

# GINNASTICA RITMICA

A.S. 2024/2025 - versione **FEBBRAIO 2025**

## COSA TI PROPONIAMO

### I NOSTRI PROGRAMMI

Ti offrono un'ampia scelta per ogni livello: dall'avviamento all'alta specializzazione

### 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. BASE - 5a cat. ELITE 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

### 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

### 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)

### 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

### DIFFICOLTA'

In tutte le difficoltà a boucle il piede o un altro segmento della gamba deve essere vicino alla testa  
(**NON** serve toccare)

In tutte le difficoltà con flessione del busto indietro la testa deve essere vicino a una parte della gamba  
(**NON** serve toccare)

E' possibile **DECLASSARE**

## PROGRAMMI

LEGENDA	
<b>DB</b> = difficoltà corporee	<b>R</b> = elementi dinamici con rotazione
<b>DA</b> = difficoltà d'attrezzo	
<b>DE</b> = difficoltà di scambio	
<b>DC</b> = difficoltà con collaborazioni	

## DIFFICOLTA'



### Esercizi a corpo libero:

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

# V A D E M E C U M

A.S. 2024/2025 - versione FEBBRAIO 2025

## PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI

	cat. FGI	DIFFICOLTA' VALORE LIBERO	SERIE PASSI
<b>GINNASTICA RITMICA MASCHILE</b>		da 0,05 e oltre	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
<b>PICCOLI OSCAR BASE</b>		SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
<b>PICCOLI OSCAR ELITE</b>		da 0,05 e oltre	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
<b>MINI 1a BASE</b>	no ginnaste F.G.I.	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
<b>MINI 1a ELITE</b>	LA1-LA2	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
<b>1a cat.</b>	LA1-LA2-LB1-LB2	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
<b>2a cat.</b>	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
<b>2a cat. ELITE</b>	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
<b>3a cat.</b>	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD	da codice	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
<b>3a cat. ELITE</b>	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE	da codice	da codice - giuria ARTISTICO
<b>4a cat.</b>	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE & SPECIALITA' GOLD	da codice	da codice - giuria ARTISTICO
<b>5a cat. BASE</b>	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE & F.G.I. GOLD	da codice	da codice - giuria ARTISTICO
<b>5a cat. ELITE</b>	LLA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE & GOLD serie A e serie B	da codice	da codice - giuria ARTISTICO
<b>RAPPRESENTATIVA</b>	vedi varie cat.	vedi varie cat.	vedi varie cat.

	DA	RISCHI	durata musica
<b>GINNASTICA RITMICA MASCHILE</b>	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'30"
<b>PICCOLI OSCAR BASE</b>	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	0'30" - 1'00"
<b>PICCOLI OSCAR ELITE</b>	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	0'30" - 1'30"
<b>MINI 1a BASE</b>	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	0'30" - 1'00"
<b>MINI 1a ELITE</b>	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	0'30" - 1'00"
<b>1a cat.</b>	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'00"
<b>2a cat.</b>	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'00"
<b>2a cat. ELITE</b>	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'30"
<b>3a cat.</b>	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'30"
<b>3a cat. ELITE</b>	da codice	da codice	0'45" - 1'30"
<b>4a cat.</b>	da codice	da codice	0'45" - 1'30"
<b>5a cat. BASE</b>	da codice	da codice	0'45" - 1'30"
<b>5a cat. ELITE</b>	da codice	da codice	0'45" - 1'30"
<b>RAPPRESENTATIVA</b>	vedi varie cat.	da codice	vedi varie cat.

# PROGRAMMI TECNICI d'INSIEME

	date di nascita	attrezzi	durata musica	minischeda
SPECIAL RHYTHMICS coppia ESORDIENTI	2017/2016/2015	CORPO LIBERO + attrezzo libero	1'00" - 1'30"	si
SPECIAL RHYTHMICS coppia ALLIEVE	2014/2013/2012	ATTREZZO LIBERO + ATTREZZO LIBERO	1'00" - 1'30"	si
SPECIAL RHYTHMICS coppia JUNIOR e SENIOR	2011 e precedenti	ATTREZZO LIBERO + ATTREZZO LIBERO	1'00" - 1'30"	si
PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	2019/2018/2017	3-6 corpo libero	0'45" - 1'30"	NO
PICCOLI OSCAR COPPIA	2019/2018/2017	attrezzi liberi	0'45" - 1'30"	si
PICCOLI OSCAR SQUADRA	2019/2018/2017	attrezzi liberi (min 3 max 6 ginnaste)	0'45" - 1'30"	si
MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	2017/2016/2015/2014/2013/2012	3-8 corpo libero	0'30" - 1'00"	NO
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	2011 e precedenti	3-8 corpo libero	0'30" - 1'00"	NO
MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve	2017/2016/2015/2014/2013/2012	2 palle	0'45" - 1'15"	si
MINI PRIMA COPPIA junior/senior	2011 e precedenti	1 cerchio + 2 clavette	0'45" - 1'15"	si
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	2017/2016/2015/2014/2013/2012	3-6 palle	0'45" - 1'30"	si
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	2011 e precedenti	cerchi + palla (min. 3 - max 6 ginnaste)	0'45" - 1'30"	si
CAT AB esordienti/allieve	2017/2016/2015/2014/2013/2012	3-6 corpo libero	0'45" - 1'15"	NO
CAT AB junior/senior	2011 e precedenti	3-6 corpo libero	0'45" - 1'15"	NO
CAT A	2017/2016/2015	2 palle	0'45"-1'00"	si
CAT B	2014/2013/2012	1 cerchio + 1 palla	0'45"-1'00"	si
CAT C	2017/2016/2015/2014/2013/2012	COPPIA atrezzi a scelta (coppia attrezzi diversi dalla combinazione degli attrezzi utilizzati dalla cat. A e cat. B)	0'45"-1'00"	si
CAT D	2017/2016/2015	da 4 a 5 cerchi	0'45" - 1'30"	si
CAT E	2014/2013/2012	cerchi + fune (min. 4 - max 5 ginnaste)	0'45" - 1'30"	si
CAT F	2017/2016/2015/2014/2013/2012	min. 3 - max 6 ginnaste SQUADRA attrezzi a scelta (coppia attrezzi diversi dalla combinazione degli attrezzi utilizzati dalla cat. D e cat. E)	0'45" - 1'30"	si
CAT G	2011/2010	4 clavette	0'45" - 1'30"	si
CAT H	2009 e precedenti	1 palla + 1 nastro	0'45" - 1'30"	si
CAT I	2011 e precedenti	COPPIA atrezzi a scelta (coppia attrezzi diversi dalla combinazione degli attrezzi utilizzati dalla cat. G e cat. H)	0'45" - 1'30"	si
CAT L	2011/2010	10 clavette	0'45" - 2'00"	si
CAT M	2009 e precedenti	3 cerchi + 4 clavette	0'45" - 2'00"	si
CAT N	2011 e precedenti	min. 3 - max 6 ginnaste SQUADRA attrezzi a scelta (coppia attrezzi diversi dalla combinazione degli attrezzi utilizzati dalla cat. L e cat. M)	0'45" - 2'00"	si
COPPIA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile)	2011 e precedenti	COPPIA attrezzi a scelta	0'45" - 1'30"	si

