

GINNASTICA RITMICA

A.S. 2026/2027 - versione AGOSTO 2026

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 - 2a cat. ELITE - 3a - 3a cat. ELITE 4A CAT - - 5a cat. BASE - 5a cat. ELITE e tutte le ginnaste partecipanti alle gare d'insieme

La fase nazionale di questa categoria si svolgerà nel 2° semestre dell'anno solare

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. BASE per l'applicazione di un c.d.p. semplificato

DEVIAZIONI

Verranno valutate in tutte le categorie

SERIE DI PASSI

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

Per la 3a cat. ELITE la durata dei passi ritmici sarà da 8" e ogni serie avrà il valore di 0,30 dal giudice D

Dalla 4a cat. passi ritmici come da C.D.P.

GRANDI LANCI

Fino alla 3a cat. BASE 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)

RISCHI

Fino alla 3a cat. BASE 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	
DB = difficoltà corporee	R = elementi dinamici con rotazione
DA = difficoltà d'attrezzo	
DE = difficoltà di scambio	
DC = 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. 2026/2027 - versione AGOSTO 2026

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI

	cat. FGI	DIFFICOLTA' VALORE LIBERO	SERIE PASSI
GINNASTICA RITMICA MASCHILE		da 0,05 e oltre	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
PICCOLI OSCAR BASE		SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
PICCOLI OSCAR ELITE		da 0,05 e oltre	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
MINI 1a BASE	no ginnaste F.G.I.	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
MINI 1a ELITE	LA1-LA2	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
1a cat.	LA1-LA2-LB1-LB2	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
2a cat.	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
2a cat. ELITE	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2	SI' max 1	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
3a cat.	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD	da codice	minimo 6" - giuria DIFFICOLTA'
3a cat. ELITE	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE	da codice	minimo 8" - giuria DIFFICOLTA'
4a cat.	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE & FGI GOLD & SPECIALITA'	da codice	da codice - giuria ARTISTICO
5a cat. BASE	LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE & FGI GOLD & SPECIALITA'	da codice	da codice - giuria ARTISTICO
5a cat. ELITE	LLA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE & GOLD & SPECIALITA' serie A e serie B	da codice	da codice - giuria ARTISTICO
RAPPRESENTATIVA	vedi varie cat.	vedi varie cat.	vedi varie cat.
	DA	RISCHI	durata musica
GINNASTICA RITMICA MASCHILE	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'30"
PICCOLI OSCAR BASE	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	0'30" - 1'00"
PICCOLI OSCAR ELITE	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	0'30" - 1'30"
MINI 1a BASE	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	0'30" - 1'00"
MINI 1a ELITE	da codice - ok rotazione 180°	1 rotazione di base = valore 0,20	0'30" - 1'00"
1a cat.	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'00"
2a cat.	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'00"
2a cat. ELITE	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'30"
3a cat.	da codice - ok rotazione 180°	lancio anche sulla 1a rotazione	0'45" - 1'30"
3a cat. ELITE	da codice	da codice	0'45" - 1'30"
4a cat.	da codice	da codice	0'45" - 1'30"
5a cat. BASE	da codice	da codice	0'45" - 1'30"
5a cat. ELITE	da codice	da codice	0'45" - 1'30"
RAPPRESENTATIVA	vedi varie cat.	da codice	vedi varie cat.

PROGRAMMI TECNICI d'INSIEME

	date di nascita	attrezzi	durata musica	minischeda
SPECIAL RHYTHMICS coppia ESORDIENTI	2019/2018/2017	ATTREZZO LIBERO (anche C.L.) + ATTREZZO LIBERO	1'00" - 1'30"	si
SPECIAL RHYTHMICS coppia ALLIEVE	2016/2015/2014	ATTREZZO LIBERO (anche C.L.) + ATTREZZO LIBERO	1'00" - 1'30"	si
SPECIAL RHYTHMICS coppia JUNIOR e SENIOR	2013 e precedenti	ATTREZZO LIBERO (anche C.L.) + ATTREZZO LIBERO	1'00" - 1'30"	si
SPECIAL RHYTHMICS squadra	2019 e precedenti	ATTREZZO LIBERO (anche C.L.) + ATTREZZO LIBERO	1'30" - 2'00"	si
PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	2021/2020/2019	3-6 corpo libero	0'45" - 1'30"	NO
PICCOLI OSCAR COPPIA	2021/2020/2019	attrezzi liberi	0'45" - 1'30"	si
PICCOLI OSCAR SQUADRA	2021/2020/2019	attrezzi liberi (min 3 max 6 ginnaste)	0'45" - 1'30"	si
MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	2019/2018/2017/2016/2015/2014	3-8 corpo libero	0'30" - 1'00"	NO
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	2013 e precedenti	3-8 corpo libero	0'30" - 1'00"	NO
MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve	2019/2018/2017/2016/2015/2014	1 cerchio + 1 palla	0'30" - 1'15"	si
MINI PRIMA COPPIA junior/senior	2013 e precedenti	4 clavette	0'30" - 1'15"	si
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	2019/2018/2017/2016/2015/2014	3-6 cerchi	0'45" - 1'30"	si
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	2013 e precedenti	cerchi + nastri (min. 3 - max 6 ginnaste)	0'45" - 1'30"	si
CAT AB esordienti/allieve	2019/2018/2017/2016/2015/2014	3-8 corpo libero	0'45" - 1'15"	NO
CAT AB junior/senior	2013 e precedenti	3-8 corpo libero	0'45" - 1'15"	NO
CAT A	2019/2018/2017	1 cerchio + 1 palla	0'45"-1'00"	si
CAT B	2016/15/14	1 cerchio + 2 clavette	0'45"-1'00"	si
CAT C	2019/2018/2017/2016/2015/2014	COPPIA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. A e cat. B)	0'45"-1'00"	si
CAT D	2019/2018/2017	da 4 a 5 palle	0'45" - 2'00"	si
CAT E	2016/15/14	cerchi + palle (min. 4 - max 5 ginnaste)	0'45" - 2'00"	si
CAT F	2019/2018/2017/2016/2015/2014	min. 3 - max 6 ginnaste SQUADRA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. D e cat. E)	0'45" - 2'00"	si
CAT G	2013/2012	1 cerchio + 1 nastro	0'45" - 1'30"	si
CAT H	2011 e precedenti	1 cerchio + 2 clavette	0'45" - 1'30"	si
CAT I	2013 e precedenti	COPPIA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. G e cat. H)	0'45" - 1'30"	si
CAT L	2013/2012	5 cerchi	0'45" - 2'00"	si
CAT M	2011 e precedenti	3 cerchi + 2 funi	0'45" - 2'00"	si
CAT N	2013 e precedenti	min. 3 - max 6 ginnaste SQUADRA atrezzi a scelta (coppia atrezzi diversi dalla combinazione degli atrezzi utilizzati dalla cat. L e cat. M)	0'45" - 2'00"	si
COPPIA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile)	2013 e precedenti	COPPIA atrezzi a scelta	0'45" - 1'30"	si
SQUADRA MISTA (ritmica maschile + ritmica femminile)	2013 e precedenti	SQUADRA atrezzi a scelta	0'45" - 2'00"	si

