

GINNASTICA RITMICA

A.S. 2022/2023 - versione **FEBBRAIO 2023**

NOVITA'

LIBERTA' di inserire negli esercizi una difficoltà di più alto valore

rispetto al valore max richiesto

RAPPRESENTATIVA

La gara di rappresentativa non sarà più una gara a se' stante ma una gara aggiuntiva a cui possono partecipare

le ginnaste che partecipano al campionato individuale di MINI 1a ELITE - 1a - 2a - 3a - 3a cat. ELITE - 4a cat.

5a cat. e tutte le ginnaste partecipanti alle gare d'insieme

VINCOLI

Non ci saranno più vincoli di quante specialità può fare ogni ginnasta

Ogni ginnasta potrà partecipare a n. 1 programma INDIVIDUALE + n. 1 programma di RAPPRESENTATIVA

+ tutti i programmi di squadra che vuole

PRECISAZIONI

Ci siamo posti lo sbarramento della 3a cat. per l'applicazione di un c.d.p. semplificato

DEVIAZIONI

Si terrà conto delle deviazioni a partire dalla 3a cat. Elite

Per le categorie inferiori resterà invariato come nelle precedenti disposizioni

DIFFICOLTA' COMBinate

Sarà possibile farle

(ovviamente in base ai valori massimi possibili di difficoltà legati alle varie categorie)

SERIE DI PASSI

Fino alla 3a cat. la durata dei passi ritmici sarà da 6 a 8 secondi e ogni serie avrà un valore di 0,30 dal giudice D

ONDE (W)

Fino alla 3a cat. compresa sarà obbligatoria n. 1 onda completa

GRANDI LANCI

Fino alla 3a cat. compresa ci sarà la tolleranza in merito all'altezza dei grandi lanci (anche un lancio medio va bene)

sia per gli individuali che per gli esercizi d'insieme (vedi programmi tecnici specifici)

FONDAMENTALI

Fino alla 3a cat. compresa sarà obbligatorio solo 1 FONDAMENTALE per tipo, in ogni attrezzo

DA

Fino alla 3a cat. compresa la ROTAZIONE può essere di minimo 180°

RISCHI

Fino alla 3a cat. compresa non si terrà conto dell'obbligatorietà delle 2 rotazioni sotto il volo (si può lanciare anche sulla 1a rotazione)

Per la cat. PICCOLI OSCAR - MINI 1a BASE - MINI 1a ELITE è possibile effettuare il rischio ma solo con una rotazione

(come propedeutica al rischio vero e proprio) ed ha un valore di base di 0,20 a cui poter aggiungere eventuali criteri

PROGRAMMI

| LEGENDA | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| DB = difficoltà corporee | W = onde totali del corpo |
| DA = difficoltà d'attrezzo | R = elementi dinamici con rotazione |
| DE = difficoltà di scambio | GC = gruppi corporei |
| DC = difficoltà con collaborazioni | GA = gruppi attrezzo |

DIFFICOLTA'



Esercizi a corpo libero:

Negli equilibri sono richiesti **AMPI** movimenti delle braccia (non si accettano semplici e ridotti movimenti delle sole mani)



Esercizi con elementi imposti:

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

0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20

0,30 per l'elemento attrezzo obbligatorio

PREMIAZIONI

PICCOLI OSCAR

 1°/2°/3° miglior punteggio

FASCIA ORO


 4°/5°/6° miglior punteggio


FASCIA ARGENTO

 dal 7° miglior punteggio in poi

FASCIA BRONZO

PER TUTTE LE CATEGORIE ove il numero di ginnaste


 è superiore a 10 per anno di nascita, le classifiche verranno stilate per anno di nascita

 è superiore a 25 per anno di nascita, le classifiche verranno stilate per semestre di nascita

PASSAGGI DI CATEGORIA

I passaggi di categoria vengono definiti facendo riferimento ai Campionati Nazionali 2023:

 ove le ginnaste erano più di 10 passano di categoria le prime 3 ginnaste classificate;

 ove le ginnaste erano più di 3 passa di categoria la/le Campionesse Nazionali;

 ove le ginnaste erano 3 o meno di 3 la Campionessa Nazionale può decidere se passare o meno di categoria

Inoltre si è deciso di:

non vincolare il passaggio di categoria dalla 3a cat. alla 3a cat. ELITE

non vincolare il passaggio di categoria per le ginnaste SENIOR di 1a e 2a cat. dall'anno di nascita 2005 e precedenti

V A D E M E C U M

A.S. 2022/2023 - versione **FEBBRAIO 2023**

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI

| | cat. FGI | minischeda | durata musica | musica cantata |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| PICCOLI OSCAR BASE | | no | 0'30" - 1'00" | sì |
| PICCOLI OSCAR ELITE | | no | 0'30" - 1'00" | sì |
| MINI 1a BASE | no ginnaste F.G.I. | no | 0'30" - 1'00" | sì |
| MINI 1a ELITE | LA | no | 030" - 1'00" | sì |
| 1a cat. | LA-LB | no | 0'45" - 1'00" | sì |
| 2a cat. | LA-LB-LC | no | 0'45" - 1'00" | sì |
| 3a cat. | LA-LB-LC-LD | no | 0'45" - 1'30" | sì |
| 3a cat. ELITE | LA-LB-LC-LD-LE & GOLD | sì | 0'45" - 1'30" | sì |
| 4a cat. | LA-LB-LC-LD-LE & GOLD | sì | 0'45" - 1'30" | sì |
| 5a cat. | LA-LB-LC-LD-LE & GOLD | sì | 0'45" - 1'30" | sì |
| GINNASTICA RITMICA MASCHILE | | sì | 0'45" - 1'30" | sì |
| RAPPRESENTATIVA | vedi varie cat. | vedi varie cat. | vedi varie cat. | sì |

| | DIFFICOLTA' VALORE LIBERO | DIFFICOLTA' COMBinate | SERIE PASSI | ONDE |
|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------|
| PICCOLI OSCAR BASE | SI' max 1 | no | minimo 6" - giuria DIFFICOLTA' | minino 1 completa |
| PICCOLI OSCAR ELITE | SI' max 1 | no | minimo 6" - giuria DIFFICOLTA' | minino 1 completa |
| MINI 1a BASE | SI' max 1 | no | minimo 6" - giuria DIFFICOLTA' | minino 1 completa |
| MINI 1a ELITE | SI' max 1 | sì | minimo 6" - giuria DIFFICOLTA' | minino 1 completa |
| 1a cat. | SI' max 1 | sì | minimo 6" - giuria DIFFICOLTA' | minino 1 completa |
| 2a cat. | SI' max 1 | sì | minimo 6" - giuria DIFFICOLTA' | minino 1 completa |
| 3a cat. | da codice | sì | minimo 6" - giuria DIFFICOLTA' | minino 1 completa |
| 3a cat. ELITE | da codice | sì | da codice - giuria ARTISTICO | da codice |
| 4a cat. | da codice | sì | da codice - giuria ARTISTICO | da codice |
| 5a cat. | da codice | sì | da codice - giuria ARTISTICO | da codice |
| GINNASTICA RITMICA MASCHILE | SI' max 1 | sì | minimo 6" - giuria DIFFICOLTA' | minino 1 completa |
| RAPPRESENTATIVA | vedi varie cat. | vedi varie cat. | vedi varie cat. | vedi varie cat. |