<b>SQUADRA MISTA</b> (ritmica maschile + ritmica femminile)	<b>2011 e precedenti</b>	<b>SQUADRA attrezzi a scelta</b>	0'45" - 2'00"	si
<b>COLLETTIVO ELITE esordienti/allieve</b>	<b>2017/2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>3-6 corpo libero</b>	0'45" - 1'30"	NO
<b>COLLETTIVO ELITE junior/senior</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>3-6 corpo libero</b>	0'45" - 1'30"	NO
<b>COPPIA 3a cat. esordienti/allieve</b>	<b>2017/2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>COPPIA attrezzo/i a scelta</b>	0'45" - 1'30"	si
<b>COPPIA 3a cat. junior/senior</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR)</b>	0'45" - 1'30"	si
<b>COPPIA ELITE esordienti/allieve</b>	<b>2017/2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR)</b>	0'45" - 1'30"	si
<b>COPPIA ELITE junior/senior</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>1 cerchio + 2 clavette</b>	0'45" - 1'30"	si
<b>SQUADRA 3a cat. esordienti/allieve</b>	<b>2017/2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>minimo 3 max 8 ginnaste SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)</b>	0'45" - 2'00"	si
<b>SQUADRA 3a cat. junior/senior</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>minimo 3 max 8 ginnaste SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)</b>	0'45" - 2'00"	si
				si
<b>SQUADRA 4a cat. esordienti/allieve</b>	<b>2017/2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>minimo 3 max 8 ginnaste SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)</b>	0'45" - 2'00"	si
<b>squadra ESORDIENTI BASE</b>	<b>2017/2016/2015/2014/2013/2012</b>	<b>5 palle</b>	2'00" - 2'15"	si
<b>squadra ESORDIENTI ELITE</b>	<b>2017/2016/2015/2014/2013/2012/2011/2010</b>	<b>5 nastri</b>	2'15" - 2'30"	si
<b>squadra ECCELLENZA</b>	<b>2011 e precedenti</b>	<b>3 cerchi + 4 clavette e/o 5 palle</b>	2'15" - 2'30"	si

## PROGRAMMI TECNICI d'INSIEME

## A CHI SONO RISERVATI


**SE INVIDIVUALMENTE FACCILO:**


## POSSO FARE:

[illegible]

## PREMIAZIONI

**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


### PICCOLI OSCAR

 Tutte le partecipanti verranno premiate con medaglia e/o attestato

## PASSAGGI DI CATEGORIA

I passaggi di categoria vengono definiti facendo riferimento ai Campionati Nazionali 2025:

 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. (che hanno partecipato ai Campionati Nazionali 2025) dall'anno di nascita 2008 e precedenti

# DIFFICOLTA' 0,05













## SALTI



 SFORBICIATA con gambe flesse avanti (salto del gatto)	 BALZO (jeté) EN TOURANT con apertura delle gambe a -180°	 GROUPE' (salto raccolto)
SERIE di GALOPPI (minimo 3) con cambio di fronte	 BICHE con apertura delle gambe a -180°	 SALTO VERTICALE con 1/2 giro (180°) gambe tese/ gamba libera flessa
	 ENJAMBE' con apertura delle gambe a -180°	














## EQUILIBRI



 Su un avampiede arto sollevato Avanti/indietro/laterale 45°	 Su un avampiede arto sollevato dietro a 45° - busto flesso dietro	 Sul ginocchio gamba sollevata a 45°/90° avanti/dietro/fuori
 onda totale del corpo in tutte le direzioni in piedi	 Penché mani a terra è necessario un movimento della gamba alta	 Impennata con appoggio sul petto Le spalle possono essere appoggiate al suolo
	 Sgambata con gamba alta flessa (gamba d'appoggio in relevé o in posé)	 Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi
 onda totale del corpo andando al suolo		 Sedute a terra - Equilibrio sui glutei gambe unite a squadra
 STACCATA sagittale / frontale		 Iperensione del busto braccia in linea all'orizzontale

## ROTAZIONI



 Giro a passi (min 4)	 ROTAZIONI 180° in passè	 ROTAZIONI 180° in posizione planche
 Gamba d'appoggio tesa o semipiegata ROTAZIONI 180° o 360° Gamba dietro /avanti/laterale a 45°	 Giro 180° sui glutei	 ROTAZIONE 180° attitude a boucle con aiuto dietro (1/2 giro)
 ROTAZIONI cosacco 180° (1/2 giro) gamba avanti/laterale	 Capovolta laterale gambe libere	 ROTAZIONE 180°/360° gamba libera dietro busto flesso indietro
 ROTAZIONI 180° arabesque/attitude avanti /dietro / laterale	 ROTAZIONI 180°/360° Busto flesso in avanti	 ROTAZIONE 180° in penché
	 GIRO in SPIRALE su entrambe le gambe	



