UISP aps
sportpertutti
Ginnastiche

GINNASTICA RITMICA

A.S. 2022/2023 - versione AGOSTO 2022

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. 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° migior 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 classifriche 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

UISP sportpertutti Ginnastiche

V A D E M E C U M

A.S. 2022/2023 - versione AGOSTO 2022

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.	SI' max 1	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 attrezzi diversi dalla combinazione degli attrezzi 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 attrezzi a scelta (coppia attrezzi diversi dalla combinazione degli attrezzi 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 attrezzi diversi dalla combinazione degli attrezzi utilizzati dalla cat. F e cat. G)**	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 attrezzi a scelta (coppia attrezzi diversi dalla combinazione degli attrezzi utilizzati dalla cat. I e cat. L)**	1'15" - 2'00"
COPPIA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile)	**2010 e precedenti**	**COPPIA attrezzi 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 atrezzo/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 atrezzo/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 atrezzo/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**	**da definire**	1'15" - 1'30"
SQUADRA 3a cat. BASE esordienti/allieve	**2015/2014/2013/2012/2011**	**SQUADRA atrezzo/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 atrezzo/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**	**da definire**	2'00" - 2'15"
squadra ESORDIENTI ELITE	**2015/2014/2013/2012/2011/2010/2009/2008**	**da definire**	2'15" - 2'30"
squadra ECCELLENZA	**2010 e precedenti**	**da definire**	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	sì	sì
CAT H	sì	sì
CAT I	sì	sì
CAT L	sì	sì
CAT M	sì	sì
CAT N	sì	sì
COPPIA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile)	sì	sì
SQUADRA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile)	sì	sì
COLLETTIVO esordienti	sì	sì
COLLETTIVO allieve	sì	sì
COLLETTIVO junior/senior	sì	sì
COPPIA 3a cat. BASE esordienti/allieve	sì	sì
COPPIA 3a cat. BASE junior/senior	sì	sì
COPPIA 3a cat. ELITE esordienti/allieve	sì	sì
COPPIA 3a cat. ELITE junior/senior	sì	sì
SQUADRA 3a cat. BASE esordienti/allieve	sì	sì
SQUADRA 3a cat. BASE junior/senior	sì	sì
squadra ESORDIENTI BASE	sì	sì
squadra ESORDIENTI ELITE	sì	sì
squadra ECCELLENZA	sì	sì

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°

balzo (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°

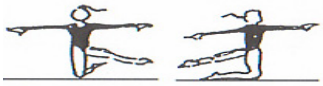
Sedute a terra
Equilibrio sui glutei
gambe unite a squadra

passe' 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)

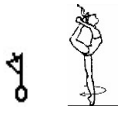
Arco al di sotto dell'orizzontale
da in piedi

ROTAZIONI

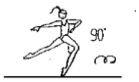
Giro a passi (min 4)

ROTAZIONI 180° in passe

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

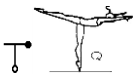


ROTAZIONE 180° attitude
o boucle con aiuto dietro



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

ROTAZIONI 180° arabesque/attitude
avanti /dietro / laterale

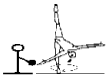


ROTAZIONI 180° in posizione planche

Giro 180° sui glutei

CAPOVOLTA laterale
gambe libere

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



ROTAZIONE
180° in penche

RITMICA MASCHILE

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 CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 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.

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 CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 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.

PICCOLI OSCAR base

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

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	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6''	minimo 1 completa		Per realizzare le maestrie non si posso utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti	per l'esercizio a corpo libero				
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 (almento 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 entrambre 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

PICCOLI OSCAR elite

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 CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	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 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.

MINI 1a BASE

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 posso 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 n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	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	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio						
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 posso 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 n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	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.
	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio						
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 posso 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 n. 3 per gli elementi imposti dei 4 proposti per l'attrezzo libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo	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	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio						
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 posso 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 (almento 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 entrambre 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

MINI 1a ELITE

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.

