DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LA-1

(da 30" a 45'')

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso

LA-2

(da 30" a 45'')

p. 1,50	Difficoltà AD	Combinazione Passi di danza S
	AD da 0,20-0,30-0,40	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)
	AD da 0,20-0,30-0,40	0,30 Min 1 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.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LB-1

(da 45" a 1')

p. 2,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: ruota
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento ritornato libero con movimento corporeo durante l'azione

LB-2

(da 45" a 1')

p. 2,00	Difficoltà AD	Combinazione Passi di danza S
	AD da 0,20-0,30-0,40	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)
	AD da 0,20-0,30-0,40	0,30 Min 1 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.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LC (da 45" a 1')

p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,30 4 BD	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 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	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 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 echappè (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.
Juniores e Seniores - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

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

p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/	0,30 1 serie pre-acrobatica: ruota e capovolta
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	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 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	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.
Juniores e Seniores - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

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

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 echappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	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 - 3 attrezzi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.
Juniores e Seniores - 3 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2021

WINTER EDITION

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 BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	/	/	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	AD da 0,20-0,30-0,40	/
	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso
	/	/	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	AD da 0,20-0,30-0,40	/

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 2021

WINTER EDITION

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 BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: ruota
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento ritornato libero con movimento corporeo durante l'azione

p. 2,00	Difficoltà AD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S
	AD da 0,20-0,30-0,40	/	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)
	AD da 0,20-0,30-0,40	/	0,30 Min 1 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.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2021

WINTER EDITION

TORNEO WINTER CLUB LC

(da 45" a 1')

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.

p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,30 4 BD	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 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	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 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 echappè (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.

Juniores e Seniores - fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2021

WINTER EDITION

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.

p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/	0,30 1 serie pre-acrobatica: ruota e capovolta
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	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 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	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.

Juniores e Seniores - fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2021

WINTER EDITION

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,CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO.

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 echappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	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.

Juniores e Seniores - fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LA-1

(da 30" a 45")

p. 1,50	Difficoltà BD	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti EI
 (BASE: ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE)	da 0,10 3 BD **GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti

INSIEME SILVER LA-2

(da 30" a 45")

p. 1,50	Difficoltà BD/ED	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C
 (BASE: ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (OPEN: ALLIEVE - JUNIOR - SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	da 0,10 a 0,20 no min. max 2 BD E/O no min max. 2 ED (max. 0,20) **GC** Salti - no min max 1 Equilibri - no min max 1 Rotazioni - no min max 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	CdP 2017-20 Min 4 C

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.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LB

(da 45" a 1')

p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (BASE: ALLIEVE 2 GINNASTE) (OPEN: ALLIEVE - JUNIOR - SENIOR 2 GINNASTE)	da 0,10 a 0,30 2 BD **GC** 2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C

INSIEME SILVER LC

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

p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
(BASE: ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (OPEN: ALLIEVE - JUNIOR - SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	da 0,10 a 0,40 3 BD **GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 3 C

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.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LD - BASE

(da 1'45" a 2')

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5  (BASE: ALLIEVE 5 GINNASTE)	da 0,10 a 0,50 3 BD **GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

INSIEME SILVER LD - UP

(da 1'45" a 2')

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
3  E 2  (UP: JUNIOR-SENIOR 5 GINNASTE)	da 0,10 a 0,50 3 BD **GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

INSIEME SILVER LD - MISTA

(da 1'45" a 2')

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
2 Attrezzi differenti, di libera scelta (MISTA: ALLIEVE E JUNIOR E/O SENIOR 5 GINNASTE)	da 0,10 a 0,50 3 BD **GC** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

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.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION 2021

D - LA **ALLIEVE / OPEN** **(da 30" a 45'')**

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

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
 SUCCESSIONE	da 0,10 4 BD	Salti - 1 fune + 1 palla Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 fune e 1 palla a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o fune o palla o entrambi)	0,20/0,30/0,40 No min. Max. 1 AD Fune No min. Max. 1 AD palla	0,30 o fune o palla o entrambi  Serie 4 saltelli avanti alternati  Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

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

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

Dimensioni della palla diametro 18-20 cm.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION 2021

D - LB **ALLIEVE / OPEN** **(da 45" a 1')**

p. 2,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti EI
3 - 8 ☐ INSIEME	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	0,30 1 pre-acrobatica: ruota

p. 2,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
○ ○ COPPIA	da 0,10 a 0,20 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,20 2 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C

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.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION 2021