*"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

2017/2016/2015

musica da 1'00" a 1'30" (anche musiche cantate)

CORPO LIBERO + ATTREZZO LIBERO max punti 7.00	
BD	n. 3 difficoltà (dalle tabelle 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 minimo 4" valore punti 1.00 per ogni combinazione
C	minimo 1 collaborazione max 2 collaborazioni  il valore della collaborazione ha un valore fisso di PUNTI 1.00 (max p. 3,00)
ED	minimo 1 max 2 scambi * per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste * rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro * in maniera mista (max. p. 2.00)
R	non sono ammessi

## coppia ALLIEVE

2014/2013/2012

musica da 1'30" a 2'00" (anche musiche cantate)

ATTREZZO LIBERO + ATTREZZO LIBERO max punti 8.00	
BD	n. 3 difficoltà (dalle tabelle 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 minimo 4" valore punti 1.00 per ogni combinazione
C	minimo 1 collaborazione 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 * per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste * rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro * in maniera mista (max. p. 2.00)
R	non sono ammessi

## coppia JUNIOR & SENIOR

2011 e precedenti

musica da 1'30" a 2'00" (anche musiche cantate)

ATTREZZO LIBERO + ATTREZZO LIBERO max punti 8.00	
BD	n. 3 difficoltà (dalle tabelle 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  minimo 4" valore punti 1.00 per ogni combinazione
C	minimo 1 collaborazione 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 * per lancio di entrambi gli attrezzi, di entrambe le ginnaste * rotolamento a terra di 1 attrezzo e lancio dell'altro * 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 2017/2016/2015/2014/2013/2012/2011/2010 musica 0'45"/1'30" PUNTI 3,00

ATTREZZI		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	min. 3	minimo 1 salto	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	valore ogni serie 0,30		
	PALLA	di più alto valore	minimo 1 rotazione	da minimo 6"		
	CLAVETTE					
	NASTRO					

### 2a FASCIA 2009 E PRECEDENTI musica 0'45"/1'30" PUNTI 5,00

ATTREZZI		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	min. 3	minimo 1 salto	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	valore ogni serie 0,30		
	PALLA	di più alto valore	minimo 1 rotazione	da minimo 6"		
	CLAVETTE					
	NASTRO					





**PREMIAZIONE PER ATTREZZO**  
max 1 esercizio per ginnasta  
è possibile utilizzare il nastro da mt. 4

2019/2018/2017					
musica 0'30"/1'00"					
è possibile utilizzare il nastro da mt. 4					
PUNTI 2,00					
ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
<b>CORPO LIBERO</b>	minimo n. 6 difficoltà 0,05/0,10 di cui: * minimo 3 per il C.L. * minimo 3 per l'attrezzo libero * max 1 di valore libero	nell'intero esercizio devo inserire *minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per il CORPO LIBERO			
esercizio COMBINATO	Le difficoltà NON possono essere uguali nel C.L. e nell'attrezzo a scelta		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
<b>attrezzo libero</b>	* n. 3 elementi imposti a scelta tra i 4 proposti Gli elementi imposti devono essere realizzati in maniera isolata. Non è possibile realizzarli su DB, su DA, su S e gli stessi non devono generare DA Ogni elemento imposto ha il valore di 0,30	*minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per l'attrezzo libero		max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.





## PICCOLI OSCAR 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)
	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
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spiralì)





#### elementi imposti con il CERCHIO

	PASSAGGIO (totale o parziale) attraverso il cerchio
	ROTOLOAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo
	ROTAZIONE (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo
	ROTAZIONE libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse





#### elementi imposti con la PALLA

	PALLEGGIO (min 1 grande sopra il livello del ginocchio) o PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio
	ROTOLOAMENTO della palla su minimo 2 segmenti del corpo
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio)
	FIGURE a OTTO della palla con movimento circolare del braccio/a

#### elementi imposti con le CLAVETTE

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

#### elementi imposti con il NASTRO

	BOOMERANG: abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del nastro e ripresa della bacchetta
	SPIRALI (minimo 4 anelli) in aria o al suolo
	SERPENTINE (minimo 4 onde) in aria o al suolo
	ECHAPPERS : rotazione della bacchetta durante il suo volo e ripresa della bacchetta

**PREMIAZIONE PER ATTREZZO**  
max 1 esercizio per ginnasta  
è possibile utilizzare il nastro da mt. 4

**2019/2018/2017**

**musica 0'30"/1'30"**  
**è possibile utilizzare il nastro da mt. 4**  
**PUNTI 1,50**

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

## CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 1 esercizio per ginnasta

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

no GINNASTE F.G.I.

### ESORDIENTI 2017/2016/2015

musica 0'30"/1'00"

PUNTI 2,00

ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
<b>CORPO LIBERO</b>	minimo n. 6 difficoltà 0,05/0,10 di cui: * minimo 3 per il C.L. * minimo 3 per l'attrezzo libero * max 1 di valore libero	nell'intero esercizio devo inserire *minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per il CORPO LIBERO			
esercizio COMBINATO	Le difficoltà NON possono essere uguali nel C.L. e nell'attrezzo a scelta		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
<b>attrezzo libero</b>	* n. 3 elementi imposti a scelta tra i 4 proposti Gli elementi imposti devono essere realizzati in maniera isolata. Non è possibile realizzarli su DB, su DA, su S e gli stessi non devono generare DA Ogni elemento imposto ha il valore di 0,30	*minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per l'attrezzo libero		max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

### ALLIEVE 2014/2013/2012

musica 0'30"/1'00"

