



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2024

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	da 0,10 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 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 di attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 4 DB	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)	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
SUCCESSIONE					

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 2024

SUMMER EDITION

D - LB ALLIEVE / OPEN

(da 45" a 1')

	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà con Collaborazioni	Elementi Imposti	
p. 2,50	DB da 0,10 a 0,30	GC Salti - 1 Equilibri - 1	S 0,30 Min 1 S	DC 0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	EI 0,30 1 pre-acrobatica: ruota	
3 - 8 <input type="checkbox"/>	3 DB	Rotazioni - 1	(6-8 secondi)	Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota		
INSIEME						
p. 2,50	Difficoltà corporee DB da 0,10 a 0,30	Gruppi di Difficoltà Corporee GC 2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Difficoltà con Scambio DE Max 0,20 2 DE	Combinazione Passi di danza S 0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Elementi Dinamici con Rotazione R 0,20 No Min - Max 1 R	Difficoltà con Collaborazioni DC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2 DC
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 DB				Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota	
COPPIA						



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2024

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 <input type="checkbox"/>	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S	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 plongé	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	
<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 palla e 1 nastro a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	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)	
SUCCESSIONE			(o palla o nastro o entrambi)				
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	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	da 0,10 a 0,30 2 DB	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 DE	0,30 Min 1 S	Max 0,30 No Min - Max 1 R	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2 DC	
COPPIA						Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota, saut plongé	



PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2024

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 	da 0,10 a 0,50 3 DB	Salti - 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	
 SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,50 6 DB	Salti - 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	Salti - 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 2024

WINTER EDITION

ALLEVE / 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, PALLA, CORPO LIBERO, PALLA.

p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S 0,30 3 S (6 secondi)	Difficoltà d'attrezzo DA /	Elementi Imposti EI 0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	da 0,10 3 DB	Salti - 1 Equilibrì - 1 Rotazioni - 1			
p. 1,40	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione S 0,30 2 S (6 secondi)	Difficoltà d'attrezzo DA 0,20 1 DA	Elementi Imposti EI 0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori
	da 0,10 3 DB	Salti - 1 Equilibrì - 1 Rotazioni - 1			

JUNIOR E/O SENIOR

TORNEO WINTER CLUB LA2

(da 30" a 45")

CIASCUNA SQUADRA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO
ALTERNANDO LE PROPRIE GINNASTE AI 4 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO:
CERCHIO, CLAVETTE, CERCHIO, CLAVETTE

p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S 0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Difficoltà d'attrezzo DA Max 4 DA	Elementi Imposti EI /
	/	/			
	/	/	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 4 DA	/
	/	/	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 4 DA	/

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 TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2024

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
6 PREVISTI NELL'ORDINE INDICATO:
CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO.

p. 2,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB da 0,10 a 0,20 3 DB	GC Salti - 1 Equilibrì - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,30 Capovolta indietro
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salti - 1 Equilibrì - 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	Salti - 1 Equilibrì - 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	Salti - 1 Equilibrì - 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	Salti - 1 Equilibrì - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 piccolo lancio e ripresa di una
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salti - 1 Equilibrì - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotazione della bacchetta intorno

JUNIOR E/O SENIOR	
TORNEO WINTER CLUB LB2	

Junior Senior
(da 45" a 1')

CIASCUNA SQUADRA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) PASSA AL COMPLETO
ALTERNANDO LE PROPRIE GINNASTE AI 4 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO:
PALLA, NASTRO, PALLA, NASTRO.

p. 2,00	Difficoltà d'attrezzo	Combinazione Passi di danza
	DA 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 2024

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN
TORNEO WINTER CLUB LC

(da 45" a 1')

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

	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	p. 3,00 DB da 0,10 a 0,30 4 DB	GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	S 0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	R / Max 0,30 No Min - Max 1 R	DA / No Min Max 2 DA	EI 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 ribattato 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 échappé (piano e ripresa liberi)



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2024

WINTER EDITION

ALLIEVE / OPEN

TORNEO WINTER CLUB LD

(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. 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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	/	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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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 conduzione 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	Salti - 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
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 5 DB di più alto valore	Salti - 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



PROGRAMMI TECNICI TORNEO WINTER CLUB GR - SILVER 2024

WINTER EDITION

ALLEVE / 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	Salti - 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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 echappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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 2024

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
p. 1,40	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI

LA2 Junior Senior (da 30" a 45")

	Difficoltà d'attrezzo	Combinazione Passi di danza
p. 1,50	DA	S
	Max 4 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	Max 4 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)

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 2024

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LB1 (da 45" a 1')

	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
p. 2,00	DB	da 0,10 a 0,20	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,30 Capovolta indietro
		3 DB			
	da 0,10 a 0,20	Salti - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Serie 4 saltelli avanti alternati
		Equilibri - 1 Rotazioni - 1			
	da 0,10 a 0,20	Salti - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento ritornato libero
		Equilibri - 1 Rotazioni - 1			
	da 0,10 a 0,20	Salti - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 lungo rotolamento sul corpo
		Equilibri - 1 Rotazioni - 1			
	da 0,10 a 0,20	Salti - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 piccolo lancio e ripresa di una clavetta
		Equilibri - 1 Rotazioni - 1			
da 0,10 a 0,20	Salti - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotazione della bacchetta intorno alla mano	
	Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

