



# PROGRAMMI TECNICI

## Ginnastica Ritmica | SILVER

---

**2026**



## CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LA1		Esercizi Obbligatori 30"		A scelta 1 o 2 esercizi: 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 Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainè	Salti - 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 Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainè	Salti - 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	

Per tutte le competizioni Campionato Individuale Silver LA1 LA2:

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

LA2		(da 45" a 1')		A scelta 1 o 2 esercizi: 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 Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainè	Salti - 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 Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainè	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Serie di saltelli avanti alternati	
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainè	Salti - 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 Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainè	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 1 palleggio alto (al livello del ginocchio o più alto)	



## CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER GR - 2026

[SUMMER EDITION](#) - [WINTER EDITION](#)

LB1	(da 45" a 1')	2 esercizi tra i 6 previsti			
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	Salti - 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	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30  Serie 4 saltelli alternati in avanti
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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')	2 esercizi tra i 5 previsti
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)



## CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

**LC1**

(da 45" a 1')

<b>p. 2,50</b>	<b>Difficoltà corporee DB</b>	<b>Gruppi di Difficoltà Corporee GC</b>	<b>Combinazione Passi di danza S</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'attrezzo DA</b>	<b>Elementi Imposti EI</b>
	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 esercizi tra i 6 attrezzi previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

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



## CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

LC2

(da 1' a 1'30")

p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione 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 esercizi tra i 6 attrezzi previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.  
Juniores e Seniores - 2 esercizi tra i 5 attrezzi previsti: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.



## CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

**LD**

(da 1' a 1'30")

<b>p. 5,00</b>	<b>Difficoltà corporee DB</b>	<b>Gruppi di Difficoltà Corporee GC</b>	<b>Combinazione S</b>	<b>Elementi Dinamici con rotazione R</b>	<b>Difficoltà d'attrezzo DA</b>	<b>Elementi Imposti EI</b>
	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)	/	/	0,30 1 combinazione 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 DA	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 DA	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 DA	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 DA	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 DA	0,30 lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

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

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



## CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER GR - 2026

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  echappè (piano e ripresa liberi)
	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 e richiamo libero

A1, A2, A3 - Corpo Libero (Obbligatorio) + 1 attrezzo a scelta tra i 3 esercizi previsti (fune, cerchio, palla)

A5, A4 - 2 esercizi tra i 6 attrezzi previsti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

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



## CAMPIONATO DI SQUADRA SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

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
<input type="checkbox"/> 3 - 8 INSIEME	da 0,10 Silver  Sforbiciata con gambe flesse avanti  Equilibrio passè avanti sulla pianta  Due chainè	Salti - 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		0,30  1 pre-acrobatica: capovolta avanti
<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> SUCCESSIONE	da 0,10 Silver  Sforbiciata con gambe flesse avanti  Equilibrio passè avanti sulla pianta  Due chainè	Gruppi di Difficoltà Corporee GC  Salti - 1 fune + 1 palla  Equilibri - 1 Rotazioni - 1  (1 fune e 1 palla a scelta)	Combinazione Passi di danza S  0,30  Min 1 S  (6-8 secondi)  (o fune o palla o entrambi)	Difficoltà d'attrezzo DA  No min. Max. 1 DA  Fune  No min. Max. 1 DA palla	Elementi Imposti EI  0,30  o fune o palla o entrambi  <input checked="" type="checkbox"/> Serie 4 saltelli avanti alternati  <input checked="" type="checkbox"/> rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori	

Per tutte le competizioni Campionato di Squadra Silver LA-LB-LC-LD-LE:

Requisiti per i body - body con gonnellino - body intero lungo - body formato da leggins top o cannottiera: aderenti e senza decorazioni in rilievo.



## CAMPIONATO DI SQUADRA SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

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 <input checked="" type="checkbox"/>	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., 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	
<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 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., ruota	



## CAMPIONATO DI SQUADRA SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

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 checked="" type="checkbox"/> 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		0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
				Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., ruota, saut plongè		
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 checked="" type="checkbox"/> SUCCESSIONE	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) (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 <input checked="" type="checkbox"/> rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa <input checked="" type="checkbox"/> 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 Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC
<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> COPPIA	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 (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., ruota, saut plongè



## CAMPIONATO DI SQUADRA SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

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 <input type="checkbox"/> INSIEME	da 0,10 a 0,40 4 DB	Salti - 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
<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,40 6 DB	Salti - 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 <input type="checkbox"/> lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori <input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> INDIVIDUALE	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 <input type="checkbox"/> serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune <input type="checkbox"/> lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori <input checked="" type="checkbox"/> lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori <input type="checkbox"/> movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso <input type="checkbox"/> lancio a boomerang al suolo e richiamo libero