DA**RISCHI****FONDAMENTALI**

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| PICCOLI OSCAR BASE | da codice - ok rotazione 180° | 1 rotazione di base = valore 0,20 | minimo 1 per gruppo |
| PICCOLI OSCAR ELITE | da codice - ok rotazione 180° | 1 rotazione di base = valore 0,20 | minimo 1 per gruppo |
| MINI 1a BASE | da codice - ok rotazione 180° | 1 rotazione di base = valore 0,20 | minimo 1 per gruppo |
| MINI 1a ELITE | da codice - ok rotazione 180° | 1 rotazione di base = valore 0,20 | minimo 1 per gruppo |
| 1a cat. | da codice - ok rotazione 180° | lancio anche sulla 1a rotazione | minimo 1 per gruppo |
| 2a cat. | da codice - ok rotazione 180° | lancio anche sulla 1a rotazione | minimo 1 per gruppo |
| 3a cat. | da codice - ok rotazione 180° | lancio anche sulla 1a rotazione | minimo 1 per gruppo |
| 3a cat. ELITE | da codice | da codice | da codice |
| 4a cat. | da codice | da codice | da codice |
| 5a cat. | da codice | da codice | da codice |
| GINNASTICA RITMICA MASCHILE | da codice - ok rotazione 180° | lancio anche sulla 1a rotazione | minimo 1 per gruppo |
| RAPPRESENTATIVA | vedi varie cat. | da codice | da codice |

PROGRAMMI TECNICI d'INSIEME

| | date di nascita | attrezzi | durata musica |
|--|--------------------------|--|---------------|
| PICCOLI OSCAR COLLETTIVO | 2017/2016/2015 | 3-6 corpo libero | 0'45" - 1'30" |
| PICCOLI OSCAR COPPIA | 2017/2016/2015 | attrezzi liberi | 0'45" - 1'30" |
| PICCOLI OSCAR SQUADRA | 2017/2016/2015 | attrezzi liberi (min 3 max 6 ginnaste) | 0'45" - 1'30" |
| MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve | 2015/2014/2013/2012/2011 | 3-8 corpo libero | 0'30" - 1'00" |
| MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior | 2010 e precedenti | 3-8 corpo libero | 0'30" - 1'00" |
| MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve | 2015/2014/2013/2012/2011 | 1 cerchio + 1 palla | 0'45" - 1'15" |
| MINI PRIMA COPPIA junior/senior | 2010 e precedenti | 1 cerchio + 1 nastro | 0'45" - 1'15" |
| MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve | 2015/2014/2013/2012/2011 | 3-6 cerchi | 1'15" - 1'30" |
| MINI PRIMA SQUADRA junior/senior | 2010 e precedenti | cerchi + funi (min. 3 - max 6 ginnaste) | 1'15" - 1'30" |
| CAT AB esordienti/allieve | 2015/2014/2013/2012/2011 | 3-6 corpo libero | 0'45" - 1'15" |
| CAT AB junior/senior | 2010 e precedenti | 3-6 corpo libero | 0'45" - 1'15" |
| CAT A | 2015/2014/2013 | 2 cerchi | 0'45"-1'00" |
| CAT B | 2012/2011 | 1 fune + 1 palla | 0'45"-1'00" |
| CAT C | 2015/2014/2013/2012/2011 | COPPIA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. A e cat. B) | 0'45"-1'00" |
| CAT D | 2015/2014/2013 | da 4 a 5 palle | 1'15" - 1'30" |
| CAT E | 2012/2011 | cerchi + palle (min. 4 - max 5 ginnaste) | 1'15" - 1'30" |
| CAT F | 2015/2014/2013/2012/2011 | min. 3 - max 6 ginnaste SQUADRA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. D e cat. E) | 1'15" - 1'30" |
| CAT G | 2010/2009/2008 | 1 cerchio + 1 fune | 0'45" - 1'30" |
| CAT H | 2007 e precedenti | 1 cerchio + 1 nastro | 0'45" - 1'30" |
| CAT I | 2010 e precedenti | COPPIA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. G e cat. H) | 0'45" - 1'30" |
| CAT L | 2010/2009/2008 | 5 funi | 1'15" - 2'00" |
| CAT M | 2007 e precedenti | 3 palle + 2 funi | 1'15" - 2'00" |
| CAT N | 2010 e precedenti | min. 3 - max 6 ginnaste SQUADRA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. L e cat. M) | 1'15" - 2'00" |
| COPPIA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile) | 2010 e precedenti | COPPIA atrezzi a scelta | 0'45" - 1'30" |

| | | | |
|--|--|--|---------------|
| SQUADRA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile) | 2010 e precedenti | SQUADRA attrezzi a scelta | 1'15" - 2'00" |
| COLLETTIVO esordienti | 2015/2014/2013 | 3-6 corpo libero | 1'15" - 1'30" |
| COLLETTIVO allieve | 2015/2014/2013/2012/2011 | 3-6 corpo libero | 1'15" - 1'30" |
| COLLETTIVO junior/senior | 2010 e precedenti | 3-6 corpo libero | 1'15" - 1'30" |
| COPPIA 3a cat. BASE esordienti/allieve | 2015/2014/2013/2012/2011 | COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR) | 1'15" - 1'30" |
| COPPIA 3a cat. BASE junior/senior | 2010 e precedenti | COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR) | 1'15" - 1'30" |
| COPPIA 3a cat. ELITE esordienti/allieve | 2015/2014/2013/2012/2011 | COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR) | 1'15" - 1'30" |
| COPPIA 3a cat. ELITE junior/senior | 2010 e precedenti | 1 palla + 1 cerchio | 1'15" - 1'30" |
| SQUADRA 3a cat. BASE esordienti/allieve | 2015/2014/2013/2012/2011 | SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA) | 1'15" - 2'00" |
| SQUADRA 3a cat. BASE junior/senior | 2010 e precedenti | SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA) | 1'15" - 2'00" |
| | | | |
| squadra ESORDIENTI BASE | 2015/2014/2013/2012/2011 | 5 funi | 2'00" - 2'15" |
| squadra ESORDIENTI ELITE | 2015/2014/2013/2012/2011/2010/2009/2008 | 10 clavette | 2'15" - 2'30" |
| squadra ECCELLENZA | 2010 e precedenti | 5 palle | 2'15" - 2'30" |

musica cantata

minischeda

| | | |
|--|----|----|
| PICCOLI OSCAR COLLETTIVO | sì | sì |
| PICCOLI OSCAR COPPIA | sì | sì |
| PICCOLI OSCAR SQUADRA | sì | sì |
| MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve | sì | sì |
| MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior | sì | sì |
| MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve | sì | sì |
| MINI PRIMA COPPIA junior/senior | sì | sì |
| MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve | sì | sì |
| MINI PRIMA SQUADRA junior/senior | sì | sì |
| CAT AB esordienti/allieve | sì | sì |
| CAT AB junior/senior | sì | sì |
| CAT A | sì | sì |
| CAT B | sì | sì |
| CAT C | sì | sì |
| CAT D | sì | sì |
| CAT E | sì | sì |
| CAT F | sì | sì |

| | | |
|---|----|----|
| CAT G | si | si |
| CAT H | si | si |
| CAT I | si | si |
| CAT L | si | si |
| CAT M | si | si |
| CAT N | si | si |
| COPPIA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile) | si | si |
| SQUADRA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile) | si | si |
| COLLETTIVO esordienti | si | si |
| COLLETTIVO allieve | si | si |
| COLLETTIVO junior/senior | si | si |
| COPPIA 3a cat. BASE esordienti/allieve | si | si |
| COPPIA 3a cat. BASE junior/senior | si | si |
| COPPIA 3a cat. ELITE esordienti/allieve | si | si |
| COPPIA 3a cat. ELITE junior/senior | si | si |
| SQUADRA 3a cat. BASE esordienti/allieve | si | si |
| SQUADRA 3a cat. BASE junior/senior | si | si |
| squadra ESORDIENTI BASE | si | si |
| squadra ESORDIENTI ELITE | si | si |
| squadra ECCELLENZA | si | si |