PUNTI 2,00

ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
<b>CORPO LIBERO</b>	minimo n. 6 difficoltà 0,05/0,10 di cui: * minimo 3 per il C.L. * minimo 3 per l'attrezzo libero * max 1 di valore libero	nell'intero esercizio devo inserire *minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per il CORPO LIBERO			
esercizio COMBINATO	Le difficoltà NON possono essere uguali nel C.L. e nell'attrezzo a scelta		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
<b>attrezzo libero</b>	* n. 3 elementi imposti a scelta tra i 4 proposti Gli elementi imposti devono essere realizzati in maniera isolata. Non è possibile realizzarli su DB, su DA, su S e gli stessi non devono generare DA Ogni elemento imposto ha il valore di 0,30	*minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per l'attrezzo libero		max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

### JUNIOR 2011/2010

musica 0'30"/1'00"

PUNTI 2,50

ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
<b>PALLA</b>	minimo n. 6 difficoltà 0,05/0,10 di cui: * minimo 3 per la PALLA * minimo 3 per l'attrezzo libero * max 1 di valore libero	nell'intero esercizio devo inserire *minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per la PALLA			
esercizio COMBINATO	Le difficoltà NON possono essere uguali nella PALLA e nell'attrezzo a scelta		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.
<b>attrezzo libero</b>	* n. 3 elementi imposti a scelta tra i 4 proposti Gli elementi imposti devono essere realizzati in maniera isolata. Non è possibile realizzarli su DB, su DA, su S e gli stessi non devono generare DA Ogni elemento imposto ha il valore di 0,30	*minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per l'attrezzo libero		(realizzato con la PALLA oppure con l'attrezzo libero)	

SENIOR 2009 E PRECEDENTI  
musica 0'30"/1'00"  
PUNTI 2,50

ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
<b>PALLA</b>	minimo n. 6 difficoltà 0,05/0,10 di cui: * minimo 3 per la PALLA * minimo 3 per l'attrezzo libero * max 1 di valore libero	nell'intero esercizio devo inserire *minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per la PALLA			
esercizio COMBINATO	Le difficoltà NON possono essere uguali nella PALLA e nell'attrezzo a scelta		minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20 (realizzato con la PALLA oppure con l'attrezzo libero)	illimitate valore come da C.D.P.
<b>attrezzo libero</b>	* n. 3 elementi imposti a scelta tra i 4 proposti Gli elementi imposti devono essere realizzati in maniera isolata. Non è possibile realizzarli su DB, su DA, su S e gli stessi non devono generare DA Ogni elemento imposto ha il valore di 0,30	*minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione per l'attrezzo libero			

## 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)
	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
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (échappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spiralì)

elementi imposti con il **CERCHIO**

	PASSAGGIO (totale o parziale) attraverso il cerchio
	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo
	ROTAZIONE (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo
	ROTAZIONE libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse

elementi imposti con la **PALLA**

	PALLEGGIO (min 1 grande sopra il livello del ginocchio) o PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio
	ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 segmenti del corpo
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio)
	FIGURE a OTTO della palla con movimento circolare del braccio/a

elementi imposti con le **CLAVETTE**

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

elementi imposti con il **NASTRO**

	BOOMERANG: abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del nastro e ripresa della bacchetta
	SPIRALI (minimo 4 anelli) in aria o al suolo
	SERPENTINE (minimo 4 onde) in aria o al suolo
	ECHAPPERS : rotazione della bacchetta durante il suo volo e ripresa della bacchetta

## ESORDIENTI 2017/2016/2015

musica 0'30"/1'00"

**PUNTI 1,50**

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

## ALLIEVE 2014/2013/2012

musica 0'30"/1'00"

**PUNTI 1,50**

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

## JUNIOR 2011/2010

musica 0'30"/1'00"

**PUNTI 2,00**

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

## SENIOR 2009 e precedenti

musica 0'30"/1'00"

**PUNTI 2,00**

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato con solo n. 1 rotazione valore base 0,20	illimitate valore come da C.D.P.

## CLASSIFICA PER ATTREZZO

max 2 esercizi per ginnasta

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

GINNASTE LB1 - LB2 - LA1 - LA2 SILVER F.G.I.

### ESORDIENTI 2017/2016/2015

musica 0'45"/1'00"

PUNTI 1,50

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		
	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

### ALLIEVE 2014/2013/2012

musica 0'45"/1'00"

PUNTI 2,00

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 1 preacrobatica 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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

### JUNIOR 2011/2010

musica 0'45"/1'00"

PUNTI 2,50

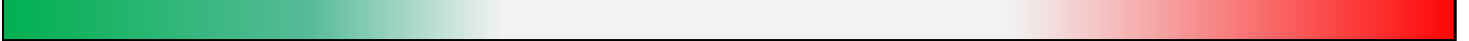
		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non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

### SENIOR 2009 e precedenti

musica 0'45"/1'00"

PUNTI 2,50





		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 1 rischio realizzato come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5  
GINNASTE **LC1 - LB1 - LB2 - LA1 - LA2** SILVER F.G.I.

**ESORDIENTI 2017/2016/2015**  
musica 0'45"/1'00"  
PUNTI 2,50

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 1 preacrobatica a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	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 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

**ALLIEVE 2014/2013/2012**  
musica 0'45"/1'00"  
PUNTI 3,00

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	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 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

**JUNIOR 2011/2010**  
musica 0'45"/1'00"  
PUNTI 3,50

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

**SENIOR 2009 e precedenti**  
musica 0'45"/1'00"  
PUNTI 3,50

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

GINNASTE LC2 - LC1 - LB1 - LB2 - LA1 - LA2 SILVER F.G.I.

