

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2020

LA

(da 30" a 45")

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti
	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 No Min - Max 1 R ↗ da fermi, chassè e ripresa ad una mano	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

LB

(da 45" a 1')

p. 2,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Ruota
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento ritornato libero con mov. corporeo durante l'azione

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica. Dimensioni del cerchio 70-90 cm.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2020

LC

(da 45" a 1')

p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Ruota sui gomiti <u>oppure</u> Rovesciata avanti
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 sul posto: 4 saltelli p.u.sul posto con giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il Cerchio che gira per dietro
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Rotolamento sul piano sagittale, petto- braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Echappè (piano e ripresa liberi)

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2020**LD**

(da 1'15" a 1'30")

p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Saut plongé oppure Rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2020

LE

(da 1'15" a 1'30")

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/	0,30 1 serie pre-acrobatica: capovolta e ruota oppure capovolta e rovesciata avanti
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Echappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lancio a boomerang in volo e richiamo libero

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2020**D -"LA"****ALL - JR/SR****(da 30" a 45")**

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti EI
 INSIEME	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3		0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti
p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESIONE	da 0,10 4 BD	Salto - 1 fune + 1 palla Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 fune e 1 palla a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o fune o palla o entrambi)	0,10 No Min - Max 1 R o fune o palla  da fermi, chassè e ripresa ai due capi  da fermi, chassè e ripresa ad una mano	/	0,30 o fune o palla o entrambi  Serie 4 saltelli av alternati  Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

D -"LB"**ALL - JR/SR****(da 45" a 1')**

p. 2,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti EI
 INSIEME	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4		0,30 1 pre-acrobatica: Ruota
p. 2,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
 COPPIA	da 0,10 a 0,20 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salto, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,20 2 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero. Dimensioni del cerchio 70-90 cm.

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2020**D - "LC"****ALL - JR/SR**

(da 45" a 1')

p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti EI
 INSIEME	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4		0,30 1 pre-acrobatica: Ruota sui gomiti oppure Rovesciata avanti
p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
 COPPIA	da 0,10 a 0,30 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C
p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESIONE	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salto - 1 palla + 1 natro Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 palla e 1 nastro a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o palla o nastro o entrambi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R o palla o nastro	/	0,30 o palla o nastro o entrambi  Rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa  Echappé (piano e ripresa liberi)

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).**Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare**

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2020**D -"LD"****ALL - JR/SR****(da 1'15" a 1'30")**

p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
3 - 8  INSIEME	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 3 C
  COPPIA	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 3 C
p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
  SUCCESIONE	da 0,10 a 0,40 6 BD	Salto - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 palla e 1 nastro	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 1AD in ciascun attrezzo	0,30 o palla o nastro o entrambi  Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori  Lancio a boomerang al suolo e richiamo libero
p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
     INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,40 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30  Serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune  Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori  Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori  Movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso  Lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2020**D - "LE"****JR/SR****(da 1'15" a 1'30")**

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
3 - 8  INSIEME	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
  COPPIA	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
  SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salto - 1 cerchio + 1 clavette Equilibri - 1 cerchio + 1 clavette Rotazioni - 1 cerchio + 1 clavette	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 cerchio e 1 clavette	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 1AD in ciascun attrezzo	/
     INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	/

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

INSIEME SILVER LA		(da 30" a 45")			
p. 1,50	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti EI	
 ALLIEVE	da 0,10 3 BD	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti	
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LB		(da 45" a 1')			
p. 2,50	Difficoltà senza scambio: Difficoltà BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi S	Elementi Dinamici con R	Collaborazioni C
COPPIA	da 0,10 a 0,30 2 BD	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C
	GC				
	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

INSIEME SILVER LC		(da 1'15" a 1'30")			
p. 4,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi S	Elementi Dinamici con R	Collaborazioni C
 (3-8)	da 0,10 a 0,40 3 BD	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 3 C
	Gruppi Corporei GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

INSIEME SILVER LD - BASE		(da 1'45" a 2')				
p. 5,00		Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con Collaborazioni C
5  (ALLIEVE)	da 0,10 a 0,50 3 BD	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C	
	Gruppi Corporei GC					
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					

