

# 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. 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. <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. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. 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. <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> 1 ginn.	<b>CR2</b> 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> 1 ginn.	<b>CRR2</b> 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> - valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) - 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. - 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> - 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> - 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> - 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 - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - 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 elementi imposti	CORPO LIBERO ATTREZZO LIBERO
---	---------------------------------

**MINI PRIMA base**

**MINI PRIMA esordienti**

musica 0'30"/1'00"

**2013/2012/2011**

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

**MINI PRIMA allieve**

musica 0'30"/1'00"

**2010/2009**

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

**MINI PRIMA junior**

musica 0'30"/1'00"

**2008/2007/2006**

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

**MINI PRIMA senior**

musica 0'30"/1'00"

**2005 e precedenti**

esercizio COMBINATO con elementi imposti	CERCHIO 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 + 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 + 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 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 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 3 specialità: a scelta 2 esercizi tra CERCHIO e/o CLAVETTE e/o NASTRO + un attrezzo tra PALLA e FUNE</b>	CERCHIO
	CLAVETTE
	NASTRO
<b>classifica per attrezzo tra FUNE e PALLA</b>	PALLA
	FUNE

**4a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2008/2007/2006**

<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
	CLAVETTE
	NASTRO
<b>classifica per attrezzo tra FUNE e PALLA</b>	FUNE
	PALLA

**4a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2005 e precedenti**

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

# 5a categoria

**5a cat. JUNIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2008/2007/2006**

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

**5a cat. SENIOR**

musica 1.15'/1.30''

**2005 e precedenti**

<b>classifica generale su 3 attrezzi dei 4 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**



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

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

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

<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



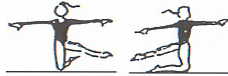
passe' su pianta



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

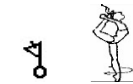


Sull'avampiede gamba libera  
al di sotto dell'orizzontale  
busto flesso avanti

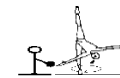
## ROTAZIONI



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

**2 FASCIA**

musica da 45" a 1'30"

2008 e precedenti

**PUNTI 2,50**

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

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) di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a CORPO LIBERO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
<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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo			Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti





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
	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)

elementi imposti con la **CLAVETTE**

	MOULINETS delle clavette (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 minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40  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 minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40  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 minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo imposto	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40  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 minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo imposto	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi (ovvero non si possono proprio vedere e se inseriti si incorre nella penalità di 0,30)	0,20/0,30/0,40  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.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 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.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 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.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 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.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"/8"	non possono essere eseguiti (nel caso in cui vengano eseguiti si incorrerà nella penalità di 0,30)	illimitate valore come da C.D.P. 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.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

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

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

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

# RAPPRESENTATIVA

## **CLASSIFICA DI RAPPRESENTATIVA**

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

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

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo**

**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 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 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 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 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 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**3a 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 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	<b>CERCHIO</b>	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	<b>PALLA</b>	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	<b>CLAVETTE</b>	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	<b>NASTRO</b>	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

## 3a categoria 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 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 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

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

classifica per ATTREZZO	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 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 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

## 4a categoria

**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi**

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

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

**Nella MINISCHEDA 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 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 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 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 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 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 2 salti minimo 2 equilibri minimo 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
<b>classifica per attrezzo tra FUNE e CLAVETTE</b>	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 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 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
<b>classifica per attrezzo tra FUNE e PALLA</b>	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 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 minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 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 minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 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 minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 - illimitate valore come da C.D.P. 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 minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 - illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 - illimitate valore come da C.D.P. 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 di 3 attrezzi sui 5 proposti</b>	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

## 5a cat. SENIOR

## 2005 e precedenti

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale di 3 attrezzi sui 4 proposti	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 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 difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 2 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05 e 0,10 max
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 2 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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>1 fune + 1 palla</b>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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>1 palla + 1 nastro</b>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n.3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	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) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	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) 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 difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	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) 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 max n. 6 difficoltà  0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni
<b>S</b>	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>C</b>	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

	<i>corpo libero</i>
<b>BD</b>	min. n. 3 difficoltà max n. 6 difficoltà  0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni
<b>S</b>	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>C</b>	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

## 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 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione  max n. 7 difficoltà tra BD e ED (n. 1 a scelta)
ED	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste  senza limite
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione  max n. 7 difficoltà tra BD e ED (n. 1 a scelta)
ED	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste  senza limite
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) 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**

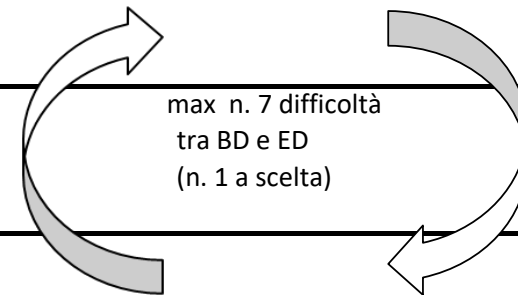
*5 funi e 5 cerchi*

<b>BD</b>	n. 3 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
<b>C</b>	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 8 COLLABORAZIONI con RISCHIO CR-CR2-CRR-CRR2 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 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	minimo n. 3 difficoltà senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
<b>R</b>	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
<b>C</b>	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI massimo 12 COLLABORAZIONI con RISCHIO CR-CR2-CRR-CRR2 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	
<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>		
<b>CC</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. 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. <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. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. 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. <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> 1 ginn.	<b>CR2</b> 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> 1 ginn.	<b>CRR2</b> 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> - valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) - 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. - 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> - 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> - 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> - 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 - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - 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)