DIFFICOLTA' 0,05

SALTI



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Salto verticale con ½ giro (180°)
gambe tese/ gamba libera flessa



Enjambé
con apertura delle gambe a - 180°



balzò (jeté) en tournat
con apertura delle gambe a -180°



Serie di galoppi (minimo 3) con cambio
di fronte



Salto biche
con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI



risalita sulle punte - onda delle braccia



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



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei
gambe unite a squadra



pas se' su pianta



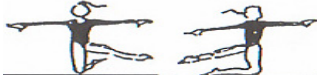
Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



staccata sagittale/frontale



Sul ginocchio gamba sollevata a 45°/90°
avanti/dietro/fuori



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



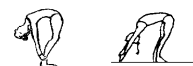
Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate
al suolo



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



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



Arco al di sotto dell'orizzontale
da in piedi

ROTAZIONI



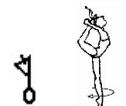
Giro a passi (min 4)



ROTAZIONI 180° in passe



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



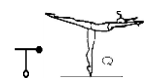
ROTAZIONE 180° attitude
o boucle con aiuto dietro



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
ROTAZIONI 180° o 360°
Gamba dietro /avanti/laterale a 45°



ROTAZIONI 180° arabesque/attitude
avanti /dietro / laterale



ROTAZIONI 180° in posizione planche



Giro 180° sui glutei



CAPOVOLTA laterale
gambe libere



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



ROTAZIONE
180° in penche

"Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendono. Lo sport può portare speranza dove una volta c'era solo disperazione. È più potente di ogni governo nel rompere barriere razziali. Lo sport ride in faccia ad ogni tipo di discriminazione". [Nelson Mandela]

La società odierna vive in bilico tra una sfrenata ricerca della perfezione, evidenziata dall'esaltazione mediatica di modelli orientati all'eccellenza dei risultati in ambito sia lavorativo che sportivo, e un'attenzione sempre più mirata nei confronti di quanti faticano ad adattarsi ad un ambiente che non soddisfa le loro esigenze. Tra questi ultimi rientrano le persone con disabilità, cioè quei soggetti che, come specifica l'Organizzazione delle Nazioni Unite, presentano "minorazioni fisiche, mentali, intellettuali o sensoriali a lungo termine che in interazione con varie barriere possono impedire la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su una base di eguaglianza per gli altri"

"La pratica dell'educazione fisica e dello sport è un diritto fondamentale per tutti. Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all'educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della sua personalità" (dalla Carta Internazionale per l'educazione e lo Sport, art.1, UNESCO 22/11/1979).

Lo sport è un importante strumento di integrazione ed inclusione di tutte le persone a rischio di emarginazione, tra cui le persone con disabilità, facendo loro conoscere il proprio corpo in tutte le potenzialità, ponendolo in un'ottica positiva da valorizzare e far esprimere e non come ostacolo e impedimento.

Il programma prende spunto da questo articolo, e prevede la possibilità di far partecipare ginnaste con disabilità psico-fisiche e relazionali a competizione di ginnastica ritmica nel rispetto delle loro reali capacità. Special Rhythmics prevede 3 programmi per competizioni di coppia, nei quali un'atleta con disabilità gareggia con un'atleta senza disabilità, oppure due atleti con disabilità che siano autonomi.

COPPIA ESORDIENTI 2015/2014/2013

musica da 1'15" a 1'30" (anche musiche cantate)

| CORPO LIBERO e ATTREZZO LIBERO | |
|--------------------------------|--|
| BD | n. 3 difficoltà difficoltà da 0,05/0,10 valore punti 1.00 per ogni difficoltà' (max p. 3,00) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| S | minimo 1 max 2 serie minimo 4" valore punti 1.00 per ogni combinazione (max p. 2,00) |
| C | minimo 1 max 3 collaborazioni il valore della collaborazione ha un valore fisso di PUNTI 1.00 (max p. 3,00) |
| ED | minimo 1 max 2 scambi 1) per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste 2) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro 3) in maniera mista (max. p. 2.00) |
| R | non sono ammessi |

COPPIA ALLIEVE 2012/2011

musica da 1'15" a 1'30" (anche musiche cantate)

| CORPO LIBERO e ATTREZZO LIBERO | |
|--------------------------------|--|
| BD | n. 3 difficoltà difficoltà da 0,05/0,10 valore punti 1.00 per ogni difficoltà' (max p. 3,00) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| S | minimo 1 max 2 serie minimo 4" valore punti 1.00 per ogni combinazione (max p. 2,00) |
| C | minimo 1 max 3 collaborazioni il valore della collaborazione ha un valore fisso di PUNTI 1.00 (max p. 3,00) |
| ED | minimo 1 max 2 scambi 1) per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste 2) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro 3) in maniera mista (max. p. 2.00) |
| R | non sono ammessi |

COPPIA JUNIOR & SENIOR 2010 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30" (anche musiche cantate)

| DUE ATTREZZI UGUALI o 2 ATTREZZI DIVERSI | |
|--|--|
| BD | n. 3 difficoltà difficoltà da 0,05/0,10 valore punti 1.00 per ogni difficoltà' (max p. 3,00) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| S | minimo 1 max 2 serie minimo 4" valore punti 1.00 per ogni combinazione (max p. 2,00) |
| C | minimo 1 max 3 collaborazioni il valore della collaborazione ha un valore fisso di PUNTI 1.00 (max p. 3,00) |
| ED | minimo 1 max 2 scambi 1) per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste 2) rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro 3) in maniera mista (max. p. 2.00) |
| R | non sono ammessi |

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 2 esercizi per ginnasta

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

1a FASCIA
2013/2012/2011/2010/2009/2008
musica 0'45"/1'30" (anche musiche cantate)
PUNTI 2,50

| ATTREZZI | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|----------|--------------------|---------------------|------------------------------|------------------------|---|----------------------------------|
| classifica per attrezzo | FUNE | min. 3 | minimo 1 salto | minimo 1 per gruppo attrezzo | minimo 1 serie | max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |
| | CERCHIO | 0,05 e oltre | minimo 1 equilibrio | fondamentale | valore ogni serie 0,30 | | |
| | PALLA | di più alto valore | minimo 1 rotazione | | | | |
| | CLAVETTE | MAX 1 DB COMBINATA | | | da minimo 6" | | |
| | NASTRO | | | | | | |

2a FASCIA
2007 E PRECEDENTI
musica 0'45"/1'30" (anche musiche cantate)
PUNTI 3,00

| ATTREZZI | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|----------|--------------------|---------------------|------------------------------|------------------------|---|----------------------------------|
| classifica per attrezzo | FUNE | min. 3 | minimo 1 salto | minimo 1 per gruppo attrezzo | minimo 1 serie | max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |
| | CERCHIO | 0,05 e oltre | minimo 1 equilibrio | fondamentale | valore ogni serie 0,30 | | |
| | PALLA | di più alto valore | minimo 1 rotazione | | | | |
| | CLAVETTE | MAX 1 DB COMBINATA | | | da minimo 6" | | |
| | NASTRO | | | | | | |

