA****2008/2007/2006**

musica da 1'15" a 2'00"

**punti 4,50****10 clavette**

|           |  |
|-----------|--|
| <b>BD</b> | numero illimitato<br>difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30                                     |
| <b>GC</b> | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione                                |
| <b>ED</b> | n.3<br>senza limite di punteggio   |
| <b>S</b>  | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8"                                   |
| <b>R</b>  | max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste ma non è obbligatorio                                |
| <b>C</b>  | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)<br>minimo 4 COLLABORAZIONI |

**cat. M (senior) SQUADRA****2005 e precedenti**

musica da 1'15" a 2'00"

**punti 4,50****3 cerchi + 2 funi**

|           |  |
|-----------|--|
| <b>BD</b> | numero illimitato<br>difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30                                     |
| <b>GC</b> | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione                                |
| <b>ED</b> | n. 3<br>senza limite di punteggio  |
| <b>S</b>  | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8"                                   |
| <b>R</b>  | max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste ma non è obbligatorio                                |
| <b>C</b>  | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)<br>minimo 4 COLLABORAZIONI |



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

**2008 e precedenti**

musica da 1'15" a 2'00"

**punti 4,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

**SQUADRA attrezzo/i a scelta**

|           |  |
|-----------|--|
| <b>BD</b> | numero illimitato<br>difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30                                     |
| <b>GC</b> | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione                                |
| <b>ED</b> | n. 3<br>senza limite di punteggio  |
| <b>S</b>  | minimo 1 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8"                                   |
| <b>R</b>  | max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste ma non è obbligatorio                                |
| <b>C</b>  | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)<br>minimo 4 COLLABORAZIONI |

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

**COLLETTIVO esordienti**

**2013/2012/2011**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 5,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

**COLLETTIVO allieve**

**2013/2012/2011/2010/2009**

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 6,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

|           |  |
|-----------|--|
|           | <i>corpo libero</i>  |
| <b>BD</b> | min. n. 3 difficoltà<br>max n. 6 difficoltà<br><br>0,10 e oltre  |
| <b>GC</b> | minimo 1 max 2 salti<br>minimo 1 max 2 equilibri<br>minimo 1 max 2 rotazioni   |
| <b>S</b>  | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8"   |
| <b>C</b>  | minimo 3<br>0,10 = collaborazioni semplici<br>0,20 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione<br>0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione<br>0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione |

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

## COLLETTIVO junior/senior

2008 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 6,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

*corpo libero*

**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 passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei di rotazione  
0,30 = collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione  
0,40 = collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione

### COPPIA ELITE

(riservato alle ginnaste di 3a cat. e a quelle di 3a cat. Elite)

2008 e precedenti  
musica da 1'15" a 1'30"  
punti 7,00

*1 palla & 1 nastro*

|    |  |
|----|--|
| BD | n. 3<br>0,10 e oltre   |
| GC | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione<br><br>max n. 7 difficoltà<br>tra BD e ED<br>(n. 1 a scelta)                     |
| ED | n. 3<br>senza limite di punteggio  |
| S  | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8"   |
| R  | max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste<br><br>senza limite   |
| C  | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)<br>minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 10 COLLABORAZIONI con rischio CR-CRR-CRRR |

### COPPIA 3a cat.

(riservato alle ginnaste di 3a cat.)

2008 e precedenti  
musica da 1'15" a 1'30"  
punti 5,00

*COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE)*

|    |  |
|----|--|
| BD | n. 3<br>0,10 e oltre   |
| GC | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione<br><br>max n. 7 difficoltà<br>tra BD e ED<br>(n. 1 a scelta)                     |
| ED | n. 3<br>senza limite di punteggio  |
| S  | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8"   |
| R  | max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste<br><br>senza limite   |
| C  | c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)<br>minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 10 COLLABORAZIONI con rischio CR-CRR-CRRR |

**ESORDIENTI**  
**2013/2012/2011/2010/2009**  
 musica da 1'45" a 2'00"  
**punti 5,00**

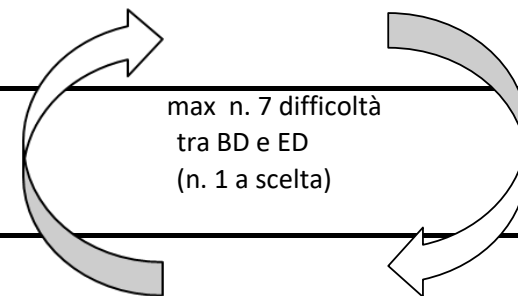
*5 funi e 5 cerchi*

|           |   |
|-----------|---|
|           |   |
| <b>BD</b> | n. 3<br>0,10 e oltre  |
| <b>GC</b> | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione   |
| <b>ED</b> | n. 3<br>senza limite di punteggio   |
| <b>S</b>  | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8"  |
| <b>R</b>  | max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste   |
| <b>C</b>  | senza limite<br>c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)<br>minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 8 COLLABORAZIONI con RISCHIO CR-CR2-CRR-CRR2<br>CRRR |

