

# TABELLA RIASSUNTIVA PROGRAMMI SILVER 2022-2024

(Maggio 2023)

|   | AEROBIC START  | AEROBIC DANCE   | AEROBIC STEP   |
|---|--|---|--|
| <b>CATEGORIE</b>  | AA (8 anni compiuti), JA, JB, S  | AA (8 anni compiuti), JA, JB, S   | AA (8 anni compiuti), JA, JB, S  |
| <b>SPECIALITÀ</b>   | Gruppo (3-5 ginnasti)  | Gruppo (5-10 ginnasti)  | Gruppo (5-10 ginnasti)   |
| <b>PROGRAMMA TECNICO</b>  | Libera composizione<br><b>SMA</b><br>È possibile utilizzare tutte o alcune delle SMA pre-coreografate  | Libera composizione → <b>TEMA</b><br><b>SMA</b><br>Almeno <b>6 in chiave dance</b>  | Libera composizione → <b>TEMA</b><br><b>STEPPING</b><br>Almeno <b>9 set</b> (inclusendo il blocco) di 8 tempi ciascuno       |
|   | <b>BLOCCO SMA</b><br>NON RICHiesto   | <b>2° STILE</b><br>(32-64 tempi)<br><b>Qualsiasi stile di danza diverso dalle SMA (ma ben integrato)</b>                      | <b>BLOCCO</b><br><b>3 set consecutivi (8+8+8)</b><br>Eseguiti da tutti col proprio step, senza spostamenti o cambio di step. |
|   |  | <small>Artistico (contenuto DANCE) - 0,2 per ogni SMA Mancante</small>  | <small>Artistico (contenuto DANCE) - 0,5 per 2° STILE ASSENTE</small>  |
| <b>AREA DI GARA</b>   | Tutte le categorie → 10m x 10m   | Tutte le categorie → 10m x 10m  | Tutte le categorie → 10m x 10m   |
| <b>DURATA DELLA MUSICA</b>                                      | Tutte le categorie → 1:15 (± 5 secondi)  | Allievi e Junior A → 1:15 (± 5 secondi)<br>Junior B → 1:20 (± 5 secondi)<br>Senior → 1:25 (± 5 secondi)                       | Allievi → 1:15 (± 5 secondi)<br>Junior A e Junior B → 1:20 (± 5 secondi)<br>Senior → 1:25 (± 5 secondi)                      |
| <b>ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ</b>                                   | <b>4 elementi</b> (dall'Appendice delle Difficoltà A-Start)<br>Almeno <b>1 elemento per ogni gruppo</b> (A, B, C)<br>Massimo 2 elementi al suolo     | NON RICHIESTI<br>(Se inclusi, non ricevono valore)  | NON CONSENTITI<br>(Se inclusi, ricevono penalità dal Capo Giuria)  |
| <b>VALORE ELEMENTI DIFFICOLTÀ</b>                               | <b>AA</b><br>0,1 – 0,3   | <b>JA – JB – S</b><br>0,1 – 0,4   | ---  |
| <b>COEFFICIENTE DIFFICOLTÀ</b>                                  | Il punteggio totale viene diviso per 2   | ---   | ---  |
| <b>ATTERRAGGI IN PUSH UP / SPLIT Gruppo B e Acro fase aerea</b> | <b>Atterraggio in PU</b><br>AA: Vietato<br>JA-JB-S: Massimo 1  | <b>Atterraggio in Split</b><br>AA: Massimo 1<br>JA-JB-S: Massimo 1  | ---  |
| <b>ELEMENTI ACROBATICI (singoli)</b>                            | 2 elementi (opzionali) da A1 a A4 senza ripetizione, variazioni incluse  | <b>AA e JA</b><br>A1 – A4 (senza ripet / variaz incluse)<br>Eseguiti contemporaneamente da tutti se più atleti sono coinvolti | <b>JB e S</b><br>A1 – A5<br>Nessun limite ad Acrobatici Singoli  |
| <b>COMBINAZIONE ELEMENTI DIFFICOLTÀ / ACROBATICI</b>            | Nessuna tipologia di combinazione permessa   | <b>AA e JA</b><br>(A+A) → NON CONSENTITA<br>(A+A+A) → NON CONSENTITA  | <b>JB</b><br>max 2 vv<br><b>S</b><br>max 3 vv  |
| <b>COLLABORAZIONI</b>   | Minimo 1<br><small>Artistico (contenuto GENERALE) - 0,2 in caso di assenza</small>   | Minimo 3<br><small>Artistico (contenuto GENERALE) - 0,2 in caso di 2, 1 o assenza</small>                                     | <u>MASSIMO 3</u><br><small>Capo Giuria - 0,5 in caso di più di 3 (OGNI VOLTA)</small>  |
|   | <b>A-Start</b> (AA-JA-JB-S)  | <b>A-Dance</b> (AA-JA)  | <b>A-Step</b> (AA-JA-JB-S)   |
|   | Elementi Acrobatici non consentiti possono essere inclusi nelle collaborazioni <b>SOLO</b> se l'atterraggio è eseguito con supporto del/dei compagni |   |  |
| <b>ESECUZIONE e VALORE ARTISTICO</b>                            | Vengono valutati seguendo le linee guida del CdP Gold  |   |  |