2017/2016/2015





musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate)

è possibile utilizzare il nastro da mt. 4





PUNTI 1,50

| ATTREZZI | DB | GC | S | W | R | DA |
|---------------------|---|---|--|-------------------|---|---|
| CORPO LIBERO | n. 7 difficoltà di cui max 1 di valore libero e le altre da 0,05-0,10 (di base) | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a corpo libero | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti |
| esercizio COMBINATO | di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti | | | | | |
| attrezzo libero | Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio Le difficoltà NON possono essere uguali nel C.L. e nell'attrezzo a scelta | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo | | | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 | illimitate valore come da C.D.P. |





elementi imposti con la FUNE

| | |
|--|--|
|  | PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea |
|  | PASSAGGIO attraverso la fune con SALTELLI (minimo 3) |
|  | 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) attraverso il cerchio coordinato a difficoltà corporea |
|  | ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo eseguito liberamente |
|  | 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 (min 1 grande sopra il livello del ginocchio) o PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea |
|  | ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 segmenti del corpo eseguito liberamente |
|  | RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea |
|  | FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani) |

elementi imposti con le CLAVETTE

| | |
|--|---|
|  | MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) tenute per la testa coordinati a difficoltà corporea |
|  | MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea |
|  | PICCOLO LANCIO SIMULTANEO di entrambe le clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa eseguito liberamente |
|  | PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 di entrambe le clavette tenute dalla testa coordinati a difficoltà |

elementi imposti con il NASTRO

| | |
|--|---|
|  | BOOMERANG (abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del nastro) e ripresa della bacchetta eseguito liberamente |
|  | 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 |

CLASSIFICA PER ATTREZZO
 max 1 esercizio per ginnasta

2017/2016/2015

musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate)

è possibile utilizzare il nastro da mt. 4

PUNTI 1,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--------------|---|---|---|---|-------------------|---|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | minimo 3 max 5 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | |
| | FUNE | minimo 3 max 5 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione | illimitate valore come da C.D.P. |
| | PALLA | | | | | | | |
| | CLAVETTE | | | | | | | |
| | NASTRO | MAX 1 DB COMBINATA | | | | | valore base 0,20 | |

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 1 esercizio per ginnasta

riservato alle ginnaste che non partecipano a programmi F.G.I.

ESORDIENTI 2015/2014/2013 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,00

| ATTREZZI | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|---------------------|--|---|--|--|-------------------|---|---|
| CORPO LIBERO | n. 5 difficoltà da 0,05-0,10 (di base) e max 1 di valore libero di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | illimitate valore come da C.D.P. |
| esercizio COMBINATO | n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | per l'esercizio con l'attrezzo | | | | | |
| attrezzo libero | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | | | | | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 | Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti |

ALLIEVE 2012/2011 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,00

| ATTREZZI | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|---------------------|--|---|--|--|-------------------|---|---|
| CORPO LIBERO | n. 5 difficoltà da 0,05-0,10 (di base) e max 1 di valore libero di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | illimitate valore come da C.D.P. |
| esercizio COMBINATO | n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | per l'esercizio con l'attrezzo | | | | | |
| attrezzo libero | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | | | | | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 | Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti |

JUNIOR 2010/2009/2008 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,50

| ATTREZZI | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|---------------------|--|---|--|--|-------------------|---|---|
| CERCHIO | n. 5 difficoltà da 0,05-0,10 (di base) e max 1 di valore libero di cui n. 2 per il CERCHIO e | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | illimitate valore come da C.D.P. |
| esercizio COMBINATO | n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | per l'esercizio con l'attrezzo | | | | | |
| attrezzo libero | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | | | | | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 | Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti |

SENIOR 2007 E PRECEDENTI musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,50





| ATTREZZI | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|---------------------|--|---|--|--|-------------------|---|---|
| CERCHIO | n. 5 difficoltà da 0,05-0,10 (di base) e max 1 di valore libero di cui n. 2 per il CERCHIO e | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | illimitate valore come da C.D.P. |
| esercizio COMBINATO | n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio | per l'esercizio con l'attrezzo | | | | | |
| attrezzo libero | Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi | | | | | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 | Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti |

MINI BASE

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 |
|  | PASSAGGIO attraverso la fune con SALTELLI (minimo 3) |
|  | 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) attraverso il cerchio coordinato a difficoltà corporea |
|  | ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo eseguito liberamente |
|  | 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 (min 1 grande sopra il livello del ginocchio) o PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea |
|  | ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 segmenti del corpo eseguito liberamente |
|  | RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea |
|  | FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere tenuta a 2 mani) |





elementi imposti con le

CLAVETTE

| | |
|--|---|
|  | MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) tenute per la testa coordinati a difficoltà corporea |
|  | MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea |
|  | PICCOLO LANCIO SIMULTANEO di entrambe le clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa eseguito liberamente |
|  | PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 di entrambe le clavette tenute dalla testa coordinati a difficoltà |

elementi imposti con il

NASTRO

| | |
|--|---|
|  | BOOMERANG (abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del nastro) e ripresa della bacchetta eseguito liberamente |
|  | 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 |

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 2 esercizi per ginnasta

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

ESORDIENTI 2015/2014/2013 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|--|---|--|--|----------------------|--|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 | illimitate valore come da C.D.P. |

ALLIEVE 2012/2011 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 1,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|--|---|--|--|----------------------|--|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 | illimitate valore come da C.D.P. |

JUNIOR 2010/2009/2008 musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 2,00

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|--|---|--|--|----------------------|--|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 | illimitate valore come da C.D.P. |

SENIOR 2007 e precedenti musica 0'30"/1'00"(anche musiche cantate) PUNTI 2,00

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|--|---|--|--|----------------------|--|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 | illimitate valore come da C.D.P. |

ESORDIENTI 2015/2014/2013
musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 1,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|---|---|--|--|----------------------|---|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |

ALLIEVE 2012/2011
musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 2,00

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|---|---|--|--|----------------------|---|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |

JUNIOR 2010/2009/2008
musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 2,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|---|---|--|--|----------------------|---|--|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |

SENIOR 2007 e precedenti
musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
PUNTI 2,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|---|---|--|--|----------------------|---|--|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

ESORDIENTI 2015/2014/2013
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 2,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|-----------------------------|---|---|--|--|----------------------|--|---|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | n. 1 preacrobatica a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |
| | FUNE | min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |
| | CERCHIO | | | | | | | |
| | PALLA CLAVETTE NASTRO | MAX 1 DB COMBINATA | | | | | | |

ALLIEVE 2012/2011
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 3,00

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|-----------------------------|---|---|--|--|----------------------|--|--|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |
| | FUNE | min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |
| | CERCHIO | | | | | | | |
| | PALLA CLAVETTE NASTRO | MAX 1 DB COMBINATA | | | | | | |

JUNIOR 2010/2009/2008
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 3,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--------------------|---|---|--|--|----------------------|--|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | FUNE | min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |
| | CERCHIO | | | | | | | |
| | PALLA | | | | | | | |
| | CLAVETTE NASTRO | MAX 1 DB COMBINATA | | | | | | |

SENIOR 2007 e precedenti
musica 0'45"/1'00" (anche musiche cantate)
PUNTI 3,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--------------------|---|---|--|--|----------------------|--|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | FUNE | min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |
| | CERCHIO | | | | | | | |
| | PALLA | | | | | | | |
| | CLAVETTE NASTRO | MAX 1 DB COMBINATA | | | | | | |