## CAMPIONATO DI SQUADRA SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

LE  ALLIEVE / OPEN		(da 1'15" a 1'30")			
p. 7,00	Difficoltà corporee  DB	Gruppi di Difficoltà Corporee  GC	Difficoltà con Scambio  DE	Elementi Dinamici con Rotazione  R	Difficoltà con Collaborazioni  DC
3 - 8	INSIEME  da 0,10 a 0,50 3 DB	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 DE	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2025-2028 Min 4 DC
p. 7,00	Difficoltà corporee  DB	Gruppi di Difficoltà Corporee  GC	Difficoltà d'attrezzo  DA	Elementi Dinamici con Rotazione  R	
	SUCCESSIONE  da 0,10 a 0,50 6 DB	Salti - 1 cerchio + 1 clavette  Equilibri - 1 cerchio + 1 clavette Rotazioni - 1 cerchio + 1 clavette	No Min/Max 5 DA in ciascun attrezzo	No Min - Max 1 R 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	No Min/Max 10	No Min - Max 4 R	



## CAMPIONATO DI INSIEME SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

LA1		ALLIEVE / OPEN		(da 30" a 45")
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC	Elementi Imposti EI
 Min.3 Max.8 GINNASTE	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe    1 Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni	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	0,30  1 pre-acrobatica: capovolta avanti

LA2		ALLIEVE / OPEN		(da 30" a 45")
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni DC	
<b>COPPIA</b> 2 Attrezzi a scelta uguali o differenti	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe    Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Min 2DC  VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER	

Per tutte le competizioni Campionato di Insieme LA1 LA2:

Requisiti per i body - body con gonnellino - body intero lungo - body formato da leggins top o cannottiera: aderenti e senza decorazioni in rilievo.



## CAMPIONATO DI INSIEME SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

**LB1**

**ALLIEVE / OPEN**

(da 45" a 1')

<b>p. 2,50</b>	Difficoltà corporee <b>DB</b>	Difficoltà con Scambio <b>DE</b>	Combinazione Passi di danza <b>S</b>	Elementi Dinamici con Rotazione <b>R</b>	Difficoltà con collaborazioni <b>DC</b>
 Min.3 Max.8 GINNASTE	da 0,10 a 0,30 2 DB  <b>GC</b>  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  di tutte le ginnaste	Min 2DC  VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER

**LB2**

**ALLIEVE / OPEN**

(da 45" a 1')

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



## CAMPIONATO DI INSIEME SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

<b>LC1</b>	<b>ALLIEVE / OPEN</b>
------------	-----------------------

(da 45" a 1')

<b>p. 3,00</b>	Difficoltà corporee <b>DB</b>	Difficoltà con Scambio <b>DE</b>	Combinazione Passi di danza <b>S</b>	Elementi Dinamici con Rotazione <b>R</b>	Difficoltà con collaborazioni <b>DC</b>
<b>Min. 3 Max. 8 GINNASTE</b> <small>Attrezzi a scelta uguali o differenti (massimo due tipi)</small>	da 0,10 a 0,30 <small>2 DB</small> <small>GC</small> <small>2 GC differenti a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)</small>	Max 0,30 <small>2 DE</small>	0,30 <small>Min 1 S (6-8 secondi)</small>	Max 0,30 <small>No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste</small>	<small>Min 2DC</small> <small>VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER</small>

<b>LC2</b>	<b>ALLIEVE / OPEN</b>
------------	-----------------------

(da 45" a 1')

<b>p. 3,00</b>	Difficoltà corporee <b>DB</b>	Difficoltà con Scambio <b>DE</b>	Combinazione Passi di danza <b>S</b>	Elementi Dinamici con Rotazione <b>R</b>	Difficoltà con collaborazioni <b>DC</b>
<b>COPPIA</b> <small>2 Attrezzi a scelta uguali o differenti</small>	da 0,10 a 0,30 <small>3 DB</small> <small>GC</small> <small>Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1</small>	Max 0,30 <small>3 DE</small>	0,30 <small>Min 1 S (6-8 secondi)</small>	Max 0,30 <small>No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste</small>	<small>Min 2DC</small> <small>VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER</small>



