



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2022

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	Salto - 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
INSIEME					
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	Salto - 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)	0,20/0,30/0,40 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 2022

SUMMER EDITION

D - LB		ALLIEVE / OPEN		(da 45" a 1')		
p. 2,00	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 0,20 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.		0,30 1 pre-acrobatica: ruota
p. 2,00	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 0,20 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 (R: 1 rotazione) 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.

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 2022

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  INSIEME	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	0,20/0,30/0,40 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 2022

SUMMER EDITION

D - LD		ALLIEVE / OPEN		(da 1'15" a 1'30")		
p. 4,50	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	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	
p. 4,50	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
  SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,40 6 DB	Salto - 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	0,20/0,30/0,40 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. 4,50	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
     INDIVIDUALE	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	0,20/0,30/0,40 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 2022

SUMMER EDITION

D - LE		ALLIEVE / OPEN		(da 1'15" a 1'30")		
p. 5,00	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	Salto - 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
 COPPIA	da 0,10 a 0,50 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2022-24 Min 4 DC
p. 6,00	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	Salto - 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	0,20/0,30/0,40 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	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Minimo 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 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 2022

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)	DA da 0,20-0,30-0,40 Max 4 DA	/
	da 0,10 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori
	/	/	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	DA da 0,20-0,30-0,40 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 2022

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:
CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA E NASTRO.

p. 2,00	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 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 DA	0,30 Serie 4 saltelli avanti alternati
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento ritornato libero con movimento corporeo durante l'azione
p. 2,00	Difficoltà DA	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S			
	DA da 0,20-0,30-0,40 Max 5 DA	/	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)			
	DA da 0,20-0,30 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 TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2022

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, CERCCHIO, 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 DA	0,30 serie di moulins 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	0,20/0,30 No Min Max 2 AD	0,30 echappé (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 Seniore - fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2022

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 AI 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. 4,50	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 0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30 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.

Juniors e Seniors - fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2022

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 AI 6 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO: CORPO LIBERO, FUNE, CERCCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO. (Il Corpo Libero può essere eseguito solo da una ginnasta allieva. Entrano in classifica i 5 punteggi migliori)

p. 6,00	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	Salti - 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	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 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	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 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	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 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	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 10	0,30 serie moulins in decalage su piano frontale, descrivendo una semicircondizione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	0,20/0,30 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.

Juniors e Seniors - fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LA1

(da 30" a 45")

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 Equilibrio - 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 Equilibrio - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20/0,30/0,40 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 DA	Combinazione Passi di danza S
	DA da 0,20-0,30-0,40 Max 4 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	DA da 0,20-0,30-0,40 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 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LB1

(da 45" a 1')

p. 2,00	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 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 DA	0,30 Serie 4 saltelli avanti alternati
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento ritornato libero con movimento corporeo durante l'azione

LB2

(da 45" a 1')

p. 2,00	Difficoltà d'attrezzo DA	Combinazione Passi di danza S
	DA da 0,20-0,30-0,40 Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	DA da 0,20-0,30 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 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LC

(da 45" a 1')

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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30 No Min Max 2 DA	0,30 échappé (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 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LD

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

p. 4,50	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 0,40 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - 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	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	0,20/0,30/0,40 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	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	0,20/0,30/0,40 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	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	0,20/0,30/0,40 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	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	0,20/0,30/0,40 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	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	0,20/0,30 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 Seniores - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2022

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LE

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

p. 6,00	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 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 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	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 10	0,30 serie moulins in decalage su piano frontale, descrivendo una semicircondizione
	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	0,20/0,30 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 + 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

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

Juniors e Seniors - 3 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2022

SUMMER EDITION

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

INSIEME SILVER LA2		(da 30" a 45")	
p. 1,50 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)	Difficoltà DB da 0,10 3DB	Combinazione Passi di danza S 0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Collaborazioni DC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC

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 2022

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LB1		(da 45" a 1')			
p. 2,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni 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 0,20 2 DB	Max 0,20 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione) 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. 2,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	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 0,20 2 DB	Max 0,20 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione) 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 2022

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LC1

(da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni 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 DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	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 0,30 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 2022

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LD1

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

p. 4,50	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
2 Attrezzi 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	Max 0,40 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				

INSIEME SILVER LD2

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

p. 4,50	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	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 0,40 3 BD	Max 0,40 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 2022

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LE ALLIEVE

(da 1'45" a 2')

p. 6,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
5  (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 5 GINNASTE)	da 0,10 a 0,50 3 DB	Max 0,50 3 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 Min 4 DC
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LE OPEN

(da 1'45" a 2')

p. 6,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
3  E 4  (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 5 GINNASTE)	da 0,10 a 0,50 3 DB	Max 0,50 3 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 Min 4 DC
	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 2022

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

Tavola Difficoltà di salto (^)

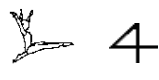
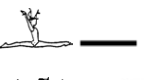
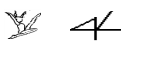
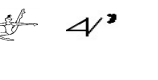
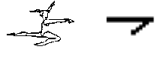
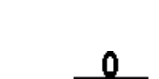
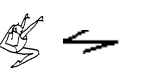
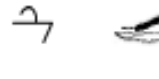
Valore					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°	 360°  360°  360°  360°	 Salto Cambrè	   	 
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque	 4	 180°  180°	   	
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte	 Cabriole   	(tutto il piede più alto della testa)  4 ^x  4 ^x	(tutto il piede più alto della testa)  4 ^x  4 ^x	
4	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)	   	   	     	 



Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

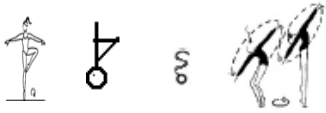
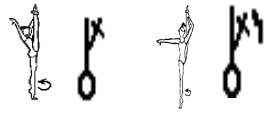
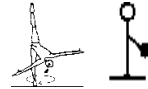
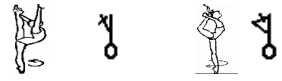
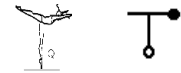
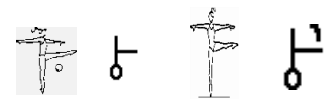
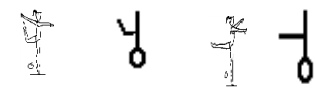
Valore					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti				a tutta pianta
2	Staccata sagittale/frontale				
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)				
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio			Gamba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

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					