INSIEME SILVER LD - UP		(da 1'45" a 2')				
p. 5,00		Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con Collaborazioni C
3  E 2  (JUNIOR / SENIOR)	da 0,10 a 0,50 3 BD	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C	
	Gruppi Corporei GC					
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					

INSIEME SILVER LD - MISTA		(da 1'45" a 2')				
p. 5,00		Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con Collaborazioni C
2 Attrezzi differenti, di libera scelta (ALLIEVE E JUNIOR E/O SENIOR)	da 0,10 a 0,50 3 BD	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C	
	Gruppi Corporei GC					
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI YOUNG GR - SILVER 2020

Il programma è rivolto alle ginnaste più piccole per aiutarle ad affrontare i primi passi di questa disciplina sportiva senza precocizzare gli apprendimenti. Possono partecipare alle prove previste per le 3 Fasce d'età tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso: YOUNG 1 - 2015-2014, YOUNG 2 - 2013, YOUNG 3 - 2012.

Agli istruttori è data la possibilità di suggerire alle ginnaste i movimenti da eseguire. Non sono previste le penalità Esecutive del Codice dei Punteggi. Le prove saranno solo a carattere individuale per il conseguimento di uno dei 3 Livelli di preparazione in base al D riconosciuto: ORO-ARGENTO-BRONZO.

YOUNG 1

(da 30" a 45")

p. 1,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.0,80-1,00

FASCIA ARGENTO: P.0,60-0,75

FASCIA BRONZO: P.0,00-0,55

YOUNG 2

(da 30" a 45")

p. 1,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: Ruota
	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 Serie di (min. 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) con 1 o 2 mani

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.1,60-2,00

FASCIA ARGENTO: P.1,20-1,55

FASCIA BRONZO: P.0,00-1,15

SOMMA DEI DUE ESERCIZI

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI YOUNG GR - SILVER 2020

YOUNG 3

(da 45" a 1')

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 chainée e di seguito 1 capovolta avanti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Salto Groupè con passaggio dentro la fune che gira per avanti con doppia rotazione
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Figure a otto della palla con movimenti circolari del braccio (braccia)

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.2,60-3,00

FASCIA ARGENTO: P.2,00-2,55

FASCIA BRONZO: P.0,00-1,95

SOMMA DI DUE ESERCIZI A SCELTA

GRIGLIA SILVER GR 2020

N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE

Tavola Difficoltà di salto (^)