COLLETTIVO ELITE esordienti/allieve	2019/2018/2017/2016/2015/2014	3-8 corpo libero	0'45" - 1'30"	NO
COLLETTIVO ELITE junior/senior	2013 e precedenti	3-8 corpo libero	0'45" - 1'30"	NO
COPPIA 3a cat. esordienti/allieve	2019/2018/2017/2016/2015/2014	COPPIA attrezzo/i a scelta	0'45" - 1'30"	si
COPPIA 3a cat. junior/senior	2013 e precedenti	COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR)	0'45" - 1'30"	si
COPPIA ELITE esordienti/allieve	2019/2018/2017/2016/2015/2014	COPPIA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi della COPPIA ELITE JUNIOR/SENIOR)	0'45" - 1'30"	si
COPPIA ELITE junior/senior	2013 e precedenti	COPPIA attrezzo/i a scelta	0'45" - 1'30"	si
SQUADRA 3a cat. esordienti/allieve	2019/2018/2017/2016/2015/2014	minimo 3 max 8 ginnaste SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)	0'45" - 2'00"	si
SQUADRA 3a cat. junior/senior	2013 e precedenti	minimo 3 max 8 ginnaste SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)	0'45" - 2'00"	si
				si
SQUADRA 4a cat. esordienti/allieve	2019/2018/2017/2016/2015/2014	minimo 3 max 8 ginnaste SQUADRA attrezzo/i a scelta (che possono essere gli stessi delle squadre ESORDIENTI e ECCELLENZA)	0'45" - 2'00"	si
squadra ESORDIENTI BASE	2019/2018/2017/2016/2015/2014	SQUADRA attrezzi a scelta	2'00" - 2'15"	si
squadra ESORDIENTI ELITE	2019/2018/2017/2016/2015/2014/2013/2012	SQUADRA attrezzi a scelta	2'15" - 2'30"	si
squadra ECCELLENZA	2013 e precedenti	SQUADRA attrezzi a scelta	2'15" - 2'30"	si

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI

IN U.I.S.P. posso fare

SE IN F.G.I. faccio

[illegible]

SE IN F.G.I. faccio

IN U.I.S.P. posso fare

RITMICA MASCILE	PICCOLI OSCAR	PICCOLI OSCAR	MINI 1a	MINI 1a	1a	2a	2a	3a	3a	4a	5a	5a
	BASE	ELITE	BASE	ELITE			ELITE	BASE	ELITE		BASE	ELITE

INDIVIDUALE	GOLD	ALLIEVE 1	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI *	SI	NO
INDIVIDUALE	GOLD	ALLIEVE 2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI *	SI	NO
INDIVIDUALE	GOLD	ALLIEVE 3	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI *	SI	NO
INDIVIDUALE	GOLD	ALLIEVE 4	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI *	SI	NO
INDIVIDUALE	GOLD	ALLIEVE 5	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI *	SI	NO
INDIVIDUALE	GOLD	JUNIOR 1	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI
INDIVIDUALE	GOLD	JUNIOR 2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI
INDIVIDUALE	GOLD	SENIOR 1	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI
INDIVIDUALE	GOLD	SENIOR 2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI
INDIVIDUALE	SPECIALITA'	JUNIOR 1	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
INDIVIDUALE	SPECIALITA'	JUNIOR 2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
INDIVIDUALE	SPECIALITA'	SENIOR 1	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
INDIVIDUALE	SPECIALITA'	SENIOR 2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
COPPIA	SPECIALITA'		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
INSIEME	GOLD	ALLIEVE	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	*	*	*	*	*	*
INSIEME	GOLD	GIOVANILE	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	*	*	*	*	*	*
INSIEME	GOLD	OPEN	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	*	*	*	*	*	*
NAZIONALE	ASSOLUTO	JUNIOR	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
NAZIONALE	ASSOLUTO	SENIOR	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
SQUADRA	GOLD	ALLIEVE 1	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI *	SI	NO
SQUADRA	GOLD	ALLIEVE 2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI *	SI	NO
SERIE	A1		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
SERIE	A2		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
SERIE	B		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
SERIE	C		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI

SI * Nel caso di ammissione alla Fase Nazionale F.G.I. del CAMPIONATO GOLD ALLIEVE la ginnasta è obbligata a gareggiare in 5a categoria

***** Nel caso di ginnaste che facciano l'INSIEME GOLD F.G.I. (allieve - giovanile - open) è la cat. individuale F.G.I. che determina il livello U.I.S.P. (minimo 3a cat. BASE)

PROGRAMMI TECNICI d'INSIEME

A CHI SONO RISERVATI

SE INVIDIVUALMENTE FACCIO:

[illegible]

ATTREZZI

Non è richiesto il bollino d'omologazione.

FUNE

E' un attrezzo realizzato generalmente in canapa/corda alle cui estremità ci sono dei nodi. La lunghezza della fune varia in base alla statura dell'atleta.

CERCHIO

Il diametro del cerchio varia dagli 80 ai 90 cm in base all'altezza della ginnasta. Quest'attrezzo è di circa 300gr ed è generalmente realizzato in plastica rigida. Nella UISP il cerchio deve avere un diametro tra i cm 75 e i cm 90 (diametro interno). Nel caso di ginnaste "basse" di statura è possibile utilizzare un cerchio di dimensioni ridotte (quindi anche inferiore ai cm. 75) cerchio che però deve arrivare almeno all'altezza delle anche della ginnasta stessa

PALLA

E' realizzata o in gomma o con un materiale sintetico che conferisca alla palla la stessa elasticità della gomma. Ha un diametro che può variare da 18 a 20 cm e un peso minimo di 400gr. La palla può essere di qualsiasi colore.

CLAVETTE

Le clavette possono essere lunghe da 40 a 50 cm, avere un peso di 150gr e ciascuna deve essere realizzata in materiale sintetico. All'estremità del collo della clavetta è presente un elemento sferico che ne facilita la presa, l'impugnatura e permette di girarla

NASTRO

Il nastro è fatto di seta o di un altro materiale simile, di qualsiasi colore, può essere anche multicolore e presentare dei disegni. Ad un'estremità è collegato ad un bastone generalmente in fibra di vetro, di 1 cm di diametro, del peso massimo di 35gr. Il nastro, ove indicato nei programmi può essere lungo **mt. 4**. Il nastro, ove indicato nei programmi può essere lungo **mt. 5**. In tutti gli altri casi il nastro deve essere lungo **mt. 6**

CONTROLLO DEGLI ATTREZZI

I controlli degli attrezzi possono essere effettuati a campione in campo gara.

Penalità 0,50 Giuria Superiore per attrezzo non conforme

I controlli saranno effettuati sempre al termine dell'esercizio e in maniera casuale

Per la cat. PICCOLI OSCAR e per la cat. MINI 1a BASE il 2° attrezzo deve essere posizionato sulla riga della pedana, onde evitare di incorrere nella penalità del "fuori pedana", mentre il 1° attrezzo può essere recuperato solo ed esclusivamente dalla ginnasta in gara al termine dell'esercizio per non incorrere nella penalità di "aiuto" (l'attrezzo che viene cambiato dalla ginnasta in pedana, quindi fatto uscire, non può essere fermato da nessuno)

CLASSIFICHE

PUNTEGGIO FINALE per tutte le cat. fino alla 3a cat. ELITE

per addizione:

$$\frac{D1 + D2}{2} + \frac{10 - A(\text{media } A1 - A2)}{2} + \frac{10 - E(\text{media } E1 - E2)}{2}$$

PUNTEGGIO FINALE per tutte le cat. dalla 4a cat.

per addizione:

$$\frac{D(DA1 + DA2)}{2} + \frac{D(DB1 + DB2)}{2} + 10 - A(\text{media } A1 - A2) + 10 - E(\text{media } E1 - E2)$$

La deduzione di eventuali penalità va effettuata dal punteggio finale

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

- **Presidente di giuria**
- **Giuria Superiore:** Membri della Commissione Tecnica GINNASTICA RITMICA o loro delegate
- **Giuria Ordinaria:** per tutte le categorie **FINO alla 3a cat. ELITE** e per tutti gli attrezzi – per le gare d'insieme fino alla cat. **COPPIA - SQUADRA BASE 3a cat.**
 - 2 giudici DIFFICOLTA' D1+D2 che valutano
 - per gli esercizi individuali DB + R + S + DA
 - per gli esercizi d'insieme DB + DE + DC + R + + S
 - 2 giudici Esecuzione (A1+A2) falli artistici
 - 2 giudici Esecuzione (E1+E2) falli tecnici
- **Giuria Ordinaria:** per tutte le categorie **DALLA 4a cat. e per tutti gli attrezzi – per tutte le gare d'insieme dalla COPPIA ELITE in poi**
 - 2 giudici Difficoltà (DB1+DB2) che valutano
 - per gli esercizi individuali DB + R
 - per gli esercizi d'insieme DB + DE + R
 - 2 giudici Difficoltà (DA1+DA2) che valutano
 - per gli esercizi individuali DA
 - per gli esercizi d'insieme DC
 - 2 giudici Esecuzione (A1+A2) falli artistici
 - 2 giudici Esecuzione (E1+E2) falli tecnici