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 3 esercizi per ginnasta alla 1a fase (di cui max 3 per prova) - max 2 esercizi dei 3 presentati alla 1a fase in 2a fase
è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

ESORDIENTI 2015/2014/2013 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 3,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|---|---|---|--|-------------------|---|--|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | Le 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 2 salti minimo 2 equilibri minimo 2 rotazioni | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | n. 1 preacrobatica a scelta valore 0,50 cadauna |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |

ALLIEVE 2012/2011 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 4,00

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|---|---|---|--|-------------------|---|---|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | Le 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 2 salti minimo 2 equilibri minimo 2 rotazioni | | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |

JUNIOR 2010/2009/2008 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 4,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|---|---|---|--|-------------------|---|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |

SENIOR 2007 e precedenti musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI 4,50

| | | DB | GC | GA | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|---|---|---|--|-------------------|---|-------------------------------------|
| classifica per attrezzo | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 per gruppo attrezzo fondamentale | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | max n. 3 rischi realizzati come da c.d.p. | illimitate valore come da C.D.P. |

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 3 esercizi per ginnasta alla 1a fase (di cui max 3 per prova) - max 2 esercizi dei 3 presentati alla 1a fase in 2a fase

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

ESORDIENTI 2015/2014/2013 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI "D APERTO"

| | | DB | GC | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|--|---|----------------|-------------------|-------------------|--|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | | |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | minimo 1 max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |

ALLIEVE 2012/2011 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI "D APERTO"

| | | DB | GC | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|--|---|----------------|-------------------|-------------------|--|
| classifica per attrezzo | CORPO LIBERO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | | |
| | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | minimo 1 max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |

JUNIOR 2010/2009/2008 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI "D APERTO"

| | | DB | GC | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|--|---|----------------|-------------------|-------|--|
| classifica per attrezzo | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |

SENIOR 2007 e precedenti musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate) PUNTI "D APERTO"

| | | DB | GC | S | W | R | DA |
|-------------------------|--|--|---|----------------|-------------------|-------|--|
| classifica per attrezzo | FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |

CLASSIFICA PER SOMMA DI ATTREZZI (è obbligatorio presentare minimo 3 specialità)
&

CLASSIFICA PER ATTREZZO (ove le ginnaste sono più di 10 per specialità) solo per la cat. ALLIEVE 2012 - ALLIEVE 2011 - JUNIOR - SENIOR

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

| ATTREZZI | | DB | GC | S | W | R | DA |
|---------------------|--------------|---|---|-----------------------------|----------|-------|---|
| classifica generale | CORPO LIBERO | 8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | | |
| | FUNE | minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 2 | minimo 1 massimo 6 come da c.d.p. |
| | PALLA | minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 2 | minimo 1 massimo 6 come da c.d.p. |

| ATTREZZI | | DB | GC | S | W | R | DA |
|---|--------------|---|---|-----------------------------|----------|-------|---|
| classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte | CORPO LIBERO | 8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | | |
| | FUNE | minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 2 | minimo 1 massimo 8 come da c.d.p. |
| | CERCHIO | minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 2 | minimo 1 massimo 8 come da c.d.p. |
| | PALLA | minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 2 | minimo 1 massimo 8 come da c.d.p. |

| ATTREZZI | | BD | GC | S | W | R | AD |
|---|--------------|---|---|-----------------------------|----------|-------|--|
| classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte | CORPO LIBERO | 8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 2 salti minimo 2 equilibri | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | | |
| | FUNE | minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 3 | minimo 1 massimo 10 come da c.d.p. |
| | CERCHIO | minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 3 | minimo 1 massimo 10 come da c.d.p. |
| | CLAVETTE | minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 3 | minimo 1 massimo 10 come da c.d.p. |
| | NASTRO | minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 3 | minimo 1 massimo 10 come da c.d.p. |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

ALLIEVE 2011
musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

| ATTREZZI | | BD | GC | S | W | R | AD |
|---|----------|---|---|-----------------------------|----------|-------|--|
| classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte | FUNE | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |
| | CERCHIO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |
| | PALLA | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |
| | CLAVETTE | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |
| | NASTRO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

JUNIOR 2010/2009/2008
musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

| ATTREZZI | | BD | GC | S | W | R | AD |
|---|----------|---|---|-----------------------------|----------|-------|--|
| classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte | CERCHIO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |
| | PALLA | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |
| | CLAVETTE | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |
| | NASTRO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 4 | minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

SENIOR 2007 e precedenti
musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

| ATTREZZI | | BD | GC | S | W | R | AD |
|--|----------|---|---|-----------------------------|----------|-------|--|
| classifica generale su 3 specialità a scelta di quelle proposte | CERCHIO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |
| | PALLA | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |
| | CLAVETTE | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |
| | NASTRO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |

CLASSIFICA PER SOMMA di n. 3 atrezzi dei 4 proposti

è richiesta la compilazione della MINI SCHEMA

| JUNIOR 2010/2009/2008 musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA) PUNTI "D APERTO" | | | | | | | |
|--|----------|--|---|-----------------------------|----------|-------------------|--|
| ATTREZZI | BD | GC | S | W | R | AD | |
| classifica generale di 3 atrezzi dei 4 proposti | CERCHIO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | minimo 1 max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |
| | PALLA | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | minimo 1 max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |
| | CLAVETTE | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | minimo 1 max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |
| | NASTRO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | minimo 1 max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

| SENIOR 2007 e precedenti musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA) PUNTI "D APERTO" | | | | | | | |
|---|----------|--|---|-----------------------------|----------|-------------------|--|
| ATTREZZI | BD | GC | S | W | R | AD | |
| classifica generale di 3 atrezzi dei 4 proposti | CERCHIO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | minimo 1 max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |
| | PALLA | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | minimo 1 max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |
| | CLAVETTE | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | minimo 1 max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |
| | NASTRO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | minimo 1 max 5 | minimo 1 massimo 20 come da c.d.p. |

Classifica di rappresentativa

cat. ESORDIENTI/ALLIEVE 2015/14/13/12/11 (per le DIFFICOLTA' si considera il punteggio del D delle ALLIEVE)

cat. JUNIOR/SENIOR 2010 e precedenti (per le DIFFICOLTA' si considera il punteggio del D delle SENIOR)

MINI 1a elite

1a cat.

2a cat.

3a cat.

3a cat. ELITE

4a cat.

5a cat.

Per le esigenze tecniche vedi esigenze specifiche di ogni categoria

La stessa ginnasta non può partecipare a due rappresentative diverse

E' possibile formare rappresentative con ginnaste di Società diverse - in questo caso non sarà necessario emettere la scheda di attività (cartellino verde) per la/le ginnasta/e in prestito se il nome della rappresentativa sarà formata dal nome di tutte le Società a cui appartengono le varie componenti la rappresentativa

Nel caso in cui si opti che la rappresentativa porti un nome di una sola delle Società a cui le varie ginnaste appartengono, sarà necessaria la scheda di attività (cartellino verde) per la/le ginnasta/e in prestito

E' richiesta la compilazione della MINI SCHEDA per le seguenti rappresentative

3a cat. ELITE

4a cat.

