



PROGRAMMI TECNICI

Ginnastica Ritmica | GOLD

2026



CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE

ALLIEVE 1

2017, 2018 (al compimento dell'ottavo anno)

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

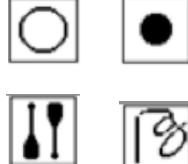
ALLIEVE 4

2014

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

ALLIEVE 5

2013

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

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD JUNIOR - SENIOR

JUNIOR 1 (2012) JUNIOR 2 (2011)

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

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

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

CAMPIONATO DI SPECIALITÀ GOLD JUNIOR - SENIOR

JUNIOR 1 (2012) JUNIOR 2 (2011)

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

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

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

COPPIA (2012 e precedenti)

	DB	R	DC
 	3 - { 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione } DE 3	Max 1	Max 8 DC Min 2 CC Min 2 C ↗ o C ↘ Min 2 CR Vedi tabella Indicazioni Gold 2026

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 Max 9 Difficolta (1 a scelta) Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Min 4	Max 1	Max 14 DC Min 3 CC Min 3 C↗ o C↖ Min 3 CR

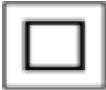
CAMPIONATO NAZIONALE ASSOLUTO

JUNIOR e SENIOR (2012 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>

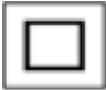
CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GOLD 1

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

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

CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GOLD 2

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

	DB		DC
 COLLETTIVO min 3 - max 8 ginn	Max 5 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		0.10 0.20 0.30 0.40 <i>Min 4 da 0.10</i> Max 4 da 0.20 Max 4 da 0.30 Max 4 da 0.40
	DB	R	DC
 COLLETTIVO min 3 - max 8 ginn	3 { <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione </div>	Max 1	Max 6 DC <i>Min 1 CC</i> <i>Min 1 c↗ o c↖</i> <i>Min 1 CR</i>
	DE		
	2		
	DB	R	DA
  SUCCESSIONE	Max 6 <i>di più alto valore</i>  1 salto 1 rotazione 1 equilibrio  1 salto 1 rotazione 1 equilibrio	Max 2  Max 1  Max 1	Max 12  Max 6 <i>in ordine cronologico</i>  Max 6 <i>in ordine cronologico</i>

CAMPIONATO DI SERIE A1 - A2 - B - C

	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>