PROGRAMMI TECNICI GOLD 2022

SECONDO SEMESTRE

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALI

PROGRAMMA TECNICO SPECIALITA'

PROGRAMMA TECNICO INSIEME

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2022

A1 2013 - 2014

	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	Salti - 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	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MIN 1 MAX 2	min 1 - max 6 DA min 2 con elementi fondamentali differenti 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	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MIN 1 MAX 2	min 1 - max 6 DA min 2 con elementi fondamentali differenti max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO ** rotolamento (ISOLATO)

Fune: 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.
Al termine del secondo attraversamento la ginnasta ritorna nella stessa fronte dell'inizio per proseguire effettuando tre balzi avanti (destro-sinistro-destro) abbinati a tre giri (destro-sinistro-destro) 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
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

** **Palla**: prone, palla tra le caviglie: con impulso dato dalla flessione delle gambe sulle cosce effettuare un lungo rotolamento dorso/braccia fino alle mani.

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2022

A2 2012

	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	MIN 1 MAX 2	min 1 - max 8 DA min 2 con elementi fondamentali differenti 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	MIN 1 MAX 2	min 1 - max 8 DA min 2 con elementi fondamentali differenti max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO ** rotolamento (ISOLATO)

* **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.

Ripresa del capo libero in appoggio sul polso che conduce l'attrezzo e direttamente cambiare piano e direzione alla fune per eseguire un echappé con doppia rotazione sul piano frontale

** **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.
L'elemento può essere effettuato anche invertendo le braccia e le gambe per far rotolare il cerchio sul braccio sinistro.

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2022

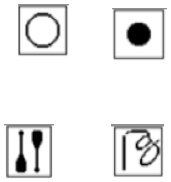
A3 2011

	DB	GC	W	S	R	DA	DB IMPOSTE
	Le 6 DB di più alto valore più le 2 DB imposte MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - 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	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MIN 1 MAX 3	min 1 - max 10 DA min 2 con elementi fondamentali differenti max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO * lancio (ISOLATO)
	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	MIN 1 MAX 3	min 1 - max 10 DA min 2 con elementi fondamentali differenti max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO medio-grande lancio doppio (no cascata, no asimmetrico, no clav. incastrate) (ISOLATO)
	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	MIN 1 MAX 3	min 1 - max 10 DA min 2 con elementi fondamentali differenti max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO medio-grande lancio per avanti (no boomerang) (ISOLATO)

* **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

PROGRAMMI TECNICI PREJUNIOR GR - GOLD 2022

PREJUNIOR 2010

	DB	GC	W	S	R	DA	DB IMPOSTE
	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	MIN 1 MAX 4	min 1 - max 15 DA max 7 su DB	

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

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - GOLD 2022

J1 2009

	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	MIN 1 MAX 4	min 1 - max 15 DA max 7 su DB

J2 2008

	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	MIN 1 MAX 4	min 1 - max 15 DA max 7 su DB

J3 2007

	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	MIN 1 MAX 4	min 1 - max 15 DA max 7 su DB

S 2006 e precedenti

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

PROGRAMMI TECNICI SPECIALITA' GR - GOLD 2022

J1 2009

	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	MIN 1 MAX 4	min 1 - max 15 DA max 7 su DB

J2-J3 2007- 2008

	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	MIN 1 MAX 4	min 1 - max 15 DA max 7 su DB

S 2006 e precedenti

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

COPPIA

	DB	DE	W	S	R	DC
	3 DB Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBINATA	3 DE	MIN 2	MIN 2	MAX 1	CdP 2022-24 MAX 10 DC di cui min 3 CC NON RICHIESTO IL SOLLEVAMENTO

PROGRAMMI TECNICI DI INSIEME GR - GOLD 2022

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 S	Min 2	Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MAX 10 DC di cui min 3 CC non richiesto il sollevamento

GIOVANILE

	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5	Min 3 BD NO DB COMBINATE	MIN 3 ED	Min 2 S	Min 2	Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MAX 15 DC di cui min 3 CC
	Max 8 Difficoltà (2 a scelta)					
	Gruppi Corporei GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					

OPEN

	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
2 3	MIN 4 BD MAX 1 DB COMBINATA	MIN 4 ED	Min 2 S	Min 2	Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MAX 18 DC di cui min 3 CC
	Max 10 Difficoltà (2 a scelta)					
	Gruppi Corporei GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					