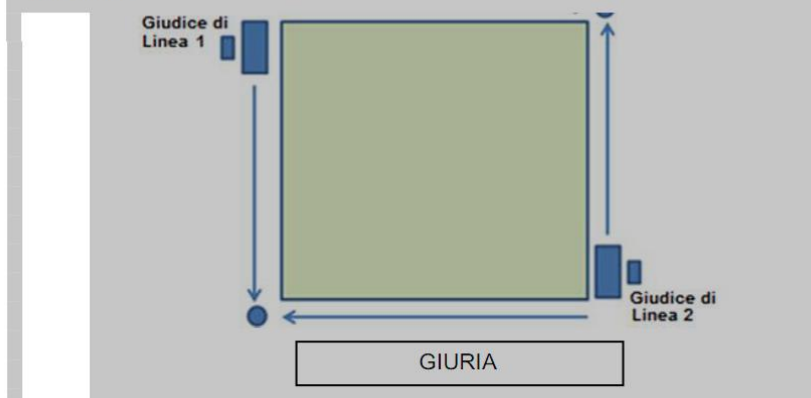
I giudici della Giuria Ordinaria D1 D2 DB1 DB2 DA1 DA2, i giudici A1 A2, i giudici E1 E2 valuteranno l'intero esercizio separatamente Alla fine dell'esercizio:

- * le giudici D assegneranno separatamente il proprio punteggio di valutazione che inseriranno nel proprio tablet
- * le giudici A1 e A2 compileranno separatamente la propria scheda di valutazione indicando i falli ARTISTICI, penalità che andranno ad inserire nel proprio tablet
- * le giudici E1 e E2 compileranno separatamente la propria scheda di valutazione indicando i falli TECNICI, penalità che andranno ad inserire nel proprio tablet

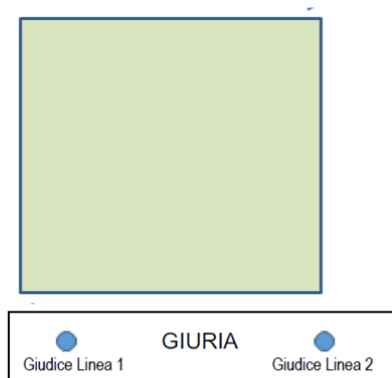
*Lo scarto tra la media dei voti dei giudici ordinari e la Giuria Superiore non può essere superiore di 0,50 punti.
Lo scarto tra i giudici ordinari non può superare p. 1,00*

- **2 giudici di linea**

Esempio 1: I Giudici di Linea siedono agli angoli opposti e sono responsabili delle 2 linee e dell'angolo alla loro destra.



Esempio 2: I giudici di Linea siedono al tavolo dei giudici oppure fungono per giudici di linea il giudice ordinario seduto all'estremo tavolo sinistro e il giudice ordinario seduto all'estremo tavolo destro



* **Cronometrista**

* **1 o 2 segretari di gara**

PER TUTTE LE CATEGORIE d'INSIEME e di RAPPRESENTATIVA ove il numero degli INSIEMI e delle RAPPRESENTATIVE

🇮🇹 è superiore a 10 per fascia d'età, le classifiche verranno stilate per fascia d'età

ESEMPIO C):

RAPPRESENTATIVA ESORDIENTI/ALLIEVE

Le ginnaste che formano la rappresentativa sono 3 di cui n. 2 esordienti e n. 1 allieva

Le ginnaste esordienti fanno n. 1 esercizio a testa mentre la ginnasta allieva ne fa 2.

La classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà quella della cat. ESORDIENTI/ALLIEVE

RAPPRESENTATIVA ESORDIENTI/ALLIEVE

Le ginnaste che formano la rappresentativa sono 3 di cui n. 2 esordienti e n. 1 allieva

Le ginnaste esordienti fanno n. 3 esercizi totali mentre la ginnasta allieva ne fa solo 1.

La classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà quella della cat. ESORDIENTI

INSIEME COPPIA JUNIOR/SENIOR

Le ginnaste che formano la coppia sono n. 2 ginnaste JUNIOR

La classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà quella della cat. JUNIOR

INSIEME COPPIA JUNIOR/SENIOR

Le ginnaste che formano la coppia sono n. 1 ginnasta JUNIOR e n. 1 ginnasta SENIOR

La classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà quella della cat. JUNIOR/SENIOR

PICCOLI OSCAR

🇮🇹 Tutte le partecipanti verranno premiate con medaglia e/o attestato

ORDINI DI LAVORO

PER TUTTE LE CATEGORIE INDIVIDUALI 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

Esempio A):

1a cat. ALLIEVE sono presenti n. 30 ginnaste del 2016 + n. 5 ginnaste del 2015
la classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà una sola

1a cat. ALLIEVE sono presenti n. 30 ginnaste del 2016 + n. 11 ginnaste del 2015
la classifica (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) saranno tre,
due per la 1a cat. ALLIEVE del 2016 e una per la 1a cat. ALLIEVE del 2015

Esempio B):

1a cat. SENIOR sono presenti n. 11 ginnaste del 2009 + n. 13 ginnaste del 2008 +
n. 20 ginnaste del 2007
le classifiche (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro)
saranno tre, una per la 1a cat. SENIOR del 2009, una per la 1a cat. SENIOR
del 2010, una per la 1a cat. SENIOR del 2007

1a cat. SENIOR sono presenti n. 9 ginnaste del 2009 + n. 13 ginnaste del 2008 +
n. 20 ginnaste del 2007
le classifiche (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro)
saranno due, una per la 1a cat. SENIOR del 2009+2008 e una per la 1a cat. SENIOR
2007

1a cat. SENIOR sono presenti n. 9 ginnaste del 2009 + n. 8 ginnaste del 2008 +
n. 11 ginnaste del 2007
le classifiche (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro)
saranno due, una per la 1a cat. SENIOR del 2009+2008 e una per la 1a cat. SENIOR
2008

1a cat. SENIOR sono presenti n. 9 ginnaste del 2009 + n. 8 ginnaste del 2008 +
n. 5 ginnaste del 2007
le classifiche (e di conseguenza le premiazioni e gli ordini di lavoro) sarà unica

Le Società organizzatrici devono predisporre gli ordini di lavoro riportando **solo il nome ed il cognome della ginnasta e dell'attrezzo di passaggio**.

Le Società partecipanti ai Campionati Nazionali, per effettuare le ISCRIZIONI, devono utilizzare il sistema ON LINE.

Per il corrente anno sportivo tutti gli ordini di lavoro dovranno iniziare con la lettera **"Z"**.

PARIMERITO

* In caso di parimerito si premia la più ANZIANA

* In caso di parimerito sul podio tutte le ginnaste a parimerito saliranno sul podio ma verrà premiata con la coppa/medaglia la ginnasta più anziana mentre la ginnasta più giovane riceverà la coppa/medaglia (se prevista) della posizione successiva a quella del parimerito.

* In caso di parimerito sul podio, tutte le ginnaste a parimerito verranno promosse nella categoria successiva (ove previsto)

* Nel caso in cui una delle prime tre ginnaste e/o squadre classificate di ogni categoria ai Campionati Regionali e/o Nazionali (salvo casi eccezionali autorizzati dalla Direzione Nazionale) non possano presenziare alla premiazione devono informare il Presidente di giuria e nella lettura della classifica questa/e ginnasta/e e/o squadra/e non viene/vengono premiata/e e la sua/loro premiazione verrà consegnato alla ginnasta/squadra successiva.

La classifica ufficiale rimarrà invariata ma per la premiazione scalerà la classifica (esempio se la ginnasta mancante è 2a classificata, la ginnasta 3a classificata salirà sul 2° gradino del podio, e la 4a sul 3° gradino del podio ecc... - e le stesse riceveranno le relative premiazioni di 2a e 3a ma la ginnasta 2a classifica ma assente rimarrà 2a, la 3a, 3a ecc...)

Di conseguenza per premiare le prime 3 ginnaste e/o squadre classificate si scorrerà la classifica.

PASSAGGI DI CATEGORIA

I passaggi di categoria vengono definiti facendo riferimento ai Campionati Nazionali 2027:

 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 2027)
dall'anno di nascita 2010 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
SALTO BICHE EN TOURNANT con apertura delle gambe a -180°	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
onda totale del corpo andando al suolo	Sgambata con gamba alta flessa (gamba d'appoggio in relevé o in posé)	Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi
passe' su pianta	Sedute a terra - Equilibrio sui glutei gambe unite a squadra	
STACCATA sagittale / frontale	Arco minimo all'orizzontale da in ginocchio	Iperstensione del busto braccia in linea all'orizzontale

ROTAZIONI



Giro a passi (min 4)	ROTAZIONE 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).

ATTREZZO LIBERO (per attrezzo libero si intende anche il CORPO LIBERO) + ATTREZZO LIBERO

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

2019/2018/2017

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

coppia ALLIEVE

2016/2015/2014

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

ATTREZZO LIBERO (per attrezzo libero si intende anche il 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

ATTREZZO LIBERO (per attrezzo libero si intende anche il CORPO 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

2013 e precedenti

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

SQUADRA

2019 e precedenti

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

ATTREZZO LIBERO (per attrezzo libero si intende anche il 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 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

ATTREZZO LIBERO (per attrezzo libero si intende anche il CORPO LIBERO) + ATTREZZO LIBERO max punti 10.00	
BD	n. 4 difficoltà (dalle tabelle difficoltà da 0,05 - 0,10) valore punti 1.00 per ogni difficoltà' (max p. 4,00)
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 3 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. 3.00)
R	non sono ammessi

CLASSIFICA PER ATTREZZO
max 2 esercizi per ginnasta
è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

