PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2017

LA 4^ DIVISIONE (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	0,40 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti OPPURE 1 ruota
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 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 ai due capi	/	0,30 Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti sul posto
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 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	/	0,30 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)

LB 3^ DIVISIONE (da 45" a 1')

p. 2,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione S	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti (AD)
	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,40 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Ruota <u>oppure</u> Rovesciata avanti o indietro
	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R capovolta/ruota	/	0,30 sul posto: serie 4 saltelli senza/con incrocio piedi p.u. OPPURE 4 saltelli p.u. con giro inverso fune
	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R capovolta/ruota	/	0,30 Rotolamento ritornato libero con mov. corporeo durante l'azione
	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R capovolta/ruota	/	0,30 Lungo rotolamento su p. frontale sulle braccia tese fuori sul posto (posizione libera)

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

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2017

LC 2^ DIVISIONE (da 45" a 1')

p. 3,00	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 4 BD	Salti - 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 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 sul posto: 2 saltelli p.p.u. con fune girante in senso inverso, con abbandono della fune, con1/2 giro in volo
	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salti - 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 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il Cerchio che gira per dietro
	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salti - 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 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento sul piano dorsale, busto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salti - 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 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salti - 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 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Echappè libero (piano e ripresa liberi)

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

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2017

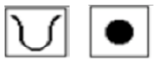
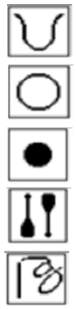
LD 1^ DIVISIONE (da 1'15" a 1'30")

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 6 BD	Salti - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Echappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Lancio a boomerang raso terra e richiamo libero

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2017

D4 ALL - JR/SR (da 45" a 1')

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti
 INSIEME	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,40 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti OPPURE 1 ruota

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione S	Elementi Dinamici R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,20 4 BD	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)	0,10 No Min - Max 1 R una rotazione o fune o palla	/	0,30 o fune o palla o entrambi Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti sul posto Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 No Min - Max 1 R una rotazione	/	0,30 Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti Rotolamento ritornato libero con mov corp. durante l'azione Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori Serie di moulinets sul piano orizzontale, davanti al corpo Echappé (piano e ripresa liberi)

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

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2017

D3 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
INSIEME	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,40 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4		0,20 1 pre-acrobatica: Ruota oppure Rovesciata avanti o indietro
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 0,30 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 3 C
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**
SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 fune + 1 natro Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 fune e 1 nastro a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o fune o nastro o entrambi)	0,20 No Min - Max 1 R capovolta/ruota o fune o nastro	/	0,30 o fune o nastro o entrambi Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti sul posto Echappé (piano e ripresa liberi)
INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R capovolta/ruota o fune o nastro	/	0,30 Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti sul posto Rotolamento ritornato libero con mov corp. durante azione Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori Serie di moulinets sul piano orizzontale, davanti al corpo 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

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2017

D2 ALL - JR/SR (da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
INSIEME	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,40 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4		0,30 serie pre-acrobatica 1 capovolta avanti e 1 ruota
p. 3,00	**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 0,40 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,40 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 3 C
p. 3,00	**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 0,40 4 BD	Salti - 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 2 rotazioni uguali o differenti o palla o nastro	/	0,30 o palla o nastro o entrambi Rotolamento sul piano dorsale, busto-braccia o viceversa Echappé (piano e ripresa liberi)
INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salti - 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 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 sul posto: 2 saltelli p.p.u. con fune girante in senso inverso, con abbandono della fune, con 1/2 giro in volo Lancio ribaltato av da saltelli attrverso il C. che gira per dietro Rotolamento sul piano dorsale, busto-braccia o viceversa Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo Echappé (piano e ripresa liberi)

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

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2017

D1 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 - 6 INSIEME	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 4 C
COPPIA	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste 2 rotazioni uguali o differenti	CdP 2017-20 Min 4 C

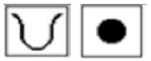
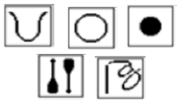
p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (6-8 secondi) 1 palla e 1 nastro	Max 0,40 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo 2 rotazioni uguali o differenti	/	0,30 o palla o nastro o entrambi Figura a otto con ampio movimenti del tronco (per fuori) Lancio a boomerang raso terra 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
INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min - Max 1 AD	0,30 Echappé con spirale Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori Figura a otto con ampio movimenti del tronco (perfuori) Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo Lancio a boomerang raso terra e richiamo libero

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2017

D ECCELLENZA 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 - 6 INSIEME	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 4 C
 COPPIA	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,50 No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste 2 rotazioni uguali o differenti	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	Salti - 1 cerchio + 1 clavette Equilibri - 1 cerchio + 1 clavette Rotazioni - 1 cerchio + 1 clavette	0,30 Min 2 S (6-8 secondi) 1 cerchio e 1 clavette	Max 0,50 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min - Max 1 AD in ciascun attrezzo	/
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,50 No Min - Max 2 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min - Max 2 AD	/

PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2017

Squadra BASE

(da 1'45" a 2')

p. 4,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5	da 0,10 a 0,50 3 BD **Gruppi Corporei GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S	Max 0,30 No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

Squadra 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 con Rotazione R	Collaborazioni C
5	da 0,10 a 0,50 3 BD **Gruppi Corporei GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S	Max 0,30 No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C