



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 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 Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	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 Campionato Individuale Silver 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.

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 chainèe	Salto - 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 chainèe	Salto - 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 chainèe	Salto - 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 chainèe	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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

<div> <div>LC1</div> <div>(da 45" a 1')</div> </div>						
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)	/	/	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 échappé (piano e ripresa liberi)

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

Juniore e Seniore - 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	Salto - 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	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 moulins 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 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")

p. 5,00	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 0,40 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - Min 1 Equilibrio -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	Salto - Min 1 Equilibrio -Min 1 Rotazioni -Min 1	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 échappé (piano e ripresa liberi)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibrio -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	Salto - Min 1 Equilibrio -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	Salto - Min 1 Equilibrio -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	Salto - Min 1 Equilibrio -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 (funne, cerchio, palla)






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

Juniores e Seniores - 2 esercizi tra i 5 attrezzi previsti: funne, 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
 3 - 8 INSIEME	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	Salto - 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
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI	
  SUCCESSIONE	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	Salto - 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	

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 leggings top o canottiera: 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 	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
INSIEME						
p. 2,50	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
	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
COPPIA						



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 	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, saut plongè		0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
INSIEME						
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 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  rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa  Echappé (piano e ripresa liberi)
SUCCESSIONE						
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
 	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
COPPIA						











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	da 0,10 a 0,40 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	
INSIEME						
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 6 DB	Salto - 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 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori lancio a boomerang al suolo e richiamo libero
SUCCESSIONE						
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 5 DB di più alto valore	Salto - 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 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
INDIVIDUALE						




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	Salto - 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		
  SUCCESIONE	da 0,10 a 0,50 6 DB	Salto - 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	Salto - 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	0,30	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40	0,30	
	Sforbiciata con gambe flesse avanti	Min 1 S	Min 3	1 pre-acrobatica:	
	Equilibrio passè avanti sulla pianta	(6-8 secondi)	Nelle collaborazioni non è possibile inserire elementi pre-acrobatici	capovolta avanti	
	Due chainèe				
	GC				
	1 Salt1 - 1 Equilibri - 1 Rotazioni				

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


Per tutte le competizioni Campionato di Insieme 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.



CAMPIONATO DI INSIEME SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

LB1		ALLIEVE / OPEN		(da 45" a 1')	
p. 2,50	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
 Min.3 Max.8 GINNASTE	da 0,10 a 0,30	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
	2 DB				
	GC				
	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

LB2		ALLIEVE / OPEN		(da 45" a 1')	
p. 2,50	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
COPPIA 2 Attrezzi a scelta uguali o differenti	da 0,10 a 0,30	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
	2 DB				
	GC				
	2 GC differenti a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				



CAMPIONATO DI INSIEME SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

LC1	ALLIEVE / OPEN
------------	-----------------------

(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
Min. 3 Max. 8 GINNASTE Attrezzi a scelta uguali o differenti (massimo due tipi)	da 0,10 a 0,30 2 DB	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	Min 2DC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER
	GC				
	2 GC differenti a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

LC2	ALLIEVE / OPEN
------------	-----------------------

(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
COPPIA 2 Attrezzi a scelta uguali o differenti	da 0,10 a 0,30 3 DB	Max 0,30 3 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	Min 2DC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				



CAMPIONATO DI INSIEME SILVER GR - 2026

SUMMER EDITION

LD1	ALLIEVE / OPEN
------------	-----------------------

(da 2' a 2'15")

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

LD2	ALLIEVE / OPEN
------------	-----------------------

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

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



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 DE	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	MAX 15 DC di cui minimo 3 CC CdP 2025-2028	
	4 DB				
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				
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 DE	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	Max 10 DC di cui minimo 3 CC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER	
	3 DB				
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				



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	Salti - 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	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 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

LA2	ALLIEVE/OPEN	(da 45" a 1')	CIASCUNA RAPPRESENTATIVA (MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE) ALTERNA LE GINNASTE AI 4 ESERCIZI NELL'ORDINE INDICATO: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA. CLASSIFICA: SOMMA DEI MIGLIORI 3 PUNTEGGI SU 4 ESERCIZI ESEGUITI
------------	---------------------	---------------	--

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 chainèe	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 chainèe	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Serie saltelli avanti alternati
	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
	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. CLASSIFICA: SOMMA DEI 4 PUNTEGGI CONSEGUITI		
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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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**

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)



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). CLASSIFICA: SOMMA DEI 5 PUNTEGGI CONSEGUITI			
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)	/	/	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 AD	0,30 échappé (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 CONSEGUITI			
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	Salto - 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	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 AD	0,30 échappé (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). CLASSIFICA: SOMMA DEI 5 PUNTEGGI SU 6 ESERCIZI PREVISTI			
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	Salto - 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 BD Max 5 DB di più alto valore	Salto - 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 BD Max 5 DB di più alto valore	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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 circondazione 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	Salto - 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	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
CERCHIO					
PALLA					
CLAVETTE					

JUNIOR 2012/2011

p.6,00	DB	GC	S	R	DA
FUNE	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
CERCHIO					
PALLA					
CLAVETTE					

SENIOR 2010 e precedenti

p.7,00	DB	GC	S	R	DA
FUNE	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
CERCHIO					
PALLA					
CLAVETTE					