## CAMPIONATO DI INSIEME SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

**LD1**

**ALLIEVE / OPEN**

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

<b>p. 5,00</b>	<b>Difficoltà corporee DB</b>	<b>Difficoltà con Scambio DE</b>	<b>Combinazione Passi di danza S</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà con collaborazioni DC</b>
<b>Min. 3 Max. 8 GINNASTE</b>  <b>Attrezzi a scelta uguali o differenti</b>  <b>(massimo due tipi)</b>	<b>da 0,10 a 0,40</b>  <b>3 DB</b>  <b>GC</b>  <b>Salti - 1</b>  <b>Equilibri - 1</b>  <b>Rotazioni - 1</b>	<b>3 DE</b>	<b>0,30</b>  <b>Min 3 S</b>  <b>(6-8 secondi)</b>	<b>Max 0,40</b>  <b>No Min - Max 1 R</b>  <b>di tutte le ginnaste</b>	<b>Max 10 DC</b>  <b>di cui min 3 CC</b>  <b>VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER</b>

**LD2**

**ALLIEVE / OPEN**

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

<b>p. 5,00</b>	<b>Difficoltà corporee DB</b>	<b>Difficoltà con Scambio DE</b>	<b>Combinazione Passi di danza S</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione R</b>	<b>Difficoltà con collaborazioni DC</b>
<b>COPPIA</b>  <b>2 Attrezzi a scelta uguali o differenti</b>	<b>da 0,10 a 0,40</b>  <b>3 DB</b>  <b>GC</b>  <b>Salti - 1</b>  <b>Equilibri - 1</b>  <b>Rotazioni - 1</b>	<b>3 DE</b>	<b>0,30</b>  <b>Min 1 S</b>  <b>( 6-8 secondi)</b>	<b>Max 0,40</b>  <b>No Min - Max 1 R</b>  <b>di tutte le ginnaste</b>	<b>Min 2DC</b>  <b>VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER</b>



## CAMPIONATO DI INSIEME SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

LE1		ALLIEVE / OPEN		
		(da 2'15" a 2'30")		
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
5 GINNASTE  Attrezzi a scelta uguali o differenti  (massimo due tipi)	da 0,10 a 0,50  4 DB  GC  Salti - 1  Equilibri - 1  Rotazioni - 1	4 DE	No Min - Max 1 R  di tutte le ginnaste	MAX 15 DC  di cui minimo 3 CC  CdP 2025-2028

LE2		ALLIEVE / OPEN		
		(da 1'15" a 1'30")		
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
COPPIA  2 Attrezzi a scelta uguali o differenti	da 0,10 a 0,50  3 DB  GC  Salti - 1  Equilibri - 1  Rotazioni - 1	3 DE	No Min - Max 1 R  di tutte le ginnaste	Max 10 DC  di cui minimo 3 CC  VEDI TABELLA  INDICAZIONI  SILVER



## TORNEO WINTER CLUB SILVER GR - 2026

WINTER EDITION

LA1		OPEN		Esercizi Obbligatori 30"		CIASCUNA RAPPRESENTATIVA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) ALTERNA LE 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  Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte  Equilibrio passè avanti sulla pianta  Due chainèe	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		

Per tutte le competizioni 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.



## TORNEO WINTER CLUB SILVER GR - 2026

WINTER EDITION

<b>LA2</b>	<b>ALLIEVE/OPEN</b>	<b>(da 45" a 1')</b>	<b>CIASCUNA RAPPRESENTATIVA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) ALTERNA LE GINNASTE AI 4 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA.</b> <b>CLASSIFICA: SOMMA DEI MIGLIORI 3 PUNTEGGI SU 4 ESERCIZI ESEGUITI</b>		
<b>p. 1,50</b>	<b>Difficoltà corporee DB</b>	<b>Gruppi di Difficoltà Corporee GC</b>	<b>Combinazione Passi di danza S</b>	<b>Difficoltà d'attrezzo DA</b>	<b>Elementi Imposti EI</b>
<input type="checkbox"/>	da 0,10 Silver  Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta  Due chainèe	Salti - 1  Equilibri - 1  Rotazioni - 1	0,30  3S  (6 secondi)	/	0,30  1 pre-acrobatica: capovolta avanti
<input type="checkbox"/>	da 0,10 Silver  Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta  Due chainèe	Salti - 1  Equilibri - 1  Rotazioni - 1	0,30  3S  (6 secondi)	No Min  Max 1 DA	0,30  Serie saltelli avanti alternati
<input type="checkbox"/>	da 0,10 Silver  Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta  Due chainèe	Salti - 1  Equilibri - 1  Rotazioni - 1	0,30  3S  (6 secondi)	No Min  Max 1 DA	0,30  Rotolamento del cerchio al suolo
<input checked="" type="checkbox"/>	da 0,10 Silver  Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta  Due chainèe	Salti - 1  Equilibri - 1  Rotazioni - 1	0,30  3S  (6 secondi)	No Min  Max 1 DA	0,30  1 palleggio alto (al livello del ginocchio o più alto)



