

PROGRAMMI TECNICI GOLD 2023

PROGRAMMA TECNICO SQUADRA ALLIEVE

PROGRAMMA TECNICO SERIE A/B/C

PROGRAMMA TECNICO SPECIALITA'/TORNEO GOLD

PROGRAMMA TECNICO INSIEME

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALI

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2023

SQ. All. 3 2013-14-15

	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Collaborazioni C	
 COLLETTIVO	da 0,10 a 0,50 Min 3 - Max 6 NO DB COMBinate	Salti - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	Min 3	Min 2	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 MIN 3 DA 0,10 MAX 4 DA 0,30 MAX 4 DA 0,40	
	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
 SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,50 4 DB NO DB COMBinate	Salti - 1 cerchio + 1 palla Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 cerchio e 1 fune a scelta)	Min 2 (1 cerchio e 1 fune)	Min 2 (1 cerchio e 1 fune)	Max 1 in ciascun attrezzo	Min 1 - Max 4 in ciascun attrezzo Max 2 su DB in ciascun attrezzo
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 3	Min 2	Max 2	Min 1 - Max 8 Max 6 su DB

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2023

SQ. All. 2 2012-13-14-15

	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Collaborazioni C	
 COLLETTIVO	Min 3 - Max 6 NO DB COMBinate	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2 NO DB COMBinate	Min 2	Min 2	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 MIN 3 DA 0,10 MAX 5 DA 0,30 MAX 5 DA 0,40	
	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
 SUCCESIONE	6 DB NO DB COMBinate	Salto - 1 nastro + 1 palla Equilibri - 1 nastro + 1 palla Rotazioni - 1 nastro + 1 palla	Min 2 (1 palla e 1 nastro)	Min 2 (1 palla e 1 nastro)	Max 1 in ciascun attrezzo	Min 1- Max 5 in ciascun attrezzo max 3 su DB in ogni attrezzo
	Difficoltà corporee DB	Difficoltà di scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni DC
 TRIO	3 DB Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBinate	3 DE	Min 2	Min 2	Max 1	CdP 2022-24 Max 6 min 2 CC min 1  o  isolato min 1 CR isolato max 1 CR+  o 
	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
 INDIVIDUALE	Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 3	Min 2	Max 3	Min 1 - Max 10 Max 6 su DB

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2023

SQ. All. 1 2011-12-13-14-15

	Difficoltà corporee DB	Difficoltà di scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
 COLLETTIVO min 3 max 5 ginn	3 DB Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBinate	2 DE	Min 2	Min 2	Max 1	CdP 2022-24 Max 6 DC min 2 CC min 1 c ⁺ o c [↓] isolato min 1 CR isolato max 1 CR+ c ⁺ o c [↓]
	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
 SUCCESIONE	6 DB NO DB COMBinate	Salti - 1 clavette+ 1 cerchio Equilibri - 1 clavette + 1 cerchio Rotazioni - 1 clavette + 1 cerchio	Min 2 (1 clavette e 1 cerchio)	Min 2 (1 clavette e 1 cerchio)	Max 1 in ciascun attrezzo	Min 1- Max 6 DA in ciascun attrezzo max 3 su DB in ogni attrezzo
	Difficoltà corporee DB	Difficoltà di scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni DC
 COPPIA	3 DB Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBinate	3 DE	Min 2	Min 2	Max 1	CdP 2022-24 MAX 8 min 2 CC min 1 c ⁺ o c [↓] isolato min 1 CR isolato max 2 CR+ c ⁺ o c [↓]
	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
 INDIVIDUALE	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 4	Min 1- Max 15 max 6 su DB

PROGRAMMI TECNICI SERIE A / B / C di GR - GOLD 2023

Serie A - Serie B - Serie C

PREJUNIOR , JUNIOR, SENIOR

	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	<p>Min 3 Max 9 di più alto valore MAX 3 DB COMBinate</p>	<p>Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1</p>	<p>Min 2</p>	<p>Min 2</p>	<p>Max 5</p>	<p>Min 1-Max 20</p>

PROGRAMMI TECNICI SPECIALITÀ E TORNEO GOLD JUNIOR E SENIOR GR - GOLD 2023

J1	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	Min 3 Max 7 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 4	Min 1-Max 15