1a FASCIA 2019/2018/2017/2016/2015/2014/2013/2012 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	illimitate
	CERCHIO	0,05 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da c.d.p.	valore come da C.D.P.
	PALLA	di più alto valore	minimo 1 rotazione	da minimo 6"		
	CLAVETTE					
	NASTRO					

2a FASCIA 2011 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. 4 rischi realizzati	illimitate
	CERCHIO	0,05 e oltre	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	come da c.d.p.	valore come da C.D.P.
	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

2021/2020/2019					
musica 0'30"/1'00"					
è possibile utilizzare il nastro da mt. 4					
PUNTI 2,00					
ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
CORPO LIBERO	minimo n. 4 difficoltà 0,05/0,10 di cui: * minimo 2 per il C.L. * minimo 2 per l'attrezzo libero * di cui max 1 di valore libero	nell'intero esercizio devo inserire *minimo 1 salto *minimo 1 equilibrio *minimo 1 rotazione			
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"		
attrezzo libero	* 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			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 (spirali)

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

2021/2020/2019

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	minimo 1 salto	minimo 1 serie	max n. 1 rischio	illimitate
	CERCHIO	di più alto valore	minimo 1 equilibrio	valore ogni serie 0,30	realizzato con solo	valore come da C.D.P.
	PALLA	0,05 e oltre	minimo 1 rotazione	da minimo 6"	n. 1 rotazione	
	CLAVETTE				valore base 0,20	
	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 2019/2018/2017
musica 0'30"/1'00"
PUNTI 2,00

ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
CORPO LIBERO	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"		
attrezzo libero	* 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 2016/2015/2014
musica 0'30"/1'00"
PUNTI 2,00

ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
CORPO LIBERO	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"		
attrezzo libero	* 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 2013/2012
musica 0'30"/1'00"
PUNTI 2,50

ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
CERCHIO	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.
attrezzo libero	* 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			

SENIOR 2011 E PRECEDENTI
musica 0'30"/1'00"
PUNTI 2,50

ATTREZZI	DB	GC	S	R	DA
CERCHIO	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.
attrezzo libero	* 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 (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

ESORDIENTI 2019/2018/2017
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 2016/2015/2014
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 2013/2012
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 2011 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 2019/2018/2017

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 2016/2015/2014

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 2013/2012

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 2011 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 2019/2018/2017

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 2016/2015/2014

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 2013/2012

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 2011 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 2019/2018/2017

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 2016/2015/2014

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 2013/2012

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 2011 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 2019/2018/2017

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 2016/2015/2014

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 2013/2012

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 2011 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 2019/2018/2017

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 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO					
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

ALLIEVE 2016/2015/2014

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 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO					
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

JUNIOR 2013/2012

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 7,00

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO					
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

SENIOR 2011 e precedenti

musica 0'45"/1'30"

PUNTI 7,00

		DB	GC	S	R	DA
classifica per attrezzo	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà di più alto valore 0,10 e oltre	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 8"	max n. 4 rischi realizzati come da c.d.p.	illimitate valore come da C.D.P.
	CERCHIO					
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

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. & ALLIEVE GOLD F.G.I. non ammesse al Nazionale F.G.I.

ESORDIENTI 2019/2018/2017

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 1 come da c.d.p. in ordine cronologico	minimo 1 massimo 8 come da c.d.p. in ordine cronologico

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

ALLIEVE 2016/2015/2014

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. in ordine cronologico	minimo 1 massimo 12 come da c.d.p. in ordine cronologico

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

JUNIOR 2013/2012

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. in ordine cronologico	minimo 1 massimo 12 come da c.d.p. in ordine cronologico

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

SENIOR 2011 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. in ordine cronologico	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. in ordine cronologico

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

&

CLASSIFICA PER ATTREZZO

GINNASTE GOLD F.G.I.

ESORDIENTI 2019/2018

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. in ordine cronologico

ESORDIENTI 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 2 in ordine cronologico	minimo 1 massimo 8 come da c.d.p. in ordine cronologico
	CERCHIO					

ALLIEVE 2016

musica 0'45"/1'30"

PUNTI "D APERTO"

ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità	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 in ordine cronologico	minimo 1 massimo 10 come da c.d.p. in ordine cronologico
	PALLA					
	CLAVETTE					

ALLIEVE 2015

musica 0'45"/1'30"

PUNTI "D APERTO"

ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità	FUNE	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 in ordine cronologico	minimo 1 massimo 10 come da c.d.p. in ordine cronologico
	CERCHIO					
	PALLA					
	CLAVETTE					cronologico

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	CERCHIO	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 3 in ordine cronologico	minimo 1 massimo 12 come da c.d.p. in ordine cronologico
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

JUNIOR 2013/2012
musica 0'45"/1'30"

ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità	CERCHIO	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 3 in ordine cronologico	minimo 1 massimo 12 come da c.d.p. in ordine cronologico
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

SENIOR 2011 e precedenti
musica 0'45"/1'30"
PUNTI "D APERTO"

ATTREZZI		BD	GC	S	R	DA
classifica di specialità + classifica generale per chi presenta 2 specialità	CERCHIO	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 4 in ordine cronologico	minimo 1 massimo 15 come da c.d.p. in ordine cronologico
	PALLA					
	CLAVETTE					
	NASTRO					

CLASSIFICA PER SOMMA di n. 3 attezzi dei 4 proposti

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

JUNIOR 2013/2012 musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"						
---	--	--	--	--	--	--