1a categoria

CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 2 esercizi per ginnasta

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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

classifica per attrezzo	DB	GC	GA	S	W	R	DA
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

classifica per attrezzo	DB	GC	GA	S	W	R	DA
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

classifica per attrezzo	DB	GC	GA	S	W	R	DA
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.

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

classifica per attrezzo	DB	GC	GA	S	W	R	DA
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.

2a categoria

Classifica sulla somma di due attrezzi + classifica per specialità d'attrezzo

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
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	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 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.

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
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	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 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.

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 CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	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 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.

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 CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	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 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.

3a categoria

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.

3a cat. ELITE

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	minimo 1 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	minimo 1 max 5	minimo 1 massimo 20 come da c.d.p.

4a categoria

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

ESORDIENTI 2015/2014
musica 0'45''/1'30''(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

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	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	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	minimo 1 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	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

ESORDIENTI 2013
musica 0'45''/1'30''(MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA)
PUNTI "D APERTO"

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	minimo 1 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	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	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	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

ALLIEVE 2012
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	CORPO LIBERO	8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre MAX 1 DB COMBINATA	minimo 2 salti minimo 2 equilibri minimo 2 rotazioni	minimo 2 serie minimo 8''	minimo 2		
	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	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.
	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	minimo 1 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	minimo 1 max 4	minimo 1 massimo 15 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	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	minimo 1 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	minimo 1 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	minimo 1 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	minimo 1 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	minimo 1 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	minimo 1 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	minimo 1 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	minimo 1 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 1 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 1 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 1 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 1 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.

5a categoria

CLASSIFICA PER SOMMA DI ATTREZZI

CLASSIFICA PER SOMMA di n. 3 attezzi dei 4 proposti

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA

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 attrezzi 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 attrezzi 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.

RAPPRESENTATIVA

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.

Numero delle ginnaste	minimo 2 - massimo 6 E' possibile far gareggiare in una rappresentativa femminile un atleta maschio

Numero degli esercizi	Minimo 4 max 6 a scelta tra CORPO LIBERO – FUNE – CERCHIO – PALLA – CLAVETTE – NASTRO Due o più ginnaste non possono ripetere lo stesso attrezzo e devono essere presentati tutti attrezzi differenti (da 4 a 6 attrezzi) Ogni ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi su attrezzi diversi. Nelle due prove 1a fase gli attrezzi possono varirare

Classifiche	*Verranno sommati 4 punteggi,* *Nel caso di rappresentativa che presenta 5 attrezzi verrà fatta la media dei 5 punteggi ottenuti e moltiplicato x 4* *Nel caso di rappresentativa che presenta 6 attrezzi verrà fatta la media dei 6 punteggi ottenuti e moltiplicato x 4* *Verrà stilata una classifica per le rappresentative formate da ginnaste ESORDIENTI/ALLIEVE e una classifica per le rappresentative formate da ginnaste JUNIOR/SENIOR*

BODY	*I body delle componenti la stessa rappresentativa possono essere anche diversi.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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

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

PROGRAMMI D'INSIEME

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

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/alieve
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)

DB	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA	**DB**	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	**GC**	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi	**DE**	n. 3 scambi
S	minimo 2 serie minimo 8''	**S**	minimo 2 serie minimo 8''
W	minimo 2	**W**	minimo 2
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione	**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)	**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

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

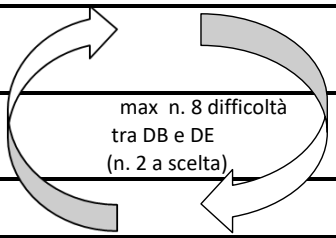
DB	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA	**DB**	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre max 1 difficoltà COMBINATA
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	**GC**	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	max 3 scambi	**DE**	max 3 scambi
S	minimo 1 serie minimo 6''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

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

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 14 collaborazioni di cui minimo 3 CC come da c.d.p. (non è richiesto il sollevamento)

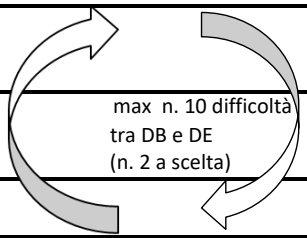
SQUADRA ESORDIENTI ELITE
2015/2014/2013/2012/2011/2010/2009/2008
musica da 2'15'' a 2'30''
PUNTI "D APERTO"

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 18 collaborazioni di cui minimo 3 CC come da c.d.p.