J2	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	Min 3 Max 7 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 4	Min 1-Max 15

J3	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	Min 3 Max 7 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 4	Min 1-Max 15

S	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	Min 3 Max 9 di più alto valore MAX 3 DB COMBINATE	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 5	Min 1-Max 20

COPPIA	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee DB	Difficoltà di Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni DC
	3 DB Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBINATA	3 DE	Min 2	Min 2	Max 1	CdP 2022-24 Max 10 min 2 CC min 1 c^{\nearrow} o c^{\searrow} isolato min 1 CR isolato max 2 CR+ c^{\nearrow} o c^{\searrow}



ATTREZZO OBBLIGATORIO AL TORNEO GOLD

PROGRAMMI TECNICI DI INSIEME GR - PRIMO E SECONDO CAMPIONATO - GOLD 2023

ALLIEVE

(musica da a 2'a 2'15")

	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee DB	Difficoltà di Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5 	3 DB Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBinate	3 DE	Min 3	Min 2	Max 1 di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MIN 6 MAX 9 min 2 CC min 2 $c \nearrow$ o $c \downarrow$ isolato min 2 CR isolato max 2 CR+ $c \nearrow$ o $c \downarrow$

GIOVANILE

	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee DB	Difficoltà di Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5 paia 	Min 3 NO DB COMBinate	MIN 3 DE	Min 2	Min 2	Max 1 di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MIN 6 MAX 12 min 2 CC min 2 $c \nearrow$ o $c \downarrow$ isolate min 2 CR isolate max 2 CR+ $c \nearrow$ o $c \downarrow$
	Max 8 Difficoltà (2 a scelta)					
	Gruppi Corporei GC					
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					

OPEN

	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee DB	Difficoltà di Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5 	MIN 4 DB MAX 1 DB COMBINATA	MIN 4 DE	Min 2	Min 2	Max 1 di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MIN 9 DC MAX 15 DC min 3 CC min 3 $c \nearrow$ o $c \downarrow$ isolate min 3 CR isolate max 3CR+ $c \nearrow$ o $c \downarrow$
	Max 10 Difficoltà (2 a scelta)					
	Gruppi Corporei GC					
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2023

A1	DB	GC	W	S	R	DA	DB IMPOSTE
	da 0,10 a 0,40 Le 6 DB di più alto valore più le 2 DB imposte NO DB COMBinate	Salto - min 2+DB I Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+DB I	MIN 2	MIN 2			SALTO ENJAMBE' (ISOLATO) PIVOT ATTITUDE 360° (ISOLATO)
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO * sequenza di saltelli (ISOLATO)
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO ** rotolamento (ISOLATO)

*	<p>Fune: Partenza in stazione eretta, piedi in sesta posizione relevé fune a tergo tenuta ai nodi: con allungo degli arti superiori semicircondizione della fune per dietro-alto-avanti per eseguire 2 saltelli alternati (destra-sinistra) in attraversamento con rimbalzo; di seguito effettuare un passo destro avanti con mezzo giro verso destra (cambio fronte) abbinato ad oscillazione della fune sul piano frontale per avanti-basso e senza interruzione eseguire 2 sforbiciate flesse con mezzo giro in volo (salti del gatto girando) con attraversamento della fune per alto dietro (attraversamento dorsale). Nel secondo salto le braccia si incrociano.</p> <p>Al termine del secondo attraversamento la ginnasta ritorna nella stessa fronte dell'inizio per proseguire effettuando tre balzi avanti (destra-sinistra-destra) abbinati a tre giri (destra-sinistra-destra) della fune sul piano sagittale per basso dietro alto, direttamente sul terzo appoggio effettua uno stacco per eseguire un salto raccolto in volo con doppio giro della fune</p> <p>La gamba destra di stacco viene richiamata velocemente al petto e si ridistende per tornare al suolo (atterraggio sulla stessa gamba di stacco), subito passo sinistro avanti e riunita con giri della fune sul piano sagittale per basso dietro alto. L'elemento può essere totalmente invertito</p>
**	<p>Palla: prone, palla tra le caviglie: con impulso dato dalla flessione delle gambe sulle cosce effettuare un lungo rotolamento dorso/braccia fino alle mani.</p>