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

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

SENIOR 2011 e precedenti musica 0'45"/1'30" PUNTI "D APERTO"						
---	--	--	--	--	--	--

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

Classifica di rappresentativa

cat. ESORDIENTI/ALLIEVE 2018/2017/2016/15/14 (per le DIFFICOLTA' si considera il punteggio del D delle ALLIEVE)

cat. JUNIOR/SENIOR 2013 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	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 variare
-----------------------	--

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 2013/2012 musica 0'45"/1'00" PUNTI 3,50				
---	--	--	--	--

	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)

SENIOR 2011 e precedenti musica 0'45"/1'00" PUNTI 3,50				
---	--	--	--	--

	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

JUNIOR 2013/2012 musica 0'45"/1'30" PUNTI 4,00				
---	--	--	--	--

	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)

SENIOR 2011 e precedenti musica 0'45"/1'30" PUNTI 4,00				
---	--	--	--	--

	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

JUNIOR 2013/2012 musica 0'45"/1'30" PUNTI 4,50				
---	--	--	--	--

	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)

SENIOR 2011 e precedenti musica 0'45"/1'30" PUNTI 4,50				
---	--	--	--	--

	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 2013/2012 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 minimo 8" giuria ARTISTICO	n. 4 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2011 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 minimo 8" giuria ARTISTICO	n. 4 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

4a categoria

JUNIOR 2013/2012 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" giuria ARTISTICO	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2011 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" giuria ARTISTICO	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

5a categoria

JUNIOR 2013/2012 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" giuria ARTISTICO	n. 2 preacrobatiche a scelta valore 0,50 cadauna (elemento non obbligatorio)

SENIOR 2011 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 2013/2012
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 2011 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
2021/2020/2019
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"
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

COPPIA PICCOLI OSCAR
2021/2020/2019
musica da 45" a 1'30"
punti 1,50
è possibile utilizzare il nastro da mt. 4

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)
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

SQUADRA PICCOLI OSCAR
2021/2020/2019
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)

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)
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

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

2019/2018/2017/2016/2015/2014

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"
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

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

2013 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"
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

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

2019/2018/2017/2016/2015/2014

musica da 30" 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)
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

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

2013 e precedenti

musica da 30" a 1'15"

punti 2,50

4 clavette

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)
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

MINI 1a SQUADRA esordienti/allieve
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2019/2018/2017/2016/2015/2014
musica da 45" a 1'30"
punti 2,00
minimo 3 max 6 ginnaste

cerchi (min. 3 - max 6 ginnaste)

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero
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)
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

MINI 1a SQUADRA junior/senior
(riservato alle ginnaste di MINI 1a BASE & MINI 1a ELITE)
2013 e precedenti
musica da 45" a 1'30"
punti 2,50
minimo 3 max 6 ginnaste
è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20 e max 1 di valore libero
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)
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

cat. AB esordienti/allieve
2019/2018/2017/2016/2015/2014
musica da 45" a 1'15"
punti 3,50
minimo 3 max 6 ginnaste

3-8 CORPO LIBERO

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

cat. AB junior/senior
2013 e precedenti
musica da 45" a 1'15"
punti 4,00
minimo 3 max 6 ginnaste

3-8 CORPO LIBERO

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

cat. A (esordienti) COPPIA
2019/2018/2017
musica da 45''a 1'00''
punti 2,50

1 cerchio + 1 palla

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
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.
DC	minimo 2 (come da schema allegato)

cat. B (allieve) COPPIA
2016/2015/2014
musica da 45''a 1'00''
punti 2,50

1 cerchio + 2 clavette

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
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.
DC	minimo 2 (come da schema allegato)

cat. C (esordienti+ allieve) COPPIA
2019/2018/2017/2016/2015/2014
musica da 45''a 1'00''
punti 2,50
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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.
DC	minimo 2 (come da schema allegato)

cat. D (esordienti) SQUADRA
2019/2018/2017
musica da 45' a 2'00"
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
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.
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

cat. E (allieve) SQUADRA
2016/2015/2014
musica da 45" a 2'00"
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
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.
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA
2019/2018/2017/2016/2015/2014
musica da 45" a 2'00"
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)

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
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.
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

cat. G (junior) COPPIA
2013/2012
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
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.
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

cat. H (senior) COPPIA
2011 e precedenti
musica da 45'' a 1'30''
punti 3,50

1 cerchio + 2 clavette

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
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.
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

cat. I (junior+ senior) COPPIA
2013 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)

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
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.
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

cat. L (junior) SQUADRA
2013/2012
musica da 45" a 2'00"
punti 4,00

5 cerchi

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
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.
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

cat. M (senior) SQUADRA
2011 e precedenti
musica da 45" a 2'00"
punti 4,00

3 cerchi + 2 funi

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
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.
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

cat. N (junior & senior) SQUADRA
2013 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)

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
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.
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

COPPIA mista (ritmica maschile + ritmica femminile)
2013 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)
2013 e precedenti
musica da 45" a 2'00"
punti 4,00
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

coppia attrezzi a scelta

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero
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.
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