5a cat.

| | |
|-------------------------------------|---|
| <p>Numero delle ginnaste</p> | <p>minimo 2 - massimo 6</p> <p>E' possibile far gareggiare in una rappresentativa femminile un atleta maschio</p> |
| <p>Numero degli esercizi</p> | <p>Minimo 4 max 6</p> <p>a scelta tra CORPO LIBERO – FUNE – CERCHIO – PALLA – CLAVETTE – NASTRO</p> <p>Due o più ginnaste non possono ripetere lo stesso attrezzo e devono essere presentati tutti attrezzi differenti (da 4 a 6 attrezzi)</p> <p>Ogni ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi su attrezzi diversi.</p> <p>Nelle due prove 1a fase gli attrezzi possono variare</p> |
| <p>Classifiche</p> | <p>Verranno sommati 4 punteggi,</p> <p>Nel caso di rappresentativa che presenta 5 attrezzi verrà fatta la media dei 5 punteggi ottenuti e moltiplicato x 4</p> <p>Nel caso di rappresentativa che presenta 6 attrezzi verrà fatta la media dei 6 punteggi ottenuti e moltiplicato x 4</p> <p>Verrà stilata una classifica per le rappresentative formate da ginnaste ESORDIENTI/ALLIEVE e una classifica per le rappresentative formate da ginnaste JUNIOR/SENIOR</p> |
| <p>BODY</p> | <p>I body delle componenti la stessa rappresentativa possono essere anche diversi.</p> |

2a categoria

JUNIOR 2010/2009/2008
 musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
 PUNTI 3,50

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|---|---|--|----------------------|--|
| CORPO LIBERO | min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |

SENIOR 2007 e precedenti
 musica 0'45"/1'00"(anche musiche cantate)
 PUNTI 3,50

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|---|---|--|----------------------|--|
| CORPO LIBERO | min. 4 diff. difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |

3a categoria

JUNIOR 2010/2009/2008
 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
 PUNTI 4,50

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|---|---|--|----------------------|--|
| CORPO LIBERO | min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |

SENIOR 2007 e precedenti
 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
 PUNTI 4,50

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|---|---|--|----------------------|--|
| CORPO LIBERO | min. 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6" | minimo 1 completa | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |

3a categoria ELITE

JUNIOR 2010/2009/2008
 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
 PUNTI "D APERTO"

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|---|---|----------------|----------------------|--|
| CORPO LIBERO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |

SENIOR 2007 e precedenti
 musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
 PUNTI "D APERTO"

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|---|---|----------------|----------------------|--|
| CORPO LIBERO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |

4a categoria

JUNIOR 2010/2009/2008
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|--|---|-----------------------------|----------|--|
| CORPO LIBERO | minimo 3 max 7 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |

SENIOR 2007 e precedenti
musica 0'45"/1'30"(anche musiche cantate)
PUNTI "D APERTO"

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|--|---|----------------|----------------------|--|
| CORPO LIBERO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |

5a categoria

JUNIOR 2010/2009/2008
musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|--|---|-----------------------------|----------|--|
| CORPO LIBERO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie minimo 8" | minimo 2 | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio) |

SENIOR 2007 e precedenti
musica 0'45"/1'30"(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

| | DB | GC | S | W | ELEMENTO OBBLIGATORIO |
|--------------|--|---|----------------|----------------------|---|
| CORPO LIBERO | minimo 3 max 9 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 3 DB COMBINATA | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione | minimo 2 serie | minimo 2 complete | n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna |

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

COLLETTIVO PICCOLI OSCAR
2017/2016/2015
musica da 0'45" a 1'30"
punti 2,00
minimo 3 - max 6 ginnaste

3-6 CORPO LIBERO

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite 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 6" |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

COPPIA PICCOLI OSCAR
2017/2016/2015
musica da 45" a 1'30"
punti 1,50

attrezzi liberi

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10. |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 1 senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20) |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

SQUADRA PICCOLI OSCAR
2017/2016/2015
musica da 45" a 1'30"
punti 1,50
minimo 2 - max 6 ginnaste

attrezzi liberi (minimo 3 max 6 ginnaste)

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10. |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 1 senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20) |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

MINI 1a COLLETTIVO esordienti/allieve
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2015/2014/2013/2012/2011
musica da 30" a 1'00"
punti 2,00
minimo 3 - max 8 ginnaste

3-8 CORPO LIBERO

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite 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 6" |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

MINI 1a COLLETTIVO junior/senior
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2010 e precedenti
musica da 30" a 1'00"
punti 3,00
minimo 3 - max 8 ginnaste

3-8 CORPO LIBERO

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite 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 6" |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

MINI 1a COPPIA esordienti/allieve
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2015/2014/2013/2012/2011
musica da 45" a 1'15"
punti 2,00

1 cerchio + 1 palla

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.10. |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 2 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20) |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

MINI 1a COPPIA junior/senior
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2010 e precedenti
musica da 45" a 1'15"
punti 2,50

1 cerchio + 1 nastro

| | |
|----|---|
| DB | numero illimitato di difficoltà da 0,05/0,10/0,20 Difficoltà superiori max 1 valutabile con il suo valore, le eventuali successive inserite verranno declassate al max dichiarabile 0.20. |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20) |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

MINI 1a SQUADRA esordienti/allieve
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2015/2014/2013/2012/2011
musica da 1'15" a 1'30"
punti 2,00
minimo 3 max 6 ginnaste

cerchi

| | |
|----|---|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20) |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

MINI 1a SQUADRA junior/senior
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2010 e precedenti
musica da 1'15" a 1'30"
punti 2,50
minimo 3 max 6 ginnaste

cerchi + funi (min. 3 - max 6 ginnaste)

| | |
|----|---|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20) |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

cat. AB esordienti/allieve
2015/2014/2013/2012/2011
musica da 45" a 1'15"
punti 3,50
minimo 3 max 6 ginnaste

3-6 CORPO LIBERO

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| S | minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

cat. AB junior/senior
2010 e precedenti
musica da 45" a 1'15"
punti 4,00
minimo 3 max 6 ginnaste

3-6 CORPO LIBERO

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| S | minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

cat. A (esordienti) COPPIA
2015/2014/2013
musica da 45'' a 1'00''
punti 2,00

2 cerchi

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 2 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 2 (come da schema allegato) |

cat. B (allieve) COPPIA
2012/2011
musica da 45'' a 1'00''
punti 2,00

1 fune + 1 palla

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 2 (come da schema allegato) |

cat. C (esordienti+ allieve) COPPIA
2015/2014/2013/2012/2011
musica da 45'' a 1'00''
punti 2,00

COPPIA attrezzi a scelta

coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. A e cat. B)

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 2 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 2 (come da schema allegato) |

cat. D (esordienti) SQUADRA
2015/2014/2013
musica da 1'15'' a 1'30''
punti 3,00

da 4 a 5 palle

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

cat. E (allieve) SQUADRA
2012/2011
musica da 1'15'' a 1'30''
punti 3,00

cerchi + palle (min. 4 - max 5 ginnaste)

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA
2015/2014/2013/2012/2011
musica da 1'15" a 1'30"
punti 3,00
minimo 3 massimo 6 ginnaste

squadra attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. D e cat. E)

| | |
|-----------|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

cat. G (junior) COPPIA
2010/2009/2008
musica da 45" a 1'30"
punti 3,50

1 cerchio + 1 fune

| | |
|-----------|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

cat. H (senior) COPPIA
2007 e precedenti
musica da 45" a 1'30"
punti 3,50

1 cerchio + 1 nastro

| | |
|-----------|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

cat. I (junior+ senior) COPPIA
2010 e precedenti
musica da 45" a 1'30"
punti 3,50

coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. G e cat. H)

| | |
|-----------|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

cat. L (junior) SQUADRA
2010/2009/2008
musica da 1'15" a 2'00"
punti 4,00

5 funi

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

cat. M (senior) SQUADRA
2007 e precedenti
musica da 1'15" a 2'00"
punti 4,00

3 palle + 2 funi

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

cat. N (junior & senior) SQUADRA
2010 e precedenti
musica da 1'15" a 2'00"
punti 4,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

squadra attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. L e cat. M)

