



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

D - LA		ALLIEVE / OPEN		(da 30" a 45")		
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC		Elementi Imposti EI
3 - 8 	da 0,10 3 DB	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3 Nelle collaborazioni non è possibile inserire elementi pre-acrobatici o tour plongè		0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI	
 	da 0,10 4 DB	Salti - 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)	No min. Max. 1 DA Fune No min. Max. 1 DA palla	0,30 o fune o palla o entrambi  Serie 4 saltelli avanti alternati  Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori	
SUCCESSIONE						

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 della palla diametro 18-20 cm.



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

D - LB		ALLIEVE / OPEN		(da 45" a 1')		
p. 2,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC		Elementi Imposti EI
3 - 8 	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4 Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota		0,30 1 pre-acrobatica: ruota
p. 2,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC
	da 0,10 a 0,30 2 DB	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,20 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2 DC Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota
COPPIA						

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 SERIE D GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

D - LC		ALLIEVE / OPEN		(da 45" a 1')		
p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC		Elementi Imposti EI
3 - 8	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4 Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota, saut plongè		0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
 SUCCESIONE	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 1 palla + 1 nastro 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	No min. Max. 1 DA palla No min. Max. 1 DA nastro	0,30 o palla o nastro o entrambi rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa Echappé (piano e ripresa liberi)
p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC
 COPPIA	da 0,10 a 0,30 2 DB	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2 DC Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota, saut plongè

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; palla diametro 18-20 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

D - LD		ALLIEVE / OPEN		(da 1'15" a 1'30")		
p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC	
3 - 8 INSIEME	da 0,10 a 0,40 4 DB	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	
p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
 SUCCESIONE	da 0,10 a 0,40 6 DB	Salti - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	No Min/Max 1 DA 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. 5,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	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; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

D - LE		ALLIEVE / OPEN		(da 1'15" a 1'30")		
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC
3 - 8  INSIEME	da 0,10 a 0,50 3 DB	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 Min 4 DC
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	
 SUCCESIONE	da 0,10 a 0,50 6 DB	Salti - 1 cerchio + 1 clavette Equilibri - 1 cerchio + 1 clavette Rotazioni - 1 cerchio + 1 clavette	Minimo 2 1 cerchio e 1 clavette	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	No Min/Max 5 DA in ciascun attrezzo	
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Minimo 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	

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; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2023

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN
TORNEO WINTER CLUB LA

(da 30" a 45")

CIASCUNA SQUADRA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO
ALTERNANDO LE PROPRIE GINNASTE AI 4 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO:
CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA E CLAVETTE.

p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	/	/	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 4 DA	/
	da 0,10 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori
	/	/	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 4 DA	/

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; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm.



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2023

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN

TORNEO WINTER CLUB LB

(da 45" a 1')

CIASCUNA SQUADRA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO
ALTERNANDO LE PROPRIE GINNASTE AI 4 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO:
FUNE, CERCHIO, PALLA E NASTRO.

p. 2,50	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	R	DA	EI
	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R	No Min Max 1 DA	0,30 Serie 4 saltelli avanti alternati
	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento ritornato libero con movimento corporeo durante l'azione
	/	/	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	Max 5 DA	/
	/	/	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	Max 5 DA	/

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; palla diametro 18-20 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2023

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN

TORNEO WINTER CLUB LC

(da 45" a 1')

CIASCUNA SQUADRA (MIN. 2 MAX. 5 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO ALTERNANDO LE PROPRIE GINNASTE A 5 ESERCIZI A SCELTA TRA I 6 PREVISTI: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO.
(Il Corpo Libero può essere eseguito solo da una ginnasta allieva)

p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,30 4 DB	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
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	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 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	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)

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

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

Allieve - corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniore e Seniores - fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2023