**TABELLA RIASSUNTIVA PROGRAMMI SILVER 2022-2024**

(Maggio 2023)

|   | <b>AEROBIC START</b>   | <b>AEROBIC DANCE</b>  | <b>AEROBIC STEP</b>   |
|---|--|---|---|
| <p><b>DEDUZIONI</b></p> <p><b>DIFFICOLTÀ</b></p> <p><b>(- 0,5 ogni volta)</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Più di 4 elementi</li> <li>• Gruppo mancante</li> <li>• Più di 2 elementi di difficoltà al suolo</li> <li>• <b>AA:</b> Eseguire elementi da 0,4</li> <li>• <b>AA-JA-JB-S:</b> Eseguire elementi in 1 arm support</li> <li>• <b>AA-JA-JB-S:</b> Eseguire elementi non presenti nell'appendice Difficoltà Aerobic Start</li> <li>• <b>AA:</b> Salti con atterraggio in PU</li> <li>• <b>AA:</b> Più di un salto con atterraggio in Split</li> <li>• <b>JA-JB-S:</b> Più di 1 atterraggio in PU</li> <li>• <b>JA-JB-S:</b> Più di 1 atterraggio in Split</li> <li>• Combinazione di elementi (D+D)</li> <li>• Ripetizione di Elementi di Difficoltà</li> </ul> | <p>—</p>  | <p>—</p>  |
| <p><b>DEDUZIONI</b></p> <p><b>CAPO GIURIA</b></p> <p><b>(- 0,50 ogni volta)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire più di 2 Elementi Acrobatici</li> <li>• Ripetizione di Elementi Acrobatici</li> <li>• Eseguire Elementi Acrobatici A5</li> <li>• Combinare Elementi Acrobatici (A+A)</li> <li>• Combinare Acrobatici con Difficoltà (A+D)</li> <li>• Eseguire movimenti proibiti</li> <li>• AA: Acro (fase aerea) con atterraggio in PU</li> <li>• Atterrare da Elementi Acrobatici non consentiti (A5) senza supporto dei compagni durante le collaborazioni</li> <li>• Collaborazione proibita (altezza piramide)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AA-JA:</b> Eseguire Acro diversi contemporaneamente</li> <li>• <b>AA-JA:</b> Combinare Elementi Acrobatici</li> <li>• <b>JB-S:</b> Eseguire combinazione (A+A+A)</li> <li>• <b>JB-S:</b> Eseguire Combinazioni Acrobatiche maggiore del numero consentito</li> <li>• Eseguire combinazione (A+A) più di 3 volte</li> <li>• Eseguire movimenti proibiti</li> <li>• Atterrare da Elementi Acrobatici non consentiti (A5) senza supporto dei compagni durante le collaborazioni</li> <li>• Collaborazione proibita (altezza piramide)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire Elementi di Difficoltà</li> <li>• Eseguire Elementi Acrobatici</li> <li>• Eseguire più di 3 collaborazioni</li> <li>• Eseguire movimenti proibiti</li> <li>• Eseguire più di 3 collaborazioni (OGNI VOLTA)</li> <li>• Collaborazione proibita (altezza piramide)</li> </ul> |