## ESORDIENTI 2017/2016/2015

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 3,00

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 1 preacrobatica a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	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 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

## ALLIEVE 2014/2013/2012

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 3,50

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"		n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	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 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

## JUNIOR 2011/2010

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 4,00

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

## SENIOR 2009 e precedenti

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 4,00

		DB	GC	S	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	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 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 2 per prova) - max 2 esercizi dei 3 presentati alla 1a fase in 2a fase  
è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**GINNASTE LD - LC2 - LC1 - LB1 - LB2 - LA1 - LA2 SILVER F.G.I.**

### ESORDIENTI 2017/2016/2015

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 3,50

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

### ALLIEVE 2014/2013/2012

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 4,00

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

### JUNIOR 2011/2010

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 4,50

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

### SENIOR 2009 e precedenti

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 4,50

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	max n. 2 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 2 per prova) - max 2 esercizi dei 3 presentati alla 1a fase in 2a fase

GINNASTE LE - LD - LC2 - LC1 - LB1 - LB2 - LA1 - LA2 SILVER F.G.I.

### ESORDIENTI 2017/2016/2015

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 7,00

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie minimo 8"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

### ALLIEVE 2014/2013/2012

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 7,00

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie minimo 8"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

### JUNIOR 2011/2010

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 7,00

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

### SENIOR 2009 e precedenti

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 7,00

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**CLASSIFICA PER ATTREZZO**

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

**GINNASTE SPECIALITA' GOLD F.G.I.**

**ESORDIENTI 2017/2016/2015**

musica 0'45"/1'30"

PUNTI "D APERTO"

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	max 4 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	max 4 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max n. 1 come da c.d.p.	minimo 1 massimo 8 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**ALLIEVE 2014/2013/2012**

musica 0'45"/1'30"

PUNTI "D APERTO"

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	CORPO LIBERO	max 5 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		
	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	max 5 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max n. 3 come da c.d.p.	minimo 1 massimo 12 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**JUNIOR 2011/2010**

musica 0'45"/1'30"

PUNTI "D APERTO"

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max n. 3 come da c.d.p.	minimo 1 massimo 12 come da c.d.p.

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**SENIOR 2009 e precedenti**

musica 0'45"/1'30"

PUNTI "D APERTO"

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	max 8 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max n. 4 come da c.d.p.	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p.

## CLASSIFICA PER SOMMA DI ATTREZZI (per chi presenta minimo 2 specialità)

&

## CLASSIFICA PER ATTREZZO

GINNASTE **GOLD F.G.I.**

ESORDIENTI 2017/2016 musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"						
ATTREZZI		DB	GC	S	R	DA
classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità	CORPO LIBERO	max 4 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		
	FUNE	max 4 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max 1	minimo 1 massimo 8 come da c.d.p.

ESORDIENTI 2015 musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"						
ATTREZZI		DB	GC	S	R	DA
classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità	CORPO LIBERO	max 4 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		
	FUNE	max 4 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max 2	minimo 1 massimo 8 come da c.d.p.
	CERCHIO					

ALLIEVE 2014 musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"						
ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità	CORPO LIBERO	max 5 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		
	CERCHIO	max 5 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max 3	minimo 1 massimo 10 come da c.d.p.
	PALLA					

ALLIEVE 2013 musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"						
ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità	CORPO LIBERO	max 5 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"		
	PALLA	max 5 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	max 3	minimo 1 massimo 10 come da c.d.p.
	CLAVETTE					
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**ALLIEVE 2012**  
**musica 0'45"/1'30"**  
**PUNTI "D APERTO"**

ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
<b>classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità</b>	CERCHIO	max 6 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	max 3	minimo 1
	PALLA	di più alto valore	minimo 1 equilibrio	minimo 8"		massimo 12
	CLAVETTE	0,10 e oltre	minimo 1 rotazione			come da c.d.p.
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**JUNIOR 2011/2010**  
**musica 0'45"/1'30"**

ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
<b>classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità</b>	CERCHIO	max 6 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	max 3	minimo 1
	PALLA	di più alto valore	minimo 1 equilibrio	minimo 8"		massimo 12
	CLAVETTE	0,10 e oltre	minimo 1 rotazione			come da c.d.p.
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**SENIOR 2009 e precedenti**  
**musica 0'45"/1'30"**  
**PUNTI "D APERTO"**

ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
<b>classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità</b>	CERCHIO	max 8 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	max 4	minimo 1
	PALLA	di più alto valore	minimo 1 equilibrio	minimo 8"		massimo 15
	CLAVETTE	0,10 e oltre	minimo 1 rotazione			come da c.d.p.
	NASTRO					



**CLASSIFICA PER SOMMA di n. 3 attezzi dei 4 proposti**

**GINNASTE GOLD SERIE A e SERIE B F.G.I.**

<b>JUNIOR 2011/2010</b> <b>musica 0'45"/1'30"</b> <b>PUNTI "D APERTO"</b>					
---	--	--	--	--	--

ATTREZZI		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica generale di 3 attrezzi dei 4 proposti</b>	CERCHIO	max 8 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	max 4	max 15
	PALLA	di più alto valore	minimo 1 equilibrio	minimo 8"		come da c.d.p.
	CLAVETTE	0,10 e oltre	minimo 1 rotazione			
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

<b>SENIOR 2009 e precedenti</b> <b>musica 0'45"/1'30"</b> <b>PUNTI "D APERTO"</b>					
---	--	--	--	--	--

ATTREZZI		BD	GC	S	R	AD
<b>classifica generale di 3 attrezzi dei 4 proposti</b>	CERCHIO	max 8 difficoltà	minimo 1 salto	minimo 2 serie	max 4	max 15
	PALLA	di più alto valore	minimo 1 equilibrio	minimo 8"		come da c.d.p.
	CLAVETTE	0,10 e oltre	minimo 1 rotazione			
	NASTRO					

## Classifica di rappresentativa

cat. ESORDIENTI/ALLIEVE 2016/15/14/13/12 (per le DIFFICOLTA' si considera il punteggio del D delle ALLIEVE)

cat. JUNIOR/SENIOR 2011 e precedenti (per le DIFFICOLTA' si considera il punteggio del D delle SENIOR)

### MINI 1a ELITE

1a cat.

