

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2019**A1 2010 - 2011**

	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	Salto - min 2 Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2	0,30 Min 2 S	/	/	serie pre-acrobatica: capovolta avanti e ruota
	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 2009

	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	Salto - min 2 Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2	0,30 Min 2 S	/	/	serie pre-acrobatica: capovolta av, ruota, rovesciata av OPPURE 2 capovolte av, ruota capovolte av, ruota
	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 dai giri per dietro - alto-avanti e ripresa per i capi durante un saltello
	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	da medio-grande lancio sagittale, rilancio sagittale immediato con la mano

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 ALLIEVE GR - GOLD 2019**A3****2008**

	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	Salto - min 2 Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2	0,30 Min 2 S	/	/	serie pre-acrobatica: capovolta av, rovesciamento sui gomiti, fioretto (salto di mano) OPPURE capovolta av, ruota sui gomiti, fioretto
	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)

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

A4**2007**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione S	Elementi Dinamici R	Difficoltà 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/SENIORES GR - GOLD 2019**J1 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

J2 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

J3 2004

	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 2003 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 2019**J1 2006**

p. 8,00	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	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 2005-2004

p. 8,00	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	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 2003 e precedenti

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 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. 8,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
 	3 BD	3 ED	0,30 Min 2 S	Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
	Gruppi Corporei GC				
	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - GOLD 2019**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
		Gruppi Corporei GC				
		Salto - 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
		Max 7 Difficoltà (1 a scelta)				
		Gruppi Corporei GC				
		Salto - 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
5 	3 	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
		Max 9 Difficoltà (1 a scelta)				
	4 	Gruppi Corporei GC				
		Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2019**Sq.All. 1 2007-08-09-10-11**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 INSIEME	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		/
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione S	Elementi Dinamici 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 3 AD in ciascun attrezzo	/
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione S	Elementi Dinamici R	Collaborazioni C	Elementi Imposti
  COPPIA	3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C	/
	Difficoltà di Scambio ED					
	3 ED					
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione S	Elementi Dinamici 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 max 4 AD	/

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2019**Sq.All. 2 2008 -09-10-11**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 INSIEME	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		/
	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 fune e 1	Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 no min - max 2 AD in ciascun attrezzo	/
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione S	Elementi Dinamici R	Collaborazioni C	Elementi Imposti
 COPPIA	3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C	/
	Difficoltà di Scambio ED					
	3 ED					
	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione S	Elementi Dinamici 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 4 AD	/

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2019**Sq.All. 3 2009-10-11**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 INSIEME	da 0,10 a 0,40 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		/
	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 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 1 AD in ciascun attrezzo	/
 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 2 S	Min 1 - Max 2 R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 4 AD	/

PROGRAMMI TECNICI SERIE A / B / C di GR - GOLD 2019**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 TECNICO TORNEO GOLD INDIVIDUALE GR - GOLD 2019**ALLIEVE FASCIA A 2009-2010-2011****NUOVA GARA**

	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	Salto - min 2 Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2	0,30 Min 2 S	/	/	serie pre-acrobatica: capovolta avanti e ruota
	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 2007-2008**NUOVA GARA**

	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	Salto - min 2 Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2	0,30 Min 2 S	/	/	serie pre-acrobatica: capovolta av, rovesciamento sui gomiti, fioretto (salto di mano) OPPURE capovolta av, ruota sui gomiti, fioretto
	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)

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

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

PROGRAMMI TECNICO TORNEO GOLD INDIVIDUALE GR - GOLD 2019**JUNIORES 2006-2005-2004****NUOVA GARA**

p. 8,00	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	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 2003 e precedenti**NUOVA GARA**

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 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