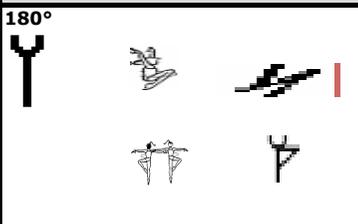
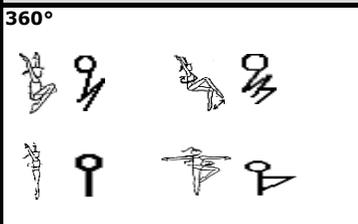
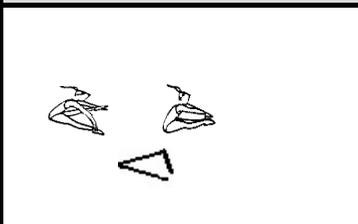
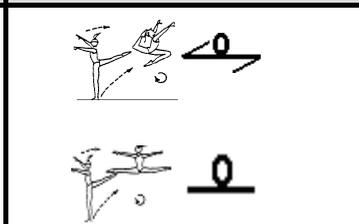
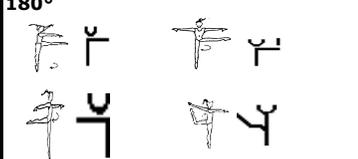
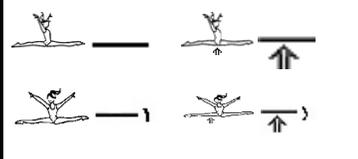
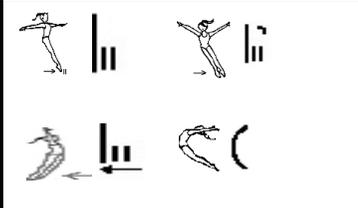
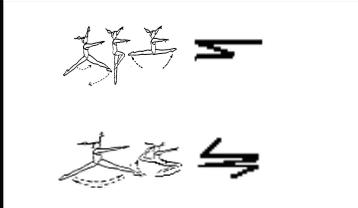
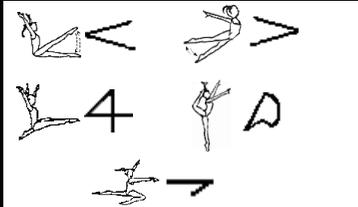
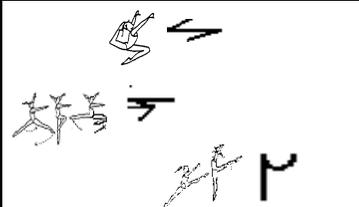
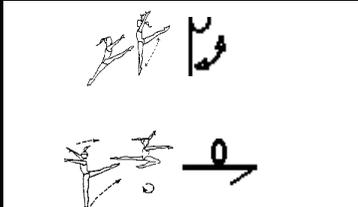
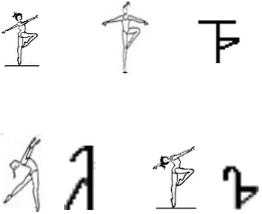
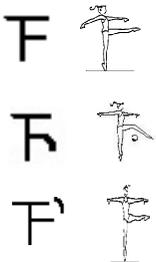
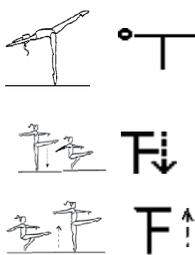
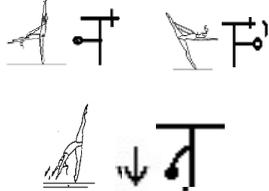
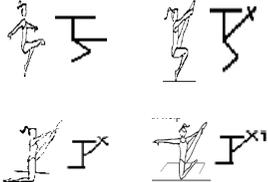
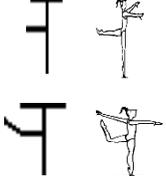
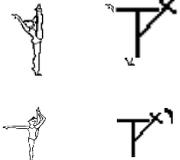
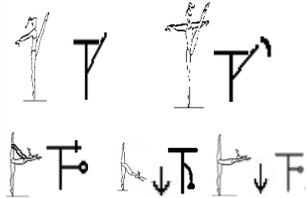
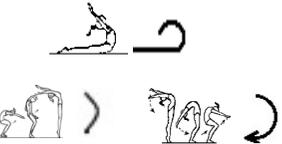
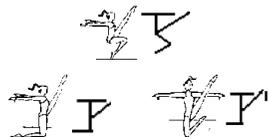
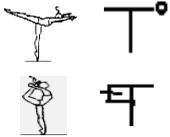
		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	180° 	360° 				
2	salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque	180° 				
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte		(tutto il piede più alto della testa)			
4	Sforbiciata flessa (Gatto) 					

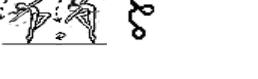
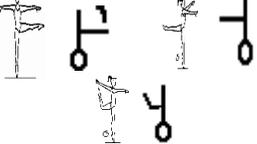
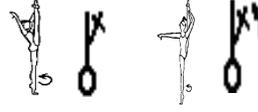
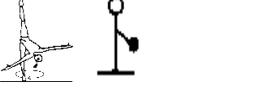
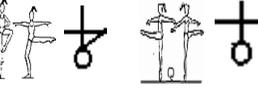
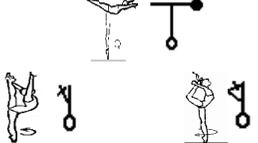
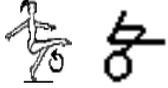
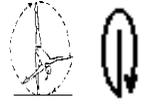
Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flessi avanti 				 a tutta pianta	
2	Staccata sagittale/frontale					
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)					
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio 			 Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro		
5	Equilibrio sul bacino (squadra)	Movimento indietro fino sui gomiti 				

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia



Tavola Difficoltà di Rotazione ()

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro					
	180° 					
2	Due chainée (non Lancio)					
3						
4	Capovolta laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)	RI 				
6						