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

COPPIA mista (ritmica maschile + ritmica femminile)
2010 e precedenti
musica da 0'45" a 1'30"
punti 3,50

coppia attrezzi a scelta

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

SQUADRA mista (ritmica maschile + ritmica femminile)
2010 e precedenti
musica da 1'15" a 2'00"
punti 4,00

squadra attrezzi a scelta (minimo 3 max 6 ginnaste/i)

| | |
|----|--|
| DB | numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata) |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi senza limite di punteggio |
| S | minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| R | max 1 realizzato come da c.d.p. |
| W | minimo 1 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

cat. COLLETTIVO esordienti
2015/2014/2013
musica da 1'15" a 1'30"
punti 5,00
minimo 3 max 6 ginnaste

3-6 CORPO LIBERO

| | |
|----|--|
| DB | minimo 3 max 6 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA |
| GC | minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni |
| S | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| W | minimo 2 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

cat. COLLETTIVO allieve
2015/2014/2013/2012/2011
musica da 1'15" a 1'30"
punti 6,00
minimo 3 max 6 ginnaste

3-6 CORPO LIBERO

| | |
|----|--|
| DB | minimo 3 max 6 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA |
| GC | minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni |
| S | minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| W | minimo 2 |
| DC | minimo 4 (come da schema allegato) |

cat. COLLETTIVO junior/senior
2010 e precedenti
musica da 1'15' a 1'30"
punti 6,00
minimo 3 max 6 ginnaste

3-6 CORPO LIBERO

| | |
|----|--|
| DB | minimo 4 max 7 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA |
| GC | minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni |
| S | minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6" |
| W | minimo 2 |
| DC | minimo 3 (come da schema allegato) |

COPPIA 3a cat. base esordienti/allieve
2015/2014/2013/2012/2011
(riservato alle ginnaste di 3a cat. oppure ad n. 1 ginnasta di 3a cat.
+ n. 1 ginnasta delle cat. precedenti)
musica da 1'15' a 1'30"
punti 3.50

COPPIA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE)

| | |
|----|--|
| DB | n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi |
| S | minimo 2 serie minimo 6" |
| W | minimo 1 |
| R | max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione |
| DC | illimitate come da schema allegato |

COPPIA 3a cat. base junior/senior
2010 e precedenti
(riservato alle ginnaste di 3a cat. oppure ad n. 1 ginnasta di 3a cat.
+ n. 1 ginnasta delle cat. precedenti)
musica da 1'15' a 1'30"
punti 4.00

COPPIA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE)

| | |
|----|--|
| DB | n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi |
| S | minimo 2 serie minimo 8" |
| W | minimo 2 |
| R | max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione |
| DC | max 10 DC di cui minimo 3 CC come da schema allegato (non è richiesto il sollevamento) |

COPPIA 3a cat. ELITE esordienti/allieve
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. e a quelle di 3a cat. Elite)
 2015/2014/2013/2012/2011
 musica da 1'15'a 1'30"
 PUNTI "D APERTO"

COPPIA 3a cat. ELITE junior/senior
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. e a quelle di 3a cat. Elite)
 2010 e precedenti
 musica da 1'15'a 1'30"
 PUNTI "D APERTO"

COPPIA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR)

1 palla + 1 cerchio

| | |
|-----------|--|
| DB | n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi |
| S | minimo 2 serie minimo 8" |
| W | minimo 2 |
| R | max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione |
| DC | max 10 DC di cui minimo 3 CC come da schema allegato (non è richiesto il sollevamento) |

| | |
|-----------|--|
| DB | n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi |
| S | minimo 2 serie minimo 8" |
| W | minimo 2 |
| R | max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione |
| DC | max 10 DC di cui minimo 3 CC come da schema allegato (non è richiesto il sollevamento) |

SQUADRA 3a cat. base ESORDIENTI/ALLIEVE
 2015/2014/2013/2012/2011
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. o cat. inferiori)
 musica da 1'15'a 2'00"
 punti 4.00

SQUADRA 3a cat. base JUNIOR/SENIOR
 2010 e precedenti
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. o cat. inferiori)
 musica da 1'15'a 2'00"
 punti 4.50

minimo 3 max 8 ginnaste

minimo 3 max 8 ginnaste

SQUADRA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)

SQUADRA ATTREZZO/I a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)

| | |
|-----------|---|
| DB | n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | max 3 scambi |
| S | minimo 1 serie minimo 6" |
| W | minimo 1 |
| R | max 1 rischio di tutte le ginnaste |
| DC | minimo 2 |

| | |
|-----------|---|
| DB | n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | max 3 scambi |
| S | minimo 1 serie minimo 6" |
| W | minimo 1 |
| R | max 1 rischio di tutte le ginnaste |
| DC | minimo 2 |

SQUADRA ESORDIENTI BASE
2015/2014/2013/2012/2011
musica da 2'00 a 2'15"
PUNTI "D APERTO"

5 funi

| | |
|-----------|--|
| DB | n. 3 difficoltà 0,10 e oltre NON sono ammesse le DB COMBinate |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | n. 3 scambi |
| S | minimo 3 serie minimo 8" |
| W | minimo 2 |
| R | max 1 rischio di tutte le ginnaste eseguito nella stessa direzione |
| DC | max 9 collaborazioni di cui minimo 3 CC come da c.d.p. (non è richiesto il sollevamento) |

SQUADRA ESORDIENTI ELITE
2015/2014/2013/2012/2011/2010/2009/2008
musica da 2'15" a 2'30"
PUNTI "D APERTO"

10 clavette

| | |
|-----------|---|
| DB | minimo 3 difficoltà 0,10 e oltre NON sono ammesse le DB COMBinate |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | minimo n. 3 scambi |
| S | minimo 2 minimo 8" |
| W | minimo 2 |
| R | max 1 rischio di tutte le ginnaste eseguito nella stessa direzione |
| DC | max 12 collaborazioni di cui minimo 3 CC come da c.d.p. |

max n. 8 difficoltà
tra DB e DE
(n. 2 a scelta)












SQUADRA ECCELLENZA
2010 e precedenti
musica da 2'15 a 2'30"
PUNTI "D APERTO"

5 palle

| | |
|-----------|---|
| DB | minimo 4 difficoltà 0,10 e oltre max n. 1 DB COMBINATA |
| GC | minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione |
| DE | minimo n. 4 scambi |
| S | minimo 2 minimo 8" |
| W | minimo 2 |
| R | max 1 rischio di tutte le ginnaste eseguito nella stessa direzione |
| DC | max 15 collaborazioni di cui minimo 3 CC come da c.d.p. |

max n. 10 difficoltà
tra DB e DE
(n. 2 a scelta)

