

# **PROGRAMMI TECNICI GOLD 2021**

## **SECONDO SEMESTRE**

**Programma tecnico INDIVIDUALE ALLIEVE**

**Programma tecnico INDIVIDUALE JUNIOR e SENIOR**

**Programma tecnico SPECIALITA'**

**Programma tecnico INSIEME**

<b>A1</b>	<b>2012 - 2013</b>
-----------	--------------------

	Difficoltà corporee	Gruppi Corporei	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	BD	GC	S	R	AD	
	da 0,10 a 0,40 Le 6 BD di più alto valore più le 2 BD imposte	Salti - min 2+BD imposta Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+BD imposta	0,30 Min 3 S			SALTO ENJAMBE' (ISOLATO)  PIVOT ATTITUDE 360° (ISOLATO)
	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 3 S	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 6 AD max 2 da 0,40 max 2 da 0,30	* sequenza di saltelli
	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 3 S	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 6 AD max 2 da 0,40 max 2 da 0,30	** rotolamento

**L'ELEMENTO PREACROBATICO PUO' ESSERE UTILIZZATO UNA VOLTA NEL R O NELLA AD (NO RIPETIZIONE DI PREACROBATICA)**

*	<p><b>Fune:</b> Partenza in stazione eretta, piedi in sesta posizione relevé fune a tergo tenuta ai nodi: con allungo degli arti superiori semicirconduzione 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-sinistro-destra) abbinati a tre giri (destra-sinistro-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><b>Palla:</b> 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 2021

A2

2011

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,50 Le 6 BD <b>più le 2 BD imposte</b>	Salti - min 2+ <b>BD imposta</b> Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+ <b>BD imposta</b>	0,30 Min 3 S			<b>SALTO JETE' EN TOURNANT (ISOLATO)</b>  <b>PIVOT GRAND ECART AVANTI CON AIUTO 360° (ISOLATO)</b>
	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 3 S	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 8 AD max 2 da 0,40 max 3 da 0,30	* echappè
	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 3 S	Min 1 R - Max 2R	0,20/0,30/0,40 min 1 AD max 8 AD max 2 da 0,40 max 3 da 0,30	** rotolamento

**L'ELEMENTO PREACROBATICO PUO' ESSERE UTILIZZATO UNA VOLTA NEL R O NELLA AD (NO RIPETIZIONE DI PREACROBATICA)**

*	<p><b>Fune:</b> 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><b>Cerchio:</b> 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>
----	---

A3

2010

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	Le 6 BD di più alto valore più le 2 BD imposte	Salto - min 2+BD imposta Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+BD imposta	0,30 Min 3 S			<b>SALTO ENJAMBE' CON FLESSIONE (ISOLATO)</b> PIVOT IN GRAND ECART DORSALE CON AIUTO O A BOUCLE CON AIUTO 360° (ISOLATO)
	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1+ el imposto Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 3 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD max 10 AD max 3 da 0,40 max 3 da 0,30	* lancio
	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 3 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD max 10 AD max 3 da 0,40 max 3 da 0,30	medio-grande lancio doppio (no cascata, no asimmetrico, no clav. incastrate)
	Min 3 - Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 3 S	Min 1 R - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD max 10 AD max 3 da 0,40 max 3 da 0,30	medio-grande lancio per avanti (no boomerang)

**L'ELEMENTO PREACROBATICO PUO' ESSERE UTILIZZATO UNA VOLTA NEL R O NELLA AD (NO RIPETIZIONE DI PREACROBATICA)**

\*

**Fune:** stazione eretta fune avanti tenuta ai nodi: il braccio destro si porta in alto per effettuare un mulinello mentre il sinistro esegue una semi-circonduzione sul piano sagittale per avanti-alto-dietro per poi flettersi dietro al dorso, dare l'impulso e abbandonare il nodo dietro al fianco destro. Il braccio destro al termine del mulinello abbandona a sua volta il nodo per far partire un lancio della fune sul piano sagittale. La fune si distende in volo ed effettua un giro completo. Ripresa libera. L'elemento può essere effettuato anche invertendo le braccia per lanciare a sinistra

A4

2009

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
  	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 AD	

**PER LA CATEGORIA A4 NEGLI ESERCIZI PALLA E NASTRO RICHIESTE 2 DIFFICOLTA' CON MANEGGIO F O NF CON MANO NON DOMINANTE**

## PROGRAMMI TECNICI JUNIORES E SENIORES GR - GOLD 2021

### J1 2008

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min No Max

### J2 2007

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min No Max

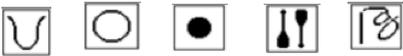
### J3 2006

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min No Max

### S 2005 e precedenti

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
	Min 3 Max 9 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 1	Min 1 R - Max 5 R	0,20/0,30/0,40 Min 1 No Max

**J1 2008**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con	Difficoltà d'attrezzo AD
	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R		0,20/0,30/0,40 No Min No Max

**J2-J3 2007-2006**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con	Difficoltà d'attrezzo AD
	Min 3 Max 7 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 R - Max 4 R		0,20/0,30/0,40 No Min No Max

**S 2005 e precedenti**

	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con	Difficoltà d'attrezzo AD
	Min 3 Max 9 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 1	Min 1 R - Max 5 R		0,20/0,30/0,40 Min 1

**COPPIA**

	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	con	Collaborazioni C
	Min 3 BD	Min 3 ED	0,30 Min 2 S	Max 1 R di entrambe le ginnaste		CdP 2017-20 Min 4 C  massimo 10 collaborazioni con rischio (CR CRR CRRR)
	<b>Max 7 Difficoltà (1 a scelta)</b>					
	Gruppi Corporei GC					
	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					

## PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - GOLD 2021

## ALLIEVE

(da 1'45" a 2')

	SECONDO CAMPIONATO	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
	5 	3 BD	3 ED	0,30 Min 2 S	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C  massimo 8 collaborazioni con rischio (CR CR2 CRR CRR2 CRRR)
Gruppi Corporei GC						
Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1						

## GIOVANILE

	SECONDO CAMPIONATO	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
	5 	Min 3 BD	Min 3 ED	0,30 Min 2 S	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C  massimo 12 collaborazioni con rischio (CR CR2 CRR CRR2 CRRR)
Max 7 Difficoltà (1 a scelta)						
Gruppi Corporei GC						
Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1						

## OPEN

	SECONDO CAMPIONATO	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
	3   2 	Min 4 BD	Min 4 ED	0,30 Min 1 S	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C  massimo 15 collaborazioni con rischio (CR CR2 CRR CRR2 CRRR)
Max 9 Difficoltà (1 a scelta)						
Gruppi Corporei GC						
Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1						