

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2020**A1 2011 - 2012**

	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 Le 6 BD di più alto valore più le 2 BD imposte	Salto - min 2+BD imposta Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+BD imposta	0,30 Min 2 S			SALTO ENJAMBE' (ISOLATO) PIVOT ATTITUDE 360° (ISOLATO)
	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 2 S	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 4 AD	medio-grande lancio con la fune tesa (preparazione libera), almeno 1 giro in volo
	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 2 S	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 4 AD	lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori, posizione libera

A2 2010

	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 Le 6 BD di più alto valore più le 2 BD imposte	Salto - min 2+BD imposta Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+BD imposta	0,30 Min 2 S			SALTO JETE' EN TOURNANT PIVOT GRAND ECART AVANTI CON AIUTO 360° (ISOLATO)
	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	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 6 AD	medio-grande lancio dai giri per dietro - alto-avanti e ripresa per i capi durante un saltello
	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	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 6 AD	da medio-grande lancio sagittale, rilancio sagittale immediato con la mano

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2020**A3 2009**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	Le 6 BD di più alto valore più le 2 BD imposte	Salto - min 2+BD imposta Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+BD imposta	0,30 Min 2 S			SALTO ENJAMBE' CON FLESSIONE (ISOLATO) PIVOT IN GRAND ECART DORSALE CON AIUTO O A BOUCLE CON AIUTO 360°
	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD	da medio-grande lancio sagittale, rilancio prillato immediato con la mano
	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD	medio-grande lancio doppio (no cascata, no asimmetrico, no clav. incastrate)
	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD	medio-grande lancio per avanti (no boomerang)

A4 2008

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD	

PER LA CATEGORIA A4 NEGLI ESERCIZI PALLA E NASTRO RICHIESTE 2 DIFFICOLTA' CON MANEGGIO F O NF CON MANO NON DOMINANTE

PROGRAMMI TECNICI JUNIORES E SENIORES GR - GOLD 2020**J1 2007**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
   	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min No Max

J2 2006

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
   	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min No Max

J3 2005

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
   	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min No Max

S 2004 e precedenti

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
   	Min 3 Max 9 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 1	Min 1 R - Max 5 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 No Max

PROGRAMMI TECNICI SPECIALITÀ GR - GOLD 2020**J1 2007**

p. 8,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con	Difficoltà d'attrezzo AD
    	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R		0,20/0,30/0,40 No Min No Max

J2-J3 2005-2006

p. 9,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con	Difficoltà d'attrezzo AD
    	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R		0,20/0,30/0,40 No Min No Max

S 2004 e precedenti

p. 10,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con	Difficoltà d'attrezzo AD
    	Min 3 Max 9 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 1	Min 1 R - Max 5 R		0,20/0,30/0,40 Min 1

COPPIA

p. 9,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con	Collaborazioni C
 	Min 3 BD	Min 3 ED	0,30 Min 2 S	Max 1 R di entrambe le ginnaste		CdP 2017-20 Min 4 C massimo 10 collaborazioni con rischio (CR CRR CRRR)
	Max 7 Difficoltà (1 a scelta)					
	Gruppi Corporei GC					
	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					

PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - GOLD 2020**ALLIEVE**

(da 1'45" a 2')

MAGGIO	SETTEMBRE	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5 	5 	3 BD	3 ED	0,30 Min 2 S	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C massimo 8 collaborazioni con rischio (CR CR2 CRR CRR2 CRRR)
		Gruppi Corporei GC				
		Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

GIOVANILE

MAGGIO	SETTEMBRE	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5 	5 	Min 3 BD	Min 3 ED	0,30 Min 2 S	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C massimo 12 collaborazioni con rischio (CR CR2 CRR CRR2 CRRR)
		Max 7 Difficoltà (1 a scelta)				
		Gruppi Corporei GC				
		Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