D - LC **ALLIEVE / OPEN** **(da 45" a 1')**

p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti EI
3 - 8  INSIEME	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4		0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
p. 2,50	**Difficoltà corporee** **BD**	**Gruppi Corporei** **GC**	**Difficoltà di Scambio** **ED**	**Combinazione Passi di danza** **S**	**Elementi Dinamici con Rotazione** **R**	**Collaborazioni** **C**
 COPPIA	da 0,10 a 0,30 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C
p. 2,50	**Difficoltà corporee** **BD**	**Gruppi Corporei** **GC**	**Combinazione Passi di danza** **S**	**Elementi Dinamici con Rotazione** **R**	**Difficoltà d'attrezzo** **AD**	**Elementi Imposti** **EI**
 SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 palla + 1 natro Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 palla e 1 nastro a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o palla o nastro o entrambi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R o palla o nastro	0,20/0,30/0,40 No min. Max. 1 AD palla No min. Max. 1 AD nastro	0,30 o palla o nastro o entrambi  rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa  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; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION 2021

D - LD **ALLIEVE / OPEN** (da 1'15" a 1'30")

p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
3 - 8 INSIEME	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 3 C
COPPIA	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 3 C

p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,40 6 BD	Salti - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 palla e 1 nastro	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 1AD 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. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti EI
INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,40 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	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

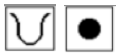
NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)
L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.
Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2021

SUMMER EDITION 2021

D - LE **JR - SR** **(da 1'15" a 1'30")**

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
3 - 8  INSIEME	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
 COPPIA	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
 SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 1 cerchio + 1 clavette Equilibri - 1 cerchio + 1 clavette Rotazioni - 1 cerchio + 1 clavette	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 cerchio e 1 clavette	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 1AD in ciascun attrezzo
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max

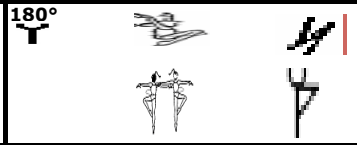
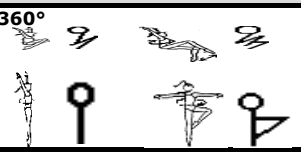
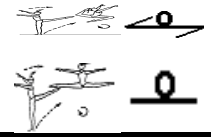
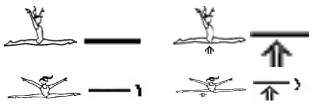
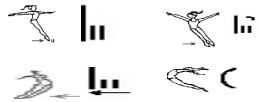
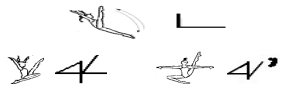
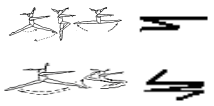
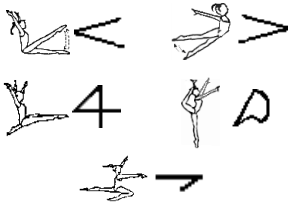
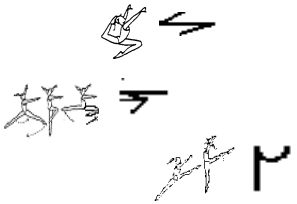
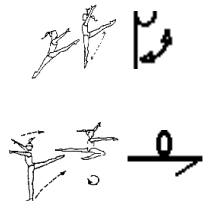
NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)
L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.
Dimensioni del cerchio 70-90 cm; palla diametro 18-20 cm; clavette lunghezza 40-50 cm; nastro: bacchetta lunghezza 50-60 cm, stoffa minimo 5 metri.

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

GRIGLIA SILVER GR 2021

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	180° 	360° 			
2	**salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque**	180° 			
3	**Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx** **Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte**		(tutto il piede più alto della testa) 		
4	**Sforbiciata flessa (Gatto)** 				

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

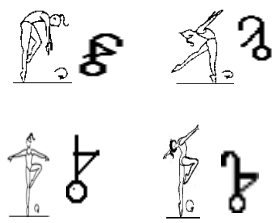
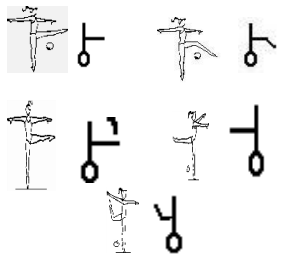
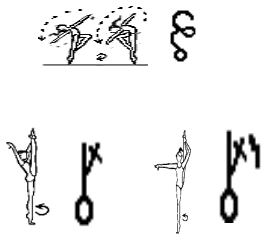
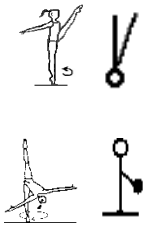
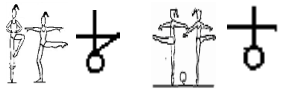
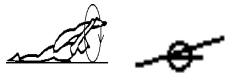
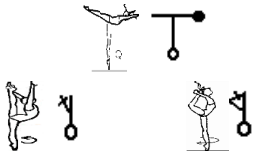
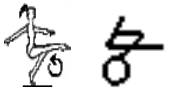
Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

	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

DTNR Emanuela Maccarani
Referente Nazionale Silver Luciana De Corso

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)**	**RI** 			
6					