



PROGRAMMI TECNICI



Ginnastica Ritmica | **GOLD**

2026

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE



ALLIEVE 1

2017, 2018 (al compimento dell'ottavo anno)

	DB		
 musica da 1'15" a 1'30"	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		
	DB	R	DA
	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 1	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

ALLIEVE 2


2016

	DB		
 musica da 1'15" a 1'30"	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		
	DB	R	DA
	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 2 <i>in ordine cronologico</i>	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE


ALLIEVE 3

2015

	DB	R	DA
	<p>Max 5 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 10 <i>in ordine cronologico</i></p>

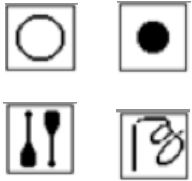
ALLIEVE 4

2014

	DB	R	DA
	<p>Max 5 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 10 <i>in ordine cronologico</i></p>

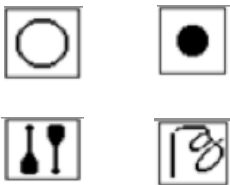
ALLIEVE 5

2013

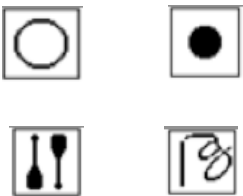
	DB	R	DA
	<p>Max 6 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 12 <i>in ordine cronologico</i></p>

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD JUNIOR - SENIOR

JUNIOR 1 (2012) JUNIOR 2 (2011)

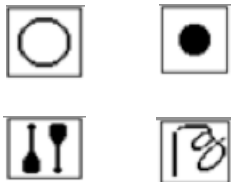
	DB	R	DA
	<p>Max 6 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 12 <i>in ordine cronologico</i></p>

SENIOR 1 (2010) SENIOR 2 (2009 e precedenti)

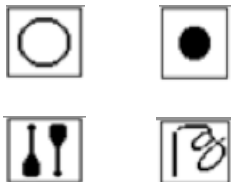
	DB	R	DA
	<p>Max 8 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 4 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 15 <i>in ordine cronologico</i></p>

CAMPIONATO DI SPECIALITÀ GOLD JUNIOR - SENIOR




JUNIOR 1 (2012) JUNIOR 2 (2011)

	DB	R	DA
	<p>Max 6 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 12 <i>in ordine cronologico</i></p>

SENIOR 1 (2010) SENIOR 2 (2009 e precedenti)

	DB	R	DA
	<p>Max 8 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 4 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 15 <i>in ordine cronologico</i></p>


COPPIA (2012 e precedenti)

	DB	R	DC
	<p>3 { 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione</p>	<p>Max 1</p>	<p>Max 8 DC</p> <p>Min 2 CC Min 2  o c  Min 2 CR</p> <p>Vedi tabella Indicazioni Gold 2026</p>
	DE		
	3		


CAMPIONATO DI INSIEME GOLD

ALLIEVE


(musica 2'00" - 2'15")

	DB	DE	R	DC
5 	3 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	2	Max 1	Max 8 DC Min 1 CC Min 1 c↗ o c↘ Min 1 CR

GIOVANILE





	DB	DE	R	DC
5 	3 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	3	Max 1	Max 10 DC Min 2 CC Min 2 c↗ o c↘ Min 2 CR

OPEN

	DB	DE	R	DC
5 	Min 4	Min 4	Max 1	Max 14 DC
	Max 9 Difficoltà (1 a scelta)			Min 3 CC Min 3 C↗ o C↘ Min 3 CR
	Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione			















CAMPIONATO NAZIONALE ASSOLUTO

JUNIOR e SENIOR
(2012 e precedenti)

	DB	R	DA
<div><div></div><div></div></div>	<div>Max 8 <i>di più alto valore</i></div> <div>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</div>	<div>Max 4 <i>in ordine cronologico</i></div>	<div>Max 15 <i>in ordine cronologico</i></div>













CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GOLD 1

PER TUTTI GLI ESERCIZI DURATA: 1'.15" - 1'.30"





	DB		DC
<div> COLLETTIVO min 3 - max 8 ginn</div>	<div>Max 5 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</div>		<div>0.10 0.20 0.30 0.40 Min 4 da 0.10 Max 4 da 0.20 Max 4 da 0.30 Max 4 da 0.40</div>
	DB	R	DA
<div> SUCCESSIONE</div>	<div>Max 6 <i>di più alto valore</i>  1 salto 1 equilibrio 1 rotazione  1 salto 1 equilibrio 1 rotazione</div>	<div>Max 2  Max 1  Max 1</div>	<div>Max 12  Max 6 <i>in ordine cronologico</i>  Max 6 <i>in ordine cronologico</i></div>
	DB	R	DA
<div>  INDIVIDUALE A SCELTA</div>	<div>Max 6 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</div>	<div>Max 3 <i>in ordine cronologico</i></div>	<div>Max 12 <i>in ordine cronologico</i></div>

CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GOLD 2

PER TUTTI GLI ESERCIZI DURATA: 1'.15" - 1'.30"

	DB		DC
<div></div> <div>COLLETTIVO</div> <div>min 3 - max 8 ginn</div>	<div>Max 5</div> <div>di più alto valore</div> <div>Min 1 salto</div> <div>Min 1 equilibrio</div> <div>Min 1 rotazione</div>		<div>0.10 0.20 0.30 0.40</div> <div>Min 4 da 0.10</div> <div>Max 4 da 0.20</div> <div>Max 4 da 0.30</div> <div>Max 4 da 0.40</div>
	DB	R	DC
<div></div> <div>COLLETTIVO</div> <div>min 3 - max 8 ginn</div>	<div>3</div> <div><div>1 salto</div><div>1 equilibrio</div><div>1 rotazione</div></div>	<div>Max 1</div>	<div>Max 6 DC</div> <div>Min 1 CC</div> <div>Min 1  o </div> <div>Min 1 CR</div>
	DE		
	2		
	DB	R	DA
<div></div> <div>SUCCESSIONE</div>	<div>Max 6</div> <div>di più alto valore</div> <div> 1 salto</div> <div>1 rotazione</div> <div>1 equilibrio</div> <div> 1 salto</div> <div>1 rotazione</div> <div>1 equilibrio</div>	<div>Max 2</div> <div> Max 1</div> <div> Max 1</div>	<div>Max 12</div> <div> Max 6</div> <div>in ordine cronologico</div> <div> Max 6</div> <div>in ordine cronologico</div>

CAMPIONATO DI SERIE A1 - A2 - B - C

	DB	R	DA
<div><div></div><div></div></div>	<div>Max 8 <i>di più alto valore</i></div> <div>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</div>	<div>Max 4 <i>in ordine cronologico</i></div>	<div>Max 15 <i>in ordine cronologico</i></div>