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN

TORNEO WINTER CLUB LD

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

CIASCUNA SQUADRA (MIN. 3 MAX. 6 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO ALTERNANDO LE PROPRIE GINNASTE A MIN. 5 E MAX. 6
ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO.
(Il Corpo Libero può essere eseguito solo da una ginnasta allieva. Entrano in classifica i 5 punteggi migliori)

p. 5,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	R	DA	EI
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 serie pre-acrobatica: ruota e capovolta
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	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 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	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)

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

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

Allieve - corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniores e Seniores - fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2023

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN

TORNEO WINTER CLUB LE

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

CIASCUNA SQUADRA (MIN. 3 MAX. 6 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO ALTERNANDO LE PROPRIE GINNASTE A MIN. 5 E MAX. 6 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO.
(Il Corpo Libero può essere eseguito solo da una ginnasta allieva. Entrano in classifica i 5 punteggi migliori)

p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,50 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,50 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 échappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	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)

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

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

Allieve - corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniore e Seniores - fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LA1

(da 30" a 45")

p. 1,50	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	DA	EI
	da 0,10 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	da 0,10 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

LA2

(da 30" a 45")

p. 1,50	Difficoltà d'attrezzo	Combinazione Passi di danza
	DA	S
	Max 4 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	Max 4 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)

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; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LB1

(da 45" a 1')

p. 2,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R	No Min Max 1 DA	0,30 Serie 4 saltelli avanti alternati
	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento ritornato libero con movimento corporeo durante l'azione

LB2

(da 45" a 1')

p. 2,50	Difficoltà d'attrezzo DA	Combinazione Passi di danza S
	Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)

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; palla diametro 18-20 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LC

(da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	R	DA	EI
	da 0,10 a 0,30 4 DB	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
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	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 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	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)

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

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

Allieve - 2 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniore e Seniores - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LD

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

p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 serie pre-acrobatica: ruota e capovolta
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	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)

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

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

Allieve - 2 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniore e Seniore - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LE

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

p. 7,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Onde totali del corpo	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	W	R	DA	EI
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 échappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	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)

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

Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

Allieva 1, Allieva 2, Allieva 3 - Corpo Libero (obbligatorio) + 1 o 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Allieva 4 - 2 o 3 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniore e Seniore - 2 o 3 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LA1		(da 30" a 45")		
p. 1,50	Difficoltà corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà con Collaborazioni	Elementi Imposti
 (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	DB	S	DC	EI
	da 0,10	0,30	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40	0,30
	3 DB	Min 1 S (6-8 secondi)	Min 3	1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	GC		Nelle collaborazioni non è possibile inserire elementi pre-acrobatici o tour plongè	
	Salti - 1			
	Equilibri - 1			
	Rotazioni - 1			

INSIEME SILVER LA2		(da 30" a 45")	
p. 1,50	Difficoltà	Combinazione Passi di danza	Collaborazioni
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	DB	S	DC
	da 0,10 3DB	0,30	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
		Min 1 S (6-8 secondi)	

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; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LB1		(da 45" a 1')			
p. 2,50	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
 <p>(SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)</p>	da 0,10 a 0,30 2 DB	Max 0,20 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	GC 2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				
INSIEME SILVER LB2		(da 45" a 1')			
p. 2,50	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
<p>COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta</p> <p>(SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)</p>	da 0,10 a 0,30 2 DB	Max 0,20 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	GC 2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

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; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LC1

(da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
 (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	da 0,10 a 0,30 2 DB	Max 0,30 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	GC				
	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

INSIEME SILVER LC2

(da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	da 0,10 a 0,30 3 DB	Max 0,30 3 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	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; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LD1

(da 2' a 2'15")

p. 5,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	da 0,10 a 0,40 3 DB	3 DE	0,30 Min 3 S (6-8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Max 10 DC di cui min 3 CC NON RICHIESTO IL SOLLEVAMENTO
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LD2

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

p. 5,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	da 0,10 a 0,40 3 BD	3 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	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; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2023

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LE1		(da 2'15" a 2'30")			
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 5 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 5 GINNASTE)	da 0,10 a 0,50 4 DB	4 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MAX 15 DC di cui minimo 3 CC
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				
INSIEME SILVER LE2		(da 1'15" a 1'30")			
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	da 0,10 a 0,50 3 DB	3 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Max 10 DC di cui minimo 3 CC NON RICHIESTO IL SOLLEVAMENTO
	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; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.