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2023

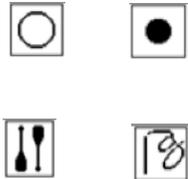
A2	DB	GC	W	S	R	DA	DB IMPOSTE
	da 0,10 a 0,50 Le 6 DB di più alto valore più le 2 DB imposte NO DB COMBinate	Salti - min 2+DB I Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+DB I	MIN 2	MIN 2			SALTO JETE' EN TOURNANT (ISOLATO) PIVOT GRAND ECART AVANTI CON AIUTO 360° (ISOLATO)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 8 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO * echappè (ISOLATO)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 8 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO ** rotolamento (ISOLATO)

*	<p>Fune: stazione eretta fune avanti tenuta ai nodi: spirale della fune sul piano trasverso con tripla rotazione (sotto-sopra-sotto), abbandono del capo al dorso o avanti al busto.</p> <p>Ripresa del capo libero in appoggio sul polso che conduce l'attrezzo e direttamente cambiare piano e direzione alla fune per eseguire un echappè con doppia rotazione sul piano frontale</p>
**	<p>Cerchio: stazione eretta in relevé gambe leggermente divaricate sul piano sagittale piede destro avanti, braccia lungo i fianchi cerchio a mano destra: sollevando il braccio destro avanti fino all'orizzontale effettuare un rotolamento del cerchio sul braccio destro, contemporaneamente effettuare un quarto di giro a sinistra affinché l'attrezzo passi dietro al collo (piano dorsale) continuare con un ulteriore quarto di giro a sinistra effettuando contemporaneamente un'oscillazione del braccio destro ed un passo destro avanti per far rotolare il cerchio sul petto e nuovamente sul braccio destro.</p> <p>L'elemento può essere effettuato anche invertendo le braccia e le gambe per far rotolare il cerchio sul braccio sinistro.</p>

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2023

A3	DB	GC	W	S	R	DA	DB IMPOSTE
	Le 6 BD di più alto valore più le 2 DB imposte MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salto - min 2+DB I Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+DB I	MIN 2	MIN 2			SALTO ENJAMBE' CON FLESSIONE (ISOLATO) PIVOT A BOUCLE CON AIUTO 360° (ISOLATO)
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	min 1 - max 10 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	min 1 - max 10 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	min 1 - max 10 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO

PROGRAMMI TECNICI PREJUNIOR GR - GOLD 2023

PREJUNIOR	DB	GC	W	S	R	DA
	<p>Min 3 - Max 7 di più alto valore</p> <p>MAX 1 DB COMBINATA</p>	<p>Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1</p>	MIN 2	MIN 2	MAX 4	<p>Min 1 - Max 15 max 7 su DB</p>

PER PALLA E NASTRO RICHIESTE 2 DB CON MANEGGIO CON MANO NON DOMINANTE

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - GOLD 2023

J1	DB	GC	W	S	R	DA
	Min 3 - Max 7 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 4	Min 1 - Max 15 max 7 su DB

J2	DB	GC	W	S	R	DA
	Min 3 - Max 7 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 4	Min 1 - Max 15 max 7 su DB

J3	DB	GC	W	S	R	DA
	Min 3 - Max 7 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 4	Min 1 - Max 15 max 7 su DB

SENIOR	DB	GC	W	S	R	DA
	Min 3 - Max 9 di più alto valore MAX 3 DB COMBINATE	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 5	Min 1 - Max 20 max 9 su DB

PROGRAMMI TECNICI SPECIALITA' E TORNEO GOLD ALLIEVE GR - GOLD 2023

PRIMA FASCIA

A1+ A2	DB	GC	W	S	R	DA
	da 0,10 a 0,40 Le 6 DB di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - min 2 Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2	MIN 2	MIN 2		
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB



ATTREZZO OBBLIGATORIO AL TORNEO GOLD

PROGRAMMI TECNICI SPECIALITA' E TORNEO GOLD ALLIEVE GR - GOLD 2023

SECONDA FASCIA

A3+A4	DB	GC	W	S	R	DA
	Le 6 DB di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2		
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	Min 1 - Max 10 max 6 su DB
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	Min 1 - Max 10 max 6 su DB
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	Min 1 - Max 10 max 6 su DB
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	Min 1 - Max 10 max 6 su DB



ATTREZZO OBBLIGATORIO AL TORNEO GOLD