



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2025

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 INSIEME	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Rotazioni - 1 Equilibri - 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
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI	
  SUCCESIONE	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta	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)	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	

Per tutte le competizioni Individuali LA1 LA2 - Serie D LA - Insieme LA1 LA2 - Torneo Winter Club LA1 LA2:

requisiti per i body - body con gonnellino - body intero lungo - body formato da leggings top o canottiera: aderenti e senza decorazioni in rilievo.



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION

D - LB **ALLIEVE / OPEN**

(da 45" a 1')

p. 2,50	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		0,30 1 pre-acrobatica: ruota
p. 2,50	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 0,20 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2 DC Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2025

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	Salto - 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	Salto - 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	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 (Salto, 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



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION

D - LD ALLIEVE / OPEN

(da 1' a 1'30")

p. 5,00	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. 5,00	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
  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	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. 5,00	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
     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	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 circondazione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso  lancio a boomerang al suolo e richiamo libero



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION

D - LE ALLIEVE / OPEN

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

p. 7,00	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
p. 7,00	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	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	No Min/Max 10	



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2025

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN					
TORNEO WINTER CLUB LA1			Esercizi Obbligatori 30"		
CIASCUNA SQUADRA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO ALTERNANDO LE PROPRIE GINNASTE AI 4 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO: CORPO LIBERO. CORPO LIBERO. PALLA. PALLA.					
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 Silver Due chainèe Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Imposti EI	Elementi Imposti EI
	da 0,10 Silver Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta Sforbiciata con gambe flesse avanti	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6 secondi)	0,30 Palleggio fuori campo visivo sotto le gambe	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori
ALLIEVE / OPEN					
TORNEO WINTER CLUB LA2			(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, FUNE, CERCHIO, PALLA - Entrano in classifica i 3 punteggi migliori					
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 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe (non Lancio) Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Serie saltelli avanti alternati
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe (non Lancio) Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento del al suolo
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe (non Lancio) Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 1 palleggio alto al suolo (al livello ginocchio o più alto)

Per tutte le competizioni Individuali LA1 LA2 - Serie D LA - Insieme LA1 LA2 - Torneo Winter Club LA1 LA2:
requisiti per i body - body con gonnellino - body intero lungo - body formato da leggings top o cannottiera: aderenti e senza decorazioni in rilievo.



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2025

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN

TORNEO WINTER CLUB LB1

(da 45" a 1')

CIASCUNA SQUADRA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO
ALTERNANDO LE PROPRIE GINNASTE A 4 ESERCIZI A SCELTA TRA I
PREVISTI NELL'ORDINE INDICATO: 6
CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO.

p. 2,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	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)	/	0,30 Capovolta indietro
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	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)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento ritornato libero
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 lungo rotolamento sul corpo
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 piccolo lancio e ripresa di una clavetta
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotazione della bacchetta intorno alla mano

JUNIOR F/O SENIOR

TORNEO WINTER CLUB LB2

Junior Senior
(da 45" a 1')

CIASCUNA SQUADRA (MIN. 2 MAX. 5 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO ALTERNANDO LE
PROPRIE GINNASTE AI 5 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO:
FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE, NASTRO - Entrano in classifica i 4 punteggi migliori

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



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2025

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN
TORNEO WINTER CLUB LC

(da 1' a 1'30")

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, CERCHIO, 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	Salti - 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	Salti - 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	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	Salti - 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	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	Salti - 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	No Min Max 2 DA	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 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	No Min Max 2 DA	0,30 serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 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	No Min Max 2 AD	0,30 echappè (piano e ripresa liberi)



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2025

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN
TORNEO WINTER CLUB LD

(da 1' a 1'30")

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, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO.
(Il Corpo Libero può essere eseguito solo da una ginnasta allieva)

p. 5,00	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 0,40 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	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	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	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	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	No Min/Max 5	0,30 lancio a boomerang al suolo e richiamo libero



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2025

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 A MIN. 5 E MAX. 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. 7,00	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	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 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	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	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	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	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	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	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 lancio a boomerang in volo e richiamo libero

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LA1

Esercizi Obbligatori 30"