COLLABORAZIONI PER TUTTI GLI ESERCIZI D'INSIEME

| 0,10 | 0,20 | 0,30 | |
|--|-----------|---|---|
| C | | | Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo <ul style="list-style-type: none"> * di tutte le ginnaste * in sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1) * possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio * sugli attrezzi e/o sulle ginnaste |
| CC | | | Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi <ul style="list-style-type: none"> * lancio: piccolo o medio * rotolamenti * palleggi * scivolamenti * respinte * ecc.. |
| | | CC3 | Minimo 3 azioni identiche di relazione con il corpo o di relazione con l'attrezzo, eseguite in successione <ul style="list-style-type: none"> * 1 ginnasta che esegue la stessa azione minimo 3 volte (minimo 3 azioni) in successione * più ginnaste che eseguono un'azione identica in successione per un totale di minimo 3 azioni |
| | |  | Collaborazione con lancio (medio o alto) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta <ul style="list-style-type: none"> * 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei * oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna |
| | |  | Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta <ul style="list-style-type: none"> * la ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida * i due attrezzi possono arrivare alla compagna, o dalla compagna e da sé stessa <p>Note per  e </p> <ul style="list-style-type: none"> - non valida quando due o più attrezzi sono colleati insieme in una posizione salda ("incastrata") - non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per  e anche ripresi per  <p>Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione  o  possono essere inseriti in un esercizio per totale max di 3</p> <p>Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR</p> <p>Esempi</p> <p>  = 1 collaborazione</p> <p> CR = 1 collaborazione</p> |
| | CL | | Tutte le ginnaste debbono essere coinvolte nel sollevamento/sostegno della ginnasta Il sollevamento può essere eseguito con varie posizioni della ginnasta "sostenuta" o "portate" nello spazio sollevata sopra il livello della spalla delle compagne in posizione eretta |
| CR (per ciascuna ginnasta che esegue l'elemento dinamico di rotazione) | | | Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo/grande) del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste seguito da <ul style="list-style-type: none"> * un elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo, seguito da * ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna dopo l'elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita el controllo visivo dell'attrezzo |

COLLABORAZIONI PER GLI ESERCIZI D'INSIEME A CORPO LIBERO

| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | Tipi di Collaborazione |
|------|------|------|------|--|
| C1 | | | | <u>Collaborazioni semplici:</u> <ul style="list-style-type: none">• 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> <ul style="list-style-type: none">• il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna |
| | | C3 | | <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> <ul style="list-style-type: none">• 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 passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none">• 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 C4 se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi. Tale requisito non è richiesto per ginnasta/e che sono in movimento al suolo.

Nei COLLETTIVI è possibile eseguire una 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








Nei COLLETTIVI se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Nei COLLETTIVI, durante i PASSI DI DANZA (S) si possono inserire unicamente collaborazioni C1









Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo FUNE nelle squadre

| | Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali | Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali | |
|---|--|--|---|
| 1 |  <p>Passaggio con tutto il corpo o una parte attraverso la fune aperta che gira per avanti, indietro, o laterale; anche con:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fune piegata in due o più Doppia rotazione della Fune |  <ul style="list-style-type: none"> Rotazione (min. 1), Fune piegata in due (in una o due mani) Rotazioni (min.3), Fune piegata in tre o quattro Rotazione libera (min. 1) attorno ad una parte del corpo Rotazione (min. 1) della Fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo Mulinelli (Fune aperta, tenuta al centro, piegata in due o più) Vedere Clavette #3.6.3. | |
| 1 |  <ul style="list-style-type: none"> Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé) Rotazioni di un capo libero della Fune, Fune tenuta ad un capo (es: spiral) | | |
| / |  <p>Satelli passando attraverso la Fune</p> <ul style="list-style-type: none"> Serie (min. 3): Fune che gira per avanti, indietro o laterale | |  <ul style="list-style-type: none"> Avvolgimento o svolgimento attorno ad una parte del corpo Spirali con la Fune piegata in due |
| / |  <p>Ripresa della Fune aperta con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo</p> | | |










Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo CERCHIO nelle squadre

| | Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali | Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali |
|---|---|---|
| 1 |  <p>Lungo rotolamento del Cerchio su minimo due grandi segmenti del corpo</p> |  <p>Rotolamento del Cerchio al suolo</p> |
| 1 |  <p>Rotazioni (min.1) del Cerchio attorno al proprio asse, attorno alle dita, o attorno o su una parte del corpo</p> |  <p>Rotazione (min.1) al suolo attorno all'asse (del Cerchio)</p> |
| / |  <p>Rotazione (min. 1) del Cerchio attorno alla mano o ad una parte del corpo</p> | |
| / |  <p>Passaggio attraverso il Cerchio con tutto il corpo o una parte (due grandi segmenti del corpo)</p> |  <p>Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)</p> |










Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo PALLA nelle squadre

| | Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali | Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali |
|---|---|--|
| 1 |  <p>Lungo rotolamento della palla su minimo due grandi segmenti del corpo</p> |  <ul style="list-style-type: none"> Rotolamento della Palla al suolo Rotolamento del corpo sulla Palla al suolo  <ul style="list-style-type: none"> Serie di 3 rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti (sul corpo) Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati al suolo o sul corpo |
| 1 |  <p>Figure a otto della Palla con movimento circolare del braccio</p> |  <ul style="list-style-type: none"> "Rovescio" della Palla Rotazione(i) della mano(i) attorno alla Palla Rotazione(i) libere della Palla su una parte del corpo, inclusa la rotazione libera della Palla sulla punta del dito |
| / |  <p>Ripresa della Palla con una mano</p> |  <p>Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e Ripresa diretta utilizzando diverse parti del corpo (non le mani)</p> |
| / |  <p>Palleggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) al suolo Un palleggio alto (al livello del ginocchio o sopra) al suolo | |

Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo CLAVETTE nelle squadre

| | Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali | Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali |
|---|---|--|
| 1 |  <p>Moulinet(s): un moulinet consiste in minimo 4-6 piccoli circoli delle Clavette in décalage, alternando ogni volta polsi/mani con e senza incrocio, (Clavette) tenute per l'estremità (testa)</p> |  <ul style="list-style-type: none"> Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette (separate o incastrate) o attorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta Battute (min.1) |
| 1 |  <p>Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa: di entrambe simultaneamente o in alternanza</p> |  <p>Piccolo lancio di due Clavette incastrate</p> |
| / |  <p>Movimenti Asimmetrici delle due Clavette</p> |  <p>Lungo rotolamento su minimo due grandi segmenti del corpo con una o due Clavette</p>  <p>Rotolamento di una o due Clavette su una parte del corpo o al suolo</p> |
| / |  <p>Piccoli circoli (min.1) simultanei o alternati, con entrambe le Clavette, una Clavetta per mano tenute all'estremità (testa)</p> |  <ul style="list-style-type: none"> Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 Clavetta Piccoli circoli (min.1) di entrambe le Clavette tenute in una sola mano |

Richiesta dei gruppi tecnici fondamentali specifici dell'attrezzo NASTRO nelle squadre

| | Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali | Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali |
|---|--|---|
| 1 |  <ul style="list-style-type: none"> Spirali (min. 4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in aria o al suolo <p>E/O</p>  <ul style="list-style-type: none"> "Spadaccino" (min. 4-5 anelli) |  <ul style="list-style-type: none"> Movimento di rotazione della bacchetta del nastro attorno alla mano Avvolgimento (svolgimento) Movimento del Nastro attorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con differenti parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito, ecc.) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante i "tour lent") Media circonduzione del Nastro |
| 1 |  <p>Serpentine (min. 4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo</p> | <ul style="list-style-type: none"> Spirali al suolo attorno alla bacchetta |
| / |  <p>"Boomerang": abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del Nastro, e ripresa della bacchetta</p> |  <p>Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo</p>  <p>Lungo rotolamento della bacchetta su minimo due grandi segmenti del corpo</p> |
| / |  <p>"Echappé": rotazione della bacchetta durante il suo volo</p> |  <p>Passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro di tutto il corpo o una parte</p> |