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

DB	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30 e max 1 di valore libero (
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.
DC	minimo 4 (come da schema allegato)

cat. COLLETTIVO ELITE esordienti/allieve
2019/2018/2017/2016/2015/2014
(riservato alle ginnaste di 5a cat. e cat. inferiori)
musica da 45" a 1'30"
punti 6,00

cat. COLLETTIVO ELITE junior/senior
2013 e precedenti
(riservato alle ginnaste di 5a cat. ELITE e cat. inferiori)
musica da 45" a 1'30"
punti 7,00

3-8 CORPO LIBERO

DB	minimo 3 max 6 0,10 e oltre
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"
DC	minimo 3 (come da schema allegato)

3-8 CORPO LIBERO

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

COPPIA 3a cat. esordienti/alieve 2019/2018/2017/2016/2015/2014 (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE o cat. inferiori) musica da 45" a 1'30" punti 3.50 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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 valore ogni serie 0,30 minimo 6"
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
DC	illimitate come da schema allegato

COPPIA 3a cat. junior/senior 2013 e precedenti (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE o cat. inferiori) musica da 45" a 1'30" punti 4.50 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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 valore ogni serie 0,30 minimo 6"
R	max 1 rischio di entrambe le ginnaste eseguito nella stessa direzione
DC	illimitate come da schema allegato

COPPIA ELITE esordienti/allieve (riservato alle ginnaste di 5 cat. e cat. inferiori) 2019/2018/2017/2016/2015/2014 musica da 45" a 1'30" PUNTI "D APERTO" è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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

COPPIA ELITE junior/senior (riservato alle ginnaste di 4a cat. e cat. inferiori) 2013 e precedenti musica da 45" a 1'30" PUNTI "D APERTO" è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

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

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 8 collaborazioni di cui minimo 2 CC - minimo 2 c* pure c¶ minimo 2 CR come da c.d.p.

SQUADRA 3a cat. ESORDIENTI/ALLIEVE
 (riservato alle ginnaste di 3a cat. ELITE e cat. inferiori)
2019/2018/2017/2016/2015/2014
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 valore ogni serie 0,30 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)
2013 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 valore ogni serie 0,30 minimo 6"
R	max 1 realizzato come da c.d.p.
DC	minimo 2

SQUADRA 4a cat. ESORDIENTI/ALLIEVE
2019/2018/2017/2016/2015/2014
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. 2 scambi
S	minimo 3 serie minimo 8"
R	max 1 realizzato come da c.d.p.
DC	max 6 collaborazioni di cui minimo 1 CC - minimo 1 CR come da c.d.p.

SQUADRA ESORDIENTI BASE
2019/2018/2017/2016/2015/2014
musica da 2'00 a 2'15"
PUNTI "D APERTO"

SQUADRA ATTREZZO/I a scelta

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

SQUADRA ESORDIENTI ELITE
2019/2018/2017/2016/2015/2014/2013/2012
musica da 2'15" a 2'30"
PUNTI "D APERTO"
 è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

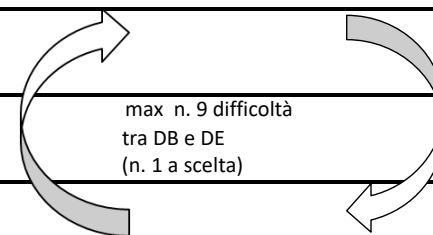
SQUADRA ATTREZZO/I a scelta

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 realizzato come da c.d.p.
DC	max 10 collaborazioni di cui minimo 2 CC - minimo 2 c^* oppure c^* minimo 2 CR come da c.d.p.

SQUADRA ECCELLENZA
2013 e precedenti
musica da 2'15 a 2'30"
PUNTI "D APERTO"

SQUADRA ATTREZZO/I a scelta

DB	minimo 4 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
DE	minimo n. 4 scambi
S	minimo 2 serie minimo 8"
R	max 1 realizzato come da c.d.p.
DC	max 14 collaborazioni di cui minimo 3 CC - minimo 3 c^* oppure c^* minimo 3 CR 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 * sugli attrezzi e/o sulle ginnaste * possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio * sugli attrezzi e/o sulle ginnaste Questo tipo di collaborazione può essere inserita all'interno dei passi ritmici
a cui posso aggiungere	CC  + 0,10  + 0,10	Per tutti gli insiemi (per esercizi d'insieme si intende coppie e/o squadre) 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 * 2 o più ginnaste che eseguono un'azione identica in successione per un totale di minimo 3 azioni
a cui posso aggiungere	CC  + 0,10  + 0,10	Per gli insiemi fino alla 3a cat. (per insiemi si intende sia coppie e/o squadre) 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)
	CC2	Solo per gli esercizi di squadra Costruzione con gli attrezzi interconnessi che formino un'immagine di tutti gli attrezzi componenti la squadra chiaramente fissata per 1 secondo
a cui posso aggiungere	  + 0,10  + 0,10	Collaborazione con lancio (medio o alto o lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta negli esercizi di coppia * 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei * oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna negli esercizi di squadra * vedi codice dei punteggi
a cui posso aggiungere	  + 0,10  + 0,10	Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio o alto o lungo) 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 collegati 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
a cui posso aggiungere	CR (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	Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo/grande) del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste seguito da * un elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo, seguito da * ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna dopo l'elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo

COLLABORAZIONI PER GLI ESERCIZI D'INSIEME A CORPO LIBERO

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

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 purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc...) sia identico per i due sottogruppi

Nei COLLETTIVI se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le

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