## TORNEO WINTER CLUB SILVER GR - 2026

WINTER EDITION

LB1 ALLIEVE/OPEN		(da 45" a 1')			
CIASCUNA RAPPRESENTATIVA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) ALTERNA LE GINNASTE A 4 ESERCIZI TRA I 6 PREVISTI NELL'ORDINE INDICATO: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE, NASTRO. <b>CLASSIFICA: SOMMA DEI 4 PUNTEGGI CONSEGNUTI</b>					
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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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



## TORNEO WINTER CLUB SILVER GR - 2026

WINTER EDITION

**LB2**                    **OPEN**                    **(da 45" a 1')**

CIASCUNA RAPPRESENTATIVA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) ALTERNA LE GINNASTE A 4 ESERCIZI TRA I 5 PREVISTI NELL'ORDINE  
INDICATO: FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE, NASTRO. **CLASSIFICA: SOMMA DEI MIGLIORI 4 PUNTEGGI SU 5 ATTREZZI PREVISTI**

<b>p. 2,00</b>	Difficoltà d'attrezzo <b>DA</b>	Combinazione Passi di danza <b>S</b>
	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)



## TORNEO WINTER CLUB SILVER GR - 2026

WINTER EDITION

LC1		ALLIEVE/OPEN		(da 45" a 1')		CIASCUNA RAPPRESENTATIVA (MIN. 2 MAX. 5 GINNASTE) ALTERNA LE GINNASTE A 5 ESERCIZI TRA I 6 PREVISTI: CORPO LIBERO, FUNE,CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO. (Il Corpo Libero può essere eseguito solo da una ginnasta allieva). <b>CLASSIFICA: SOMMA DEI 5 PUNTEGGI CONSEGNUTI</b>		
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 AD		0,30 echappè (piano e ripresa liberi)



## TORNEO WINTER CLUB SILVER GR - 2026

WINTER EDITION

LC2		ALLIEVE/OPEN		(da 1' a 1'30") CIASCUNA RAPPRESENTATIVA (MIN. 2 MAX. 5 GINNASTE) ALTERNA LE GINNASTE A 5 ESERCIZI TRA I 6 PREVISTI: CORPO LIBERO, FUNE,CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO. (Il Corpo Libero può essere eseguito solo da una ginnasta allieva). CLASSIFICA: SOMMA DEI 5 PUNTEGGI CONSEGNUTI			
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)	



## TORNEO WINTER CLUB SILVER GR - 2026

WINTER EDITION

LD	ALLIEVE/OPEN	(da 1' a 1'30")	CIASCUNA RAPPRESENTATIVA (MIN. 2 MAX. 6 GINNASTE) ALTERNA LE GINNASTE A 5 ESERCIZI TRA I 6 PREVISTI: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO. (Il Corpo Libero può essere eseguito solo da una ginnasta allieva). <b>CLASSIFICA: SOMMA DEI 5 PUNTEGGI SU 6 ESERCIZI PREVISTI</b>			
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
<input type="checkbox"/>	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)	/	/	0,30 1 combinazione pre-acrobatica: ruota e capovolta
<input checked="" type="checkbox"/>	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 DA	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
<input type="radio"/>	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
<input type="radio"/>	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
<input type="checkbox"/>	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 circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso
<input type="checkbox"/>	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

## CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER MASCHILE GR - 2026

SUMMER EDITION - WINTER EDITION

### ALLIEVI 2017/2013

p.5,00	DB	GC	S	R	DA
FUNE					
CERCHIO	4 DB val. max 0,40	2 salti 1 equilibrio 1 rotazione	valore 0,30 Minimo 1 serie 6-8 secondi	Max n.3 R Valore 0,40	Max 5 DA
PALLA					
CLAVETTE					

### JUNIOR 2012/2011

p.6,00	DB	GC	S	R	DA
FUNE					
CERCHIO	5 DB val. max 0,50	2 salti 1 equilibrio 1 rotazione 1 GC a scelta	valore 0,30 Minimo 1 serie 6-8 secondi	Max n. 3 R Valore 0,50	Max 7 DA
PALLA					
CLAVETTE					

### SENIOR 2010 e precedenti

p.7,00	DB	GC	S	R	DA
FUNE					
CERCHIO	7 DB	2 salti 1 equilibrio 1 rotazione 3 GC a scelta	valore 0,30 Minimo 2 serie 6-8 secondi	Max n. 4 R	Max 10 DA
PALLA					
CLAVETTE					