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

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 23 collaborazioni di cui minimo 3 CC come da c.d.p.



COLLABORAZIONI PER TUTTI GLI ESERCIZI D'INSIEME

0,10	0,20	0,30	
C			**Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo** * 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** * 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 * 1 ginnasta che esegue la stessa azione minimo 3 volte (minimo 3 azioni) in successione * più ginnaste che eseguono un'azione identica in sucessione per un totale di minimo 3 azioni
			Collaborazione con lancio (medio o alto) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta * 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 * 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 Note per e - 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 Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione o possono essere inseriti in un esercizio per totale max di 3 Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR Esempi = 1 collaborazione **CR** = 1 collaborazione
	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** *** un elemento dinaminco 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				Collaborazioni semplici: • 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			Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione: • 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		Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione • 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	Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione: • 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 possibili 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 affinchè 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	Passaggio con tutto il corpo o una parte attraverso la fune aperta che gira per avanti, indietro, o laterale; anche con: • Fune piegata in due o più • Doppia rotazione della Fune	• 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	• 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)	
/	Saltelli passando attraverso la Fune • Serie (min. 3): Fune che gira per avanti, indietro o laterale	• Avvolgimento o svolgimento attorno ad una parte del corpo • Spirali con la Fune piegata in due
/	Ripresa della Fune aperta con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo	

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

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

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

	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
1	Lungo rotolamento della palla su minimo due grandi segmenti del corpo	• Rotolamento della Palla al suolo • Rotolamento del corpo sulla Palla al suolo • Serie di 3 rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti (sul corpo) • Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati al suolo o sul corpo
1	Figure a otto della Palla con movimento circolare del braccio	• "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
/	Ripresa della Palla con una mano	Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e Ripresa diretta utilizzando diverse parti del corpo (non le mani)
/	Palleggi: • 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	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)	• 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	Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa: di entrambe simultaneamente o in alternanza	Piccolo lancio di due Clavette incastrate
/	Movimenti Asimmetrici delle due Clavette	Lungo rotolamento su minimo due grandi segmenti del corpo con una o due Clavette Rotolamento di una o due Clavette su una parte del corpo o al suolo
/	Piccoli circoli (min.1) simultanei o alternati, con entrambe le Clavette, **una Clavetta per mano tenute all'estremità (testa)**	• 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	•Spirali (min. 4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in aria o al suolo **E/O** • "Spadaccino" (min. 4-5 anelli)	• 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 • Spirali al suolo attorno alla bacchetta
1	Serpentine (min. 4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo	
/	"Boomerang": abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del Nastro, e ripresa della bacchetta	Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo Lungo rotolamento della bacchetta su minimo due grandi segmenti del corpo
/	"Echappé": rotazione della bacchetta durante il suo volo	Passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro di tutto il corpo o una parte

UISP sportpertutti Ginnastiche

MINI SCHEDA UNICA

Ginnasta
Squadra ______________________

Società ______________________

cat. ______________________

attrezzo/i ______________________

	valore	giudice
penalità giudice		
totale DB1-DB2-DA1-DA2		

firma giudice ______________________

UISP sportpertutti Ginnastiche

MINI SCHEDA DB1-DB2

Ginnasta
Squadra ______________________

Società ______________________

cat. ______________________

attrezzo/i ______________________

	valore	giudice
penalità giudice		
totale DB1-DB2		

firma giudice ______________________

UISP sportpertutti Ginnastiche

MINI SCHEDA DA1-DA2

Ginnasta
Squadra ______________________

Società ______________________

cat. ______________________

attrezzo/i ______________________

	valore	giudice
penalità giudice		
totale DA1-DA2		

firma giudice ______________________