2a cat.

2a cat. ELITE

3a cat.

3a cat. ELITE

4a cat.

5a cat.

5a cat. ELITE

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

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

Numero degli esercizi	<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>
-----------------------	--

Classifiche	<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>
-------------	---

BODY	<p>I body delle componenti la stessa rappresentativa possono essere anche diversi.</p>
------	--

## 2a categoria

<b>JUNIOR 2011/2010</b> <b>musica 0'45"/1'00"</b> <b>PUNTI 3,50</b>				
---	--	--	--	--

	DB	GC	S	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	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 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

<b>SENIOR 2009 e precedenti</b> <b>musica 0'45"/1'00"</b> <b>PUNTI 3,50</b>				
---	--	--	--	--

	DB	GC	S	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	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 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

## 2a categoria ELITE

<b>JUNIOR 2011/2010</b> <b>musica 0'45"/1'30"</b> <b>PUNTI 4,00</b>				
---	--	--	--	--

	DB	GC	S	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	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 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

<b>SENIOR 2009 e precedenti</b> <b>musica 0'45"/1'30"</b> <b>PUNTI 4,00</b>				
---	--	--	--	--

	DB	GC	S	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	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 serie valore ogni serie 0,30 da minimo 6"	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

## 3a categoria

<b>JUNIOR 2011/2010</b> <b>musica 0'45"/1'30"</b> <b>PUNTI 4,50</b>				
---	--	--	--	--

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

<b>SENIOR 2009 e precedenti</b> <b>musica 0'45"/1'30"</b> <b>PUNTI 4,50</b>				
---	--	--	--	--

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

## 3a categoria ELITE

JUNIOR 2011/2010  
musica 0'45"/1'30"  
PUNTI 7,00

	DB	GC	S	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	n. 4 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2009 e precedenti  
musica 0'45"/1'30"  
PUNTI 7,00

	DB	GC	S	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,05 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie	n. 4 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

## 4a categoria

JUNIOR 2011/2010  
musica 0'45"/1'30"  
PUNTI "D APERTO"

	DB	GC	S	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	max 6 difficoltà di più alto valore  0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio  minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2009 e precedenti  
musica 0'45"/1'30"  
PUNTI "D APERTO"

	DB	GC	S	ELEMENTO OBBLIGATORIO
CORPO LIBERO	max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie minimo 8"	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

## 5a categoria

JUNIOR 2011/2010  
musica 0'45"/1'30"  
PUNTI "D APERTO"

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

**SENIOR 2009 e precedenti**  
**musica 0'45"/1'30"**  
**PUNTI "D APERTO"**

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

## 5a categoria ELITE

**JUNIOR 2011/2010**  
**musica 0'45"/1'30"**  
**PUNTI "D APERTO"**

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

**SENIOR 2009 e precedenti**  
**musica 0'45"/1'30"**  
**PUNTI "D APERTO"**

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

è richiesta la compilazione della MINI SCHEDA solo per gli ESERCIZI di COPPIA e di SQUADRA  
NON E' RICHIESTA la MINI SCHEDA per gli esercizi a CORPO LIBERO

**COLLETTIVO PICCOLI OSCAR**  
**2019/2018/2017**  
**musica da 0'45" a 1'30"**  
**punti 2,00**  
**minimo 3 - max 6 ginnaste**

## 3-6 CORPO LIBERO

<b>DB</b>	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.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**COPPIA PICCOLI OSCAR**  
**2019/2018/2017**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 1,50**  
**è possibile utilizzare il nastro da mt. 4**

## attrezzi liberi

<b>DB</b>	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.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 1 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**SQUADRA PICCOLI OSCAR**  
**2019/2018/2017**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 1,50**  
**minimo 3 - max 6 ginnaste**  
**è possibile utilizzare il nastro da mt. 4**

## attrezzi liberi (minimo 3 max 6 ginnaste)

<b>DB</b>	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.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 1 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a COLLETTIVO esordienti/allieve**  
 (riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)  
 2017/2016/2015/2014/2013/2012  
 musica da 30" a 1'00"  
 punti 2,00  
 minimo 3 - max 8 ginnaste

### 3-8 CORPO LIBERO

<b>DB</b>	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.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a COLLETTIVO junior/senior**  
 (riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)  
 2011 e precedenti  
 musica da 30" a 1'00"  
 punti 3,00  
 minimo 3 - max 8 ginnaste

### 3-8 CORPO LIBERO

<b>DB</b>	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.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>DC</b>	minimo 4 (come da schema allegato)

**MINI 1a COPPIA esordienti/allieve**  
 (riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)  
 2017/2016/2015/2014/2013/2012  
 musica da 45" a 1'15"  
 punti 2,00

### 2 palle

<b>DB</b>	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.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 2 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a COPPIA junior/senior**  
 (riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)  
 2011 e precedenti  
 musica da 45" a 1'15"  
 punti 2,50

### 1 cerchio + 2 clavette

<b>DB</b>	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.
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 rischio realizzato con solo 1 rotazione (valore di base 0,20)
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**MINI 1a SQUADRA esordienti/allieve**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2017/2016/2015/2014/2013/2012**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 2,00**  
**minimo 3 max 6 ginnaste**

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

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

**MINI 1a SQUADRA junior/senior**  
**(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 2,50**  
**minimo 3 max 6 ginnaste**

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

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

**cat. AB esordienti/allieve**  
**2017/2016/2015/2014/2013/2012**  
**musica da 45" a 1'15"**  
**punti 3,50**  
**minimo 3 max 6 ginnaste**

**3-6 CORPO LIBERO**

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

**cat. AB junior/senior**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'15"**  
**punti 4,00**  
**minimo 3 max 6 ginnaste**