GRIGLIA SILVER GR 2023

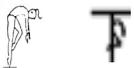
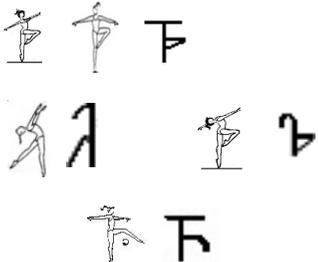
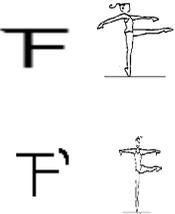
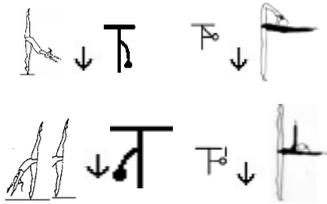
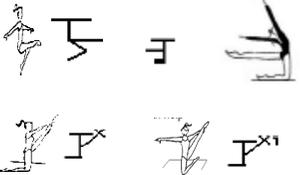
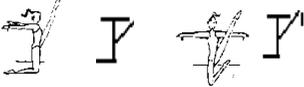
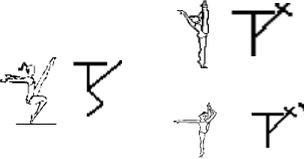
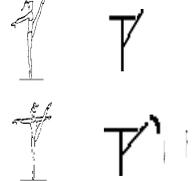
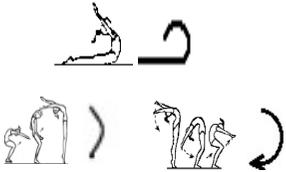
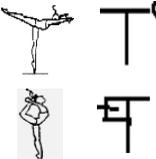
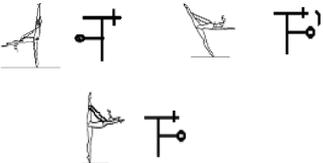
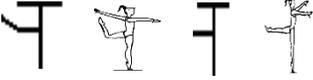
N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE

Tavola Difficoltà di salto (^)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°					
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque					
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte					
4	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)					



Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

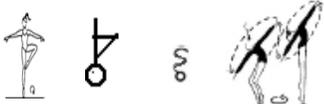
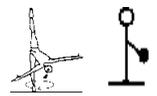
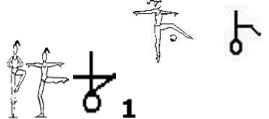
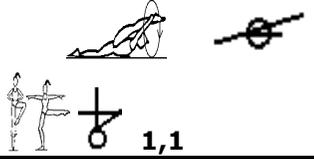
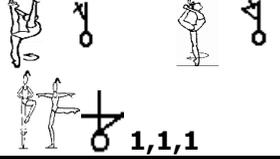
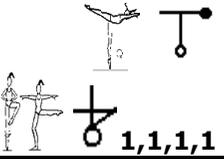
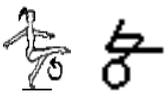
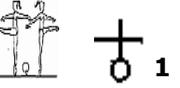
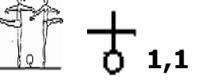
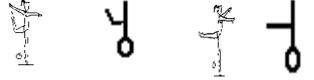
		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	<p>Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti</p> 				 <p>a tutta pianta</p>	
2	<p>Staccata sagittale/frontale</p>					
3	<p>Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)</p>					
4	<p>Flessione del busto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

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)	RL 				
6						