**TABELLA RIASSUNTIVA PROGRAMMA SILVER ECCELLENZE 2022-2024**

(Maggio 2023)

|  | Allievi  |  | Junior A   |  | Junior B e Senior  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>ETÀ</b>                                     | 8-11 nell'anno della gara  |  | 12-14 nell'anno della gara   |  | 15-17 nell'anno della gara   |  |
| <b>SPECIALITÀ</b>                              | IM, IF, CC, CM, TR, GR   |  | IM, IF, CM, TR, GR   |  | IM, IF, CM, TR, GR   |  |
| <b>ABBIGLIAMENTO</b>                           | Codice dei punteggi FIG<br>Trucco NON CONSENTITO; Calze opzionali;<br>Consentiti pantaloncini aderenti per tutti   |  | Codice dei punteggi FIG<br>Trucco LEGGERO  |  | Codice dei Punteggi FIG  |  |
| <b>SMA e BLOCCO SMA</b>                        | IM e IF<br>8 SMA, di cui<br>(3x8) in BLOCCO  | CC, CM, TR, GR<br>9 SMA, di cui<br>(4x8) in BLOCCO | IM e IF<br>8 SMA, di cui<br>(3x8) in BLOCCO  | CM, TR, GR<br>9 SMA, di cui<br>(4x8) in BLOCCO | IM e IF<br>8 SMA, di cui<br>(3x8) in BLOCCO  | CM, TR, GR<br>9 SMA, di cui<br>(4x8) in BLOCCO |
| <b>AREA DI GARA</b>                            | IM, IF, CC, CM, TR → 7m x 7m<br>GR → 10m x 10m   |  | IM, IF → 7m x 7m<br>CM, TR, GR, AD, AS → 10m x 10m   |  | TUTTE LE SPECIALITÀ → 10m x 10m  |  |
| <b>DURATA DELLA MUSICA</b>                     | 1:15 (± 5 secondi)   |  | 1:15 (± 5 secondi)   |  | 1:20 (± 5 secondi)   |  |
| <b>ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ</b>                  | 4 elementi (da almeno 4 famiglie)<br>IM: Famiglia 4 <u>NON</u> obbligatoria<br>IM: Famiglia 8 <u>NON</u> permessa  |  | Massimo 6 (da almeno 4 famiglie)<br>IM: Famiglia 4 <u>NON</u> obbligatoria<br>IM: Famiglia 8 <u>NON</u> permessa |  | Massimo 6 (da almeno 4 famiglie)<br>IM: Famiglia 4 <u>OBBLIGATORIA</u><br>IM: Famiglia 8 <u>NON</u> permessa |  |
| <b>ECCEZIONI</b>                               | No 1 Arm Support<br>Massimo 4 elementi al suolo  |  | No 1 Arm Support<br>Massimo 4 elementi al suolo  |  | Massimo 4 elementi al suolo  |  |
| <b>VALORE ELEMENTI DIFFICOLTÀ</b>              | 0,1 – 0,3<br>1 opzionale da 0,4  |  | 0,1 – 0,4<br>1 opzionale da 0,5 o 0,6  |  | 0,1 – 0,5<br>1 opzionale da 0,6 o 0,7  |  |
| <b>ELEMENTI OBBLIGATORI</b>                    | NO   |  | NO   |  | NO   |  |
| <b>ELEMENTI ACROBATICI</b>                     | 2 elementi (opzionali) da A1 a A2<br>(senza ripetizione)   |  | 2 elementi (opzionali) da A1 a A3<br>(senza ripetizione)   |  | 2 elementi (opzionali) da A1 a A3<br>(senza ripetizione)   |  |
| <b>COMBINAZIONE ELEMENTI DIFFICOLTÀ / ACRO</b> | A+A: NON permessa<br>D+D: NON permessa   |  | A+A: NON permessa<br>D+D: NON permessa   |  | A+A: NON permessa<br>D+D: consentita SOLO 1 VOLTA  |  |
| <b>ATTERRAGGI IN PUSH UP / SPLIT</b>           | IM<br>• No atterraggio in PU<br>• No atterraggio in Split (GR B e Acro)  |  | IM<br>• Massimo 1 atterraggio in PU<br>• No atterraggio in Split   |  | IM<br>• Massimo 2 atterraggi in PU<br>• No atterraggio in Split  |  |
| <b>Gruppo B e Elementi Acrobatici</b>          | IF, CC, CM, TR, GR<br>• No atterraggio in PU<br>• Massimo 1 atterraggio in Split   |  | IF, CM, TR, GR<br>• Massimo 1 atterraggio in PU<br><u>OPPURE</u><br>• Massimo 1 atterraggio in Split             |  | IF, CM, TR, GR<br>• Massimo 1 atterraggio in PU<br><u>E</u><br>• Massimo 1 atterraggio in Split              |  |
| <b>COEFFICIENTE DIFFICOLTÀ</b>                 | TUTTE LE SPECIALITÀ: il punteggio totale viene diviso per 2  |  |  |  |  |  |
| <b>COLLABORAZIONI</b>                          | Minimo 1<br><u>Artistico (contenuto GENERALE) - 0,2 in caso assenza</u>  |  | Minimo 2<br><u>Artistico (contenuto GENERALE) - 0,2 in caso di 1 o assenza</u>                                   |  | Minimo 3<br><u>Artistico (contenuto GENERALE) - 0,2 in caso di 2, 1 o assenza</u>                            |  |
|  | Elementi Acrobatici non consentiti possono essere inclusi nelle collaborazioni <b>SOLO</b> se l'atterraggio è eseguito con supporto.<br>In caso contrario il Capo Giuria applica una deduzione |  |  |  |  |  |