**3-6 CORPO LIBERO**

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



**cat. A (esordienti) COPPIA**  
**2017/2016/2015**  
**musica da 45"a 1'00"**  
**punti 2,50**

**cat. B (allieve) COPPIA**  
**2014/2013/2012**  
**musica da 45"a 1'00"**  
**punti 2,50**

**2 palle**

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

**1 cerchio + 1 palla**

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

**cat. C (esordienti+ allieve) COPPIA**  
**2017/2016/2015/2014/2013/2012**  
**musica da 45"a 1'00"**  
**punti 2,50**

**COPPIA attrezzi a scelta**

<b>coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. A e cat. B)</b>	
<b>DB</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (anche combinata)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 2 scambi senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	minimo 2 (come da schema allegato)

**cat. D (esordienti) SQUADRA**  
**2017/2016/2015**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 3,00**

**da 4 a 5 cerchi**

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

**cat. E (allieve) SQUADRA**  
**2014/2013/2012**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 3,00**

**cerchi + fune (min. 4 - max 5 ginnaste)**

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

**cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA**  
**2017/2016/2015/2014/2013/2012**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 3,00**  
**minimo 3 massimo 6 ginnaste**  
**è possibile utilizzare il nastro da mt. 5**

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

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

**cat. G (junior) COPPIA**  
**2011/2010**  
**musica da 45'' a 1'30''**  
**punti 3,50**

**4 clavette**

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

**cat. H (senior) COPPIA**  
**2009 e precedenti**  
**musica da 45'' a 1'30''**  
**punti 3,50**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**1 palla + 1 nastro**

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

**cat. I (junior+ senior) COPPIA**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45'' a 1'30''**  
**punti 3,50**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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

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

**cat. L (junior) SQUADRA**  
**2011/2010**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 4,00**

**10 clavette**

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

**cat. M (senior) SQUADRA**  
**2009 e precedenti**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 4,00**

**3 cerchi + 4 clavette**

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

**cat. N (junior & senior) SQUADRA**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 4,00**  
**è possibile utilizzare il nastro da mt. 5**

**minimo 3 - max 6 ginnaste**

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

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

**COPPIA mista (ritmica maschile + ritmica femminile)**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 3,50**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**SQUADRA mista (ritmica maschile + ritmica femminile)**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 45" a 2'00"**  
**punti 4,00**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**coppia attrezzi a scelta**

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

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

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

**cat. COLLETTIVO ELITE esordienti/allieve**  
**2017/2016/2015/2014/2013/2012**  
**(riservato alle ginnaste di 5a cat. e cat. inferiori)**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 6,00**

**cat. COLLETTIVO ELITE junior/senior**  
**2011 e precedenti**  
**(riservato alle ginnaste di 5a cat. ELITE e cat. inferiori)**  
**musica da 45" a 1'30"**  
**punti 7,00**

**3-6 CORPO LIBERO**

<b>DB</b>	minimo 3 max 6 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 max 2 salti minimo 1 max 2 equilibri minimo 1 max 2 rotazioni
<b>S</b>	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

**3-6 CORPO LIBERO**

<b>DB</b>	minimo 4 max 7 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"
<b>DC</b>	minimo 3 (come da schema allegato)

<p><b>COPPIA 3a cat. esordienti/alie</b>  <b>2017/2016/2015/2014/2013/2012</b>          (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE o cat. inferiori)  <b>musica da 45" a 1'30"</b>  <b>punti 3.50</b>          è possibile utilizzare il nastro da mt. 5</p>
---

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

DB	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 2 serie minimo 6"
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
DC	illimitate come da schema allegato

<p><b>COPPIA 3a cat. junior/senior</b>  <b>2011 e precedenti</b>          (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE o cat. inferiori)  <b>musica da 45" a 1'30"</b>  <b>punti 4.50</b>          è possibile utilizzare il nastro da mt. 5</p>
---

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

DB	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 2 serie minimo 6"
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
DC	illimitate come da schema allegato

<p><b>COPPIA ELITE esordienti/allieve</b>          (riservato alle ginnaste di 5 cat. e cat. inferiori)  <b>2017/2016/2015/2014/2013/2012</b>  <b>musica da 45" a 1'30"</b>  <b>PUNTI "D APERTO"</b>          è possibile utilizzare il nastro da mt. 5</p>
---

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

INDICATO PER CHI PARTECIPA ALLE SQUADRE GOLD ALLIEVE IN F.G.I.

DB	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 2 serie minimo 8"
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste nella stessa direzione
DC	max 10 DC di cui minimo 3 CC come da schema allegato

<p><b>COPPIA ELITE junior/senior</b>          (riservato alle ginnaste di 4a cat. e cat. inferiori)  <b>2011 e precedenti</b>  <b>musica da 45" a 1'30"</b>  <b>PUNTI "D APERTO"</b>          è possibile utilizzare il nastro da mt. 5</p>
---

**1 cerchio + 2 clavette**

DB	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 2 serie minimo 8"
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste nella stessa direzione
DC	max 10 DC di cui minimo 3 CC come da schema allegato

**SQUADRA 3a cat. ESORDIENTI/ALLIEVE**  
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE e cat. inferiori)  
**2017/2016/2015/2014/2013/2012**  
 musica da 45" a 2'00"  
 punti **4.00**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

minimo 3 max 8 ginnaste

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

DB	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	max 3 scambi
S	minimo 1 serie minimo 6"
R	max 1 realizzato come da c.d.p.
DC	minimo 2

**SQUADRA 3a cat. JUNIOR/SENIOR**  
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE e cat. inferiori)  
**2011 e precedenti**  
 musica da 45" a 2'00"  
 punti **5.00**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

minimo 3 max 8 ginnaste

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

DB	n. 3 difficoltà 0,05 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	max 3 scambi
S	minimo 1 serie minimo 6"
R	max 1 realizzato come da c.d.p.
DC	minimo 2

**SQUADRA 4a cat. ESORDIENTI/ALLIEVE**  
**2017/2016/2015/2014/2013/2012**  
 musica da 45" a 2'00"  
 punti "D APERTO"  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

minimo 3 max 8 ginnaste

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

INDICATO PER CHI PARTECIPA ALLE SQUADRE GOLD ALLIEVE IN F.G.I.