OPEN

MAGGIO	SETTEMBRE	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
3  2 _{paia} 	5 _{paia} 	Min 4 BD	Min 4 ED	0,30 Min 1 S	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C massimo 15 collaborazioni con rischio (CR CR2 CRR CRR2 CRRR)
		Max 9 Difficoltà (1 a scelta)				
		Gruppi Corporei GC				
		Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2020**Sq. All. 3 2010-11-12**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 COLLETTIVO	da 0,10 a 0,50 Min 3 - Max 6	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,30 Min 2 S	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3 MAX 4 DA 0,30 MAX 4 DA 0,40		
	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 0,50 4 BD	Salto - 1 cerchio + 1 palla Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 cerchio e 1 palla a scelta)	0,30 Min 2 S (1 cerchio e 1 palla)	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 no Min - Max 2 AD 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 2 S	Min 1 - Max 2 R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 6 AD	

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2020**Sq. All. 2 2009-10-11-12**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 COLLETTIVO	Min 3 - Max 6	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,30 Min 2 S	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4 MAX 5 DA 0,30 MAX 5 DA 0,40		
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESIONE	6 BD	Salto - 1 fune + 1 palla Equilibri - 1 fune + 1 palla Rotazioni - 1 fune + 1 palla	0,30 Min 2 S (1 palla e 1 fune)	Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 no min - max 3 AD in ciascun attrezzo	
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C	Elementi Imposti
 COPPIA	Min 3 BD	Min 3 ED	0,30 Min 1 S	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C massimo 8 collaborazioni con rischio (CR CRR CRRR)	
	Max 7 Difficoltà (1 a scelta)					
	Gruppi Corporei GC	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 INDIVIDUALE	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 6 AD	

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2020**Sq. All. 1 2008-09-10-11-12**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 COLLETTIVO	Min 3 Max 6	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,30 Min 2 S	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4 MAX 6 DA 0,30 MAX 6 DA 0,40		
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESIONE	6 BD	Salto - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (1 palla e 1 nastro)	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 No Min - Max 4 AD in ciascun attrezzo	
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C	Elementi Imposti
 COPPIA	Min 3 BD	Min 3 ED	0,30 Min 1 S	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C massimo 8 collaborazioni con rischio (CR CRR)	
	Max 7 Difficoltà (1 a scelta)					
	Gruppi Corporei GC					
	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 INDIVIDUALE	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD	

PROGRAMMI TECNICI SERIE A / B / C di GR - GOLD 2020**Serie A - Serie B - Serie C** A4, JUNIOR, SENIOR

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
    	Min 3 Max 9	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 1	Min 1 Max 5	0,20/0,30/0,40 Min 1

PROGRAMMI TECNICI TORNEO GOLD INDIVIDUALE GR - GOLD 2020

ALLIEVE FASCIA A 2010-2011-2012

	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 Le 6 BD di più alto valore più le 2 BD imposte	Salto - min 2+BD imposta Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+BD imposta	0,30 Min 2 S			SALTO ENJAMBE' (ISOLATO) PIVOT ATTITUDE 360° (ISOLATO)
	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 2 S	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 4 AD	medio-grande lancio con la fune tesa (preparazione libera), almeno 1 giro in volo
	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 2 S	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 4 AD	lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori, posizione libera

ALLIEVE FASCIA B 2009-2008

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD	da medio-grande lancio sagittale, rilancio prillato immediato con la mano
	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD	medio-grande lancio doppio (no cascata, no asimmetrico, no incastrate)
	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD	medio-grande lancio per avanti (no boomerang)

ENTRAMBE LE MUSICHE DEGLI ESERCIZI PROPOSTI POSSONO ESSERE ACCOMPAGNATI DA VOCE E PAROLE

PROGRAMMI TECNICI TORNEO GOLD INDIVIDUALE GR - GOLD 2020**JUNIORES 2007-2006-2005**

p. 9,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
    	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min No Max

S 2004 e precedenti

p. 10,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
    	Min 3 Max 9 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 1	Min 1 R - Max 5 R	0,20/0,30/0,40 Min 1

ENTRAMBE LE MUSICHE DEGLI ESERCIZI PROPOSTI POSSONO ESSERE ACCOMPAGNATI DA VOCE E PAROLE