A scelta 1 o 2 attrezzi: classifica assoluta e di specialità

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 Silver Due chainèe Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Imposti EI	Elementi Imposti EI
	da 0,10 Silver Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta Sforbiciata con gambe flesse avanti	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6 secondi)	0,30 Palleggio fuori campo visivo sotto le gambe	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

LA2

(da 45" a 1')

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 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe (non Lancio) Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Serie saltelli avanti alternati
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe (non Lancio) Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento del cerchio al suolo
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe (non Lancio) Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto)

Per tutte le competizioni Individuali LA1 LA2 - Serie D LA - Insieme LA1 LA2 - Torneo Winter Club LA1 LA2:

requisiti per i body - body con gonnellino - body intero lungo - body formato da leggings top o canottiera: aderenti e senza decorazioni in rilievo.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2025

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	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)	/	0,30 Capovolta indietro
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	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)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento ritornato libero
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 lungo rotolamento sul corpo
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 piccolo lancio e ripresa di una clavetta
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotazione della bacchetta intorno alla mano

LB2

Junior Senior (da 45" a 1')

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

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LC1		(da 45" a 1')				
p. 2,50	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 0,30 4 DB	Salti - 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	Salti - 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	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	Salti - 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	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	Salti - 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	No Min Max 2 DA	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 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	No Min Max 2 DA	0,30 serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 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	No Min Max 2 DA	0,30 echappè (piano e ripresa liberi)
LC2		(da 1' a 1'30")				
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	Salti - 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	Salti - 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	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	Salti - 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	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	Salti - 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	No Min Max 2 DA	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 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	No Min Max 2 DA	0,30 serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 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	No Min Max 2 DA	0,30 echappè (piano e ripresa liberi)

Allieve - 2 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.
Juniores e Seniores - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LD

(da 1' a 1'30")

p. 5,00	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 0,40 Min 3 DB 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 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	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	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	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	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	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	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	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	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	No Min/Max 5	0,30 lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

Allieve - 2 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniores e Seniores - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LE

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

p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	No Min - Max 4 R	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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	No Min - Max 4 R	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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	No Min - Max 4 R	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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 lancio a boomerang in volo e richiamo libero

A1, A2, A3 - Corpo Libero (Obbligatorio)+ 1 attrezzo tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

A4 - 2 esercizi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniores e Seniores - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LA1		(da 30" a 45")		
p. 1,50	Difficoltà corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà con Collaborazioni	Elementi Imposti
 (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	DB	S	DC	EI
	da 0,10 Silver Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta Sforbiciata con gambe flesse avanti	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
	GC			
		Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1		

INSIEME SILVER LA2		(da 30" a 45")	
p. 1,50	Difficoltà corporee	Combinazione Passi di danza	Collaborazioni
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)	DB	S	DC
	da 0,10 Silver Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta Sforbiciata con gambe flesse avanti	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	GC		
		Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	

Per tutte le competizioni Individuali LA1 LA2 - Serie D LA - Insieme LA1 LA2 - Torneo Winter Club LA1 LA2:
requisiti per i body - body con gonnellino - body intero lungo - body formato da leggings top o cannottiera: aderenti e senza decorazioni in rilievo.



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LB1		(da 45" a 1')			
p. 2,50	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 0,20 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 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 LB2		(da 45" a 1')			
p. 2,50	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 0,30 2 DB	Max 0,20 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 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)				



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LC1

(da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (massimo due tipi) (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	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	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				



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LD1

(da 2' a 2'15")

p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (massimo due tipi) (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	3 DE	0,30 Min 3 S (6-8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Max 10 DC di cui min 3 CC NON RICHIESTO IL SOLLEVAMENTO
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LD2

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

p. 5,00	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 0,40 3 BD	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				



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2025

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LE1 (da 2'15" a 2'30")					
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (massimo due tipi) <small>(SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 5 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 5 GINNASTE)</small>	da 0,10 a 0,50 4 DB	4 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MAX 15 DC di cui minimo 3 CC
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				
INSIEME SILVER LE2 (da 1'15" a 1'30")					
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta <small>(SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)</small>	da 0,10 a 0,50 3 DB	3 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Max 10 DC di cui minimo 3 CC NON RICHIESTO IL SOLLEVAMENTO
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				