DB	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	n. 3 scambi
S	minimo 3 serie minimo 8"
R	max 1 realizzato come da c.d.p.
DC	max 6 collaborazioni come da c.d.p.

**SQUADRA ESORDIENTI BASE**  
**2017/2016/2015/2014/2013/2012**  
**musica da 2'00 a 2'15"**  
**PUNTI "D APERTO"**

**5 palle**

<b>DB</b>	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 2 scambi
<b>S</b>	minimo 3 serie minimo 8"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	max 8 collaborazioni di cui minimo 1 CC - minimo 1 $c^*$ oppure $c\downarrow$ minimo 1 CR come da c.d.p.

**SQUADRA ESORDIENTI ELITE**  
**2017/2016/2015/2014/2013/2012/2011/2010**  
**musica da 2'15" a 2'30"**  
**PUNTI "D APERTO"**  
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

**5 nastri**

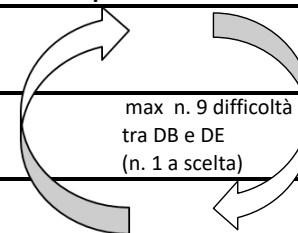
<b>DB</b>	n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	n. 3 scambi
<b>S</b>	minimo 3 serie minimo 8"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	max 10 collaborazioni di cui minimo 2 CC - minimo 2 $c^*$ oppure $c\downarrow$ minimo 2 CR come da c.d.p.

**SQUADRA ECCELLENZA**  
**2011 e precedenti**  
**musica da 2'15 a 2'30"**  
**PUNTI "D APERTO"**

**3 cerchi + 4 clavette**
















**5 palle**

<b>DB</b>	minimo 4 difficoltà 0,10 e oltre
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>DE</b>	minimo n. 4 scambi
<b>S</b>	minimo 3 serie minimo 8"
<b>R</b>	max 1 realizzato come da c.d.p.
<b>DC</b>	max 14 collaborazioni di cui minimo 3 CC - minimo 3 $c^*$ oppure $c\downarrow$ minimo 1 CR come da c.d.p.





# COLLABORAZIONI PER TUTTI GLI ESERCIZI D'INSIEME

0,10	0,20	0,30	
<b>C</b>			<b>Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* di tutte le ginnaste</li> <li>* in sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1)</li> <li>* possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio</li> <li>* sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li> </ul> Questo tipo di collaborazione può essere inserita all'interno dei passi ritmici
a cui posso aggiungere	<b>CC</b>  + 0,10  + 0,10		Per gli insiemi oltre alla 3a cat. (per esercizi d'insieme si intende coppie e/o squadre) <b>Minimo 3 azioni identiche di relazione con il corpo o di relazione con l'attrezzo, eseguite in successione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 ginnasta che esegue la stessa azione minimo 3 volte (minimo 3 azioni) in successione</li> <li>* 2 o più ginnaste che eseguono un'azione identica in successione per un totale di minimo 3 azioni</li> </ul>
a cui posso aggiungere	<b>CC</b>  + 0,10  + 0,10		Per gli insiemi fino alla 3a cat. (per insiemi si intende sia coppie e/o squadre) <b>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta)</b>
	<b>CC2</b>		Solo per gli esercizi di squadra <b>Costruzione con gli attrezzi interconnessi che formino un'immagine di tutti gli attrezzi</b> componenti la squadra chiaramente fissata per 1 secondo
a cui posso aggiungere	 + 0,10  + 0,10		<b>Collaborazione con lancio (medio o alto o lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta</b> negli esercizi di coppia <ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei</li> <li>* oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna</li> </ul> negli esercizi di squadra <ul style="list-style-type: none"> <li>* vedi codice dei punteggi</li> </ul>
a cui posso aggiungere	 + 0,10  + 0,10		<b>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto o lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* la ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida</li> <li>* i due attrezzi possono arrivare alla compagna, o dalla compagna e da sé stessa</li> </ul> Note per  e  <ul style="list-style-type: none"> <li>- non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")</li> <li>- non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per  e anche ripresi per </li> </ul> Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione
a cui posso aggiungere	<b>CR</b> (per ciascuna ginnasta che esegue l'elemento dinamico di rotazione) serie = 0,20 per ogni ginnasta in più = + 0,10  + 0,10  + 0,10  + 0,10		<b>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo/grande) del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste seguito da</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* un elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo, seguito da</li> <li>* ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna dopo l'elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo</li> </ul>

## COLLABORAZIONI PER GLI ESERCIZI D'INSIEME A CORPO LIBERO

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<p><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>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.</li> <li>È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	C2			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>
		C3		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>
			C4	<p><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede</li> <li>il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente</li> </ul>

### N.B.

Le collaborazioni con passaggio **sopra** la (e) ginnasta (e) si possono realizzare con:

- passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
- passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
- passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
- passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi

Le collaborazioni con passaggio **sotto** la (e) ginnasta (e) si possono realizzare con:

- passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
- passaggio sotto una ginnasta sollevata
- passaggio sotto una ginnasta in volo

Le collaborazioni con passaggio **attraverso** le ginnaste possono avvenire in qualsiasi soluzione possibile

NEI COLLETTIVI è possibile eseguire una collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché 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

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

## MINI SCHEDA UNICA

**Ginnasta  
Squadra**

## Società

**cat.**

**attrezzo/i**[illegible]

firma giudice

## MINI SCHEDA DB1-DB2

**Ginnasta  
Squadra**

## Società

cat.

**attrezzo/i**[illegible]

firma giudice

## MINI SCHEDA DA1-DA2

**Ginnasta  
Squadra**

## Società

**cat.**

**attrezzo/i**[illegible]

firma giudice