LB2 Junior Senior (da 45" a 1')

	Difficoltà d'attrezzo	Combinazione Passi di danza
p. 2,00	DA	S
	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 2024

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	Salto - 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	/	0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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 echappé (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 2024

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LC2

(da 45" a 1')

	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione	Elementi Dinamici	Difficoltà	Elementi Imposti
	DB	GC	Passi di danza S	con Rotazione R	d'attrezzo DA	EI
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 1 Equilibrì - 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	/	0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 1 Equilibrì - 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 Equilibrì - 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/ attraverso il cerchio che gira per dietro
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salti - 1 Equilibrì - 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 Equilibrì - 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 Equilibrì - 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 echappé (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 2024

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LD		(da 1'15" 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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	/	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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salti - 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.

Junior.es e Senior.es - 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2024

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

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

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 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibrì -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	/	/	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 Equilibrì -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 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibrì -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 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibrì -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 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibrì -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 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibrì -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

A1, A2, A3 - Corpo Libero (Obbligatorio)+ 1 o 2 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

A4 - 2 o 3 esercizi tra i 6 previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Juniiores e Seniores - 2 o 3 attrezzi tra i 5 previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.




PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2024

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LA1

(da 30" a 45")

 (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	Difficoltà corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà con Collaborazioni	Elementi Imposti
	DB	S	DC	EI
	da 0,10 3 DB	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
	GC			
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1		Nelle collaborazioni non è possibile inserire elementi pre-acrobatici o tour plongé	

INSIEME SILVER LA2

(da 30" a 45")

Difficoltà	Combinazione Passi di danza	Collaborazioni
DB	S	DC
da 0,10 3DB	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
p. 1,50		
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)		

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 dai leggings top o canottiera: aderenti e senza decorazioni in rilievo.




PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2024

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LB1

(da 45" a 1')

 (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	p. 2,50	Difficoltà corporee DB da 0,10 a 0,30 2 DB	Difficoltà con Scambio DE Max 0,20 2 DE	Combinazione Passi di danza S 0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Elementi Dinamici con Rotazione R 0,20 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	Difficoltà con collaborazioni DC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
		Difficoltà con Scambio GC 2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

INSIEME SILVER LB2

(da 45" a 1')

p. 2,50 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)	Difficoltà corporee DB da 0,10 a 0,30 2 DB	Difficoltà con Scambio DE Max 0,20 2 ED	Combinazione Passi di danza S 0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Elementi Dinamici con Rotazione R 0,20 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	Difficoltà con collaborazioni DC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
		Difficoltà con Scambio GC 2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)			



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2024

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LC1

(da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC					
						da 0,10 a 0,30	Max 0,30	0,30	Max 0,30	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
						2 DB	2 DE	Min 1 S (6-8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	
Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (massimo due tipi) (SQUADRA "ALLIEVE": ALLEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	GC	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)								

INSIEME SILVER LC2

(da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC					
						da 0,10 a 0,30	Max 0,30	0,30	Max 0,30	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
						3 DB	3 DE	Min 1 S (6-8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	
2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	GC	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1								



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2024

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LD1

(da 2' a 2'15")

<p>p. 5,00</p> <p>Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (massimo due tipi)</p> <p>(SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)</p>	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
	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 SOLEVAMENTO
	GC				
	Salti - 1 Equilibrì - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LD2

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

<p>p. 5,00</p> <p>COPPIA</p> <p>2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta</p> <p>(SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)</p>	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
	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 Equilibrì - 1 Rotazioni - 1				



PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2024

SUMMER EDITION

INSIEME SILVER LE1

(da 2'15" a 2'30")

p. 7,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Orde totali del corpo	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	W	R	DC
	da 0,10 a 0,50 4 DB	4 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginaste	CdP 2022-24 MAX 15 DC di cui minimo 3 CC
Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (massimo due tipi) (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 5 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 5 GINNASTE)	Salti - 1				
	Equilibri - 1				
	Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LE2

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

p. 7,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Orde totali del corpo	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	W	R	DC
	da 0,10 a 0,50 3 DB	3 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Max 10 DC di cui minimo 3 CC NON RICHIESTO IL SOLLEVAMENTO
2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	Salti - 1				
	Equilibri - 1				
	Rotazioni - 1				



GRIGLIA SILVER GR 2024

N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE

Tavola Difficoltà di salto (\wedge \vee)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°					
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque		4	Salto Cambre 		
3	Balzo con rimbanzo 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) 	(tutto il piede più alto della testa) 	
4	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)					



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					
2	Staccata sagittale/frontale					
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)					
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio					
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





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)	RL				
6						