**ESORDIENTI**  
**2013/2012/2011/2010/2009/2008/2007/2006**  
 musica da 2'15" a 2'30"  
**punti 7,00**

*5 palle e 5 nastri e 5 cerchi*

|           |  |
|-----------|--|
|           |  |
| <b>BD</b> | minimo n. 3 difficoltà<br>0,10 e oltre   |
| <b>GC</b> | minimo 1 salto<br>minimo 1 equilibrio<br>minimo 1 rotazione  |
| <b>ED</b> | minimo n. 3 difficoltà<br>senza limite di punteggio  |
| <b>S</b>  | minimo 2 serie<br>valore ogni serie 0,30<br>minimo 6"/8"   |
| <b>R</b>  | max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste  |
| <b>C</b>  | senza limite<br>c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)<br>minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 12 COLLABORAZIONI con RISCHIO CR-CR2-CRR-CRR2<br>CRRR |



max n. 7 difficoltà  
tra BD e ED  
(n. 1 a scelta)

**ECCELLENZA**  
**2008 e precedenti**  
musica da 2'15" a 2'30"  
**punti 8,00**

*5 cerchi e 3 palle & 2 nastri*

**BD** minimo n. 4 difficoltà  
0,10 e oltre

**GC** minimo 1 salto  
minimo 1 equilibrio  
minimo 1 rotazione

max n. 9 difficoltà  
tra BD e ED  
(n. 1 a scelta)

**ED** minimo n. 4 difficoltà  
senza limite di punteggio

**S** minimo 1 serie  
valore ogni serie 0,30  
minimo 6"/8"

**R** max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste

senza limite  
**C** c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)  
minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 15 COLLABORAZIONI con RISCHIO CR-CR2-CRR-CRR2  
CRRR

# COLLABORAZIONI

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

| Valore |      |      |  |      | Tipo di collaborazione   |
|--------|------|------|--|------|--|
| 0,10   | 0,20 | 0,30 | 0,40   | 0,50 |  |
| C      |      |      |  |      | Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di tutte 5 ginnaste</li> <li>• In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1)</li> <li>• <b>Possibile</b> con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li> </ul> |
| Valore |      |      | Tipi di Collaborazione   |      |  |
| 0,10   | 0,20 | 0,30 | <b>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancio: piccolo o medio</li> <li>• rotolamenti</li> <li>• palleggi</li> <li>• scivolamenti</li> <li>• respinte</li> <li>• ecc.</li> </ul>  |      |  |
|        |      |      | <b>Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna</b>  |      |  |
|        | C↗   |      | Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta.<br>Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione.<br><b>Nota:</b> devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo   |      |  |
|        |      |      | <b>Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta</b>  |      |  |
|        | C↘   |      | La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida.<br>I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa.<br>Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C↘. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.<br><b>Nota:</b> non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo |      |  |

| Valore               |                       |                          |             | Tipi di Collaborazione  |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------|---|
| 0,20                 | 0,30                  | 0,40                     | 0,50        |   |
| <b>CR</b><br>1 ginn. | <b>CR2</b><br>2-3 gin |                          |             | <p><b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b></p> <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>   |
|                      | <b>CRR</b><br>1 ginn. | <b>CRR2</b><br>2-3 ginn. |             | <p><b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b></p> <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> |
|                      |                       |                          | <b>CRRR</b> | <p><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></p> <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>  |



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

### Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

| 0,10      | 0,20      | 0,30      | 0,40      | Tipi di Collaborazione   |
|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| <b>C1</b> |           |           |           | <u>Collaborazioni semplici</u><br>- valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)<br>- I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo.<br>- È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.  |
|           | <b>C2</b> |           |           | <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u><br>- il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne  |
|           |           | <b>C3</b> |           | <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u><br>- il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne  |
|           |           |           | <b>C4</b> | <u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u><br>- l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne<br>- tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede<br>- il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente |

### **N.B.**

Nelle collaborazioni con superamento di ginnasta/e semplicemente distesa al suolo, la ginnasta distesa al suolo PUO' stare ferma distesa.

E' possibile eseguire un'unica collaborazione suddivisa in due sottogruppi purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc) sia identico per i due sottogruppi.

Nelle collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione un solo appoggio del piede si intende un appoggio oltre all'arrivo del salto (quindi è possibile vedere anche 2 passi; quello d'appoggio del salto e un altro appoggio)