**TABELLA RIASSUNTIVA PROGRAMMA SILVER ECCELLENZE 2022-2024**

(Maggio 2023)

|   | Allievi   | Junior A  | Junior B e Senior   |
|---|---|---|---|
| <p><b>DEDUZIONI</b></p> <p><b>DIFFICOLTÀ</b></p> <p><b>(- 0,5 ogni volta)</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Più di 4 elementi</li> <li>• Meno di 4 famiglie</li> <li>• Più di 4 al suolo</li> <li>• Elementi con valore superiore a 0,3</li> <li>• Eseguire più di 1 elemento da 0,4</li> <li>• Atterraggi in PU</li> <li>• Più di 1 salto con atterraggio in Split</li> <li>• Combinazione di elementi (D+D)</li> <li>• Ripetizione di elemento</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Più di 6 elementi</li> <li>• Meno di 4 famiglie</li> <li>• Più di 4 al suolo</li> <li>• Elementi con valore superiore a 0,4</li> <li>• Eseguire più di 1 elemento da 0,5 o 0,6</li> <li>• Più di 1 salto con atterraggio in PU o Split</li> <li>• Combinazione di elementi (D+D)</li> <li>• Ripetizione di elemento</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Più di 6 elementi</li> <li>• Meno di 4 famiglie</li> <li>• Più di 4 al suolo</li> <li>• Elementi con valore superiore a 0,5</li> <li>• Eseguire più di 1 elemento da 0,6 o 0,7</li> <li>• Più di 2 salto con atterraggio in PU/Split</li> <li>• <b>IF, CM, TR, GR:</b> più di 1 arrivo in Split</li> <li>• <b>IF, CM, TR, GR:</b> più di 1 arrivo in Push Up</li> <li>• <b>IM:</b> Eseguire elementi da Fam 8</li> <li>• <b>IM:</b> Atterraggio in Split (Gruppo B e Acro)</li> <li>• <b>IM:</b> Mancanza Famiglia 4</li> <li>• <b>IM:</b> Più di 2 atterraggi in Push Up</li> <li>• Più di 1 combinazione di 2 elementi (D+D)</li> <li>• Ripetizione di elemento</li> </ul> |
| <p><b>DEDUZIONI</b></p> <p><b>CAPO GIURIA</b></p> <p><b>(- 0,50 ogni volta)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire più di 2 Elementi Acrobatici</li> <li>• Ripetizione Elementi Acrobatici</li> <li>• Eseguire Elementi Acrobatici A3, A4, A5</li> <li>• Combinare Elementi Acrobatici</li> <li>• Combinare Acrobatici con Difficoltà</li> <li>• Atterrare da Elementi Acrobatici non consentiti (A3, A4 e A5) senza supporto dei compagni durante le collaborazioni</li> <li>• Eseguire movimenti proibiti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire più di 2 Elementi Acrobatici</li> <li>• Ripetizione Elementi Acrobatici</li> <li>• Eseguire Acro A4 e A5</li> <li>• Combinare Elementi Acrobatici</li> <li>• Combinare Acrobatici con Difficoltà</li> <li>• Atterrare da Elementi Acrobatici non consentiti (A4 e A5) senza supporto dei compagni durante le collaborazioni</li> <li>• Eseguire movimenti proibiti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire più di 2 Elementi Acrobatici</li> <li>• Ripetizione Elementi Acrobatici</li> <li>• Eseguire Elementi Acrobatici A4 e A5</li> <li>• Combinare Elementi Acrobatici</li> <li>• Combinare Acrobatici con Difficoltà</li> <li>• Atterrare da Elementi Acrobatici non consentiti (A4 e A5) senza supporto dei compagni durante le collaborazioni</li> <li>• Eseguire movimenti proibiti</li> </ul>  |