











PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2017**A1 2008 - 2009**

p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,20 6 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,20 (max 0,40) valutate 0,20	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,40 Min 2 S	/	/	0,10 serie pre-acrobatica: capovolta avanti e ruota
	da 0,10 a 0,20 Min 3 - Max 6 Max 2 BD di livello superiore a 0,20 (max 0,40) valutate 0,20	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,30 Min 1 S	0,20 1 R 1 o 2 rotazioni libere	0,30/0,40 1 AD	0,50 Serie saltelli: 4 alternati, 4 piedi uniti, 1 raccolto con giro doppio di fune
	da 0,10 a 0,20 Min 3 - Max 6 Max 2 BD di livello superiore a 0,20 (max 0,40) valutate 0,20	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,30 Min 1 S	0,20 1 R 1 o 2 rotazioni libere	0,30/0,40 1 AD	0,50 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori



A2 2007

p. 3,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,30 6 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,30 (max 0,50) valutate 0,30	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,40 Min 2 S	/	/	0,20 serie pre-acrobatica: capovolta av, ruota, rovesciata 0,30 chassé enjambé dx, chassé enjambé sx
	da 0,10 a 0,30 5 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,30 (max 0,50) valutate 0,30	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S	Max 0,50 1 R 2 o 3 rotazioni libere	0,30/0,40 1 AD	0,50 Serie saltelli: 3 con/senza incrocio, 2 tesi con doppio giro di fune
	da 0,10 a 0,30 5 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,30 (max 0,50) valutate 0,30	Salto - 1 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 1 S	Max 0,50 1 R 2 o 3 rotazioni libere	0,30/0,40 1 AD	0,50 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVE GR - GOLD 2017**A3****2006**

p. 4,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,40 6 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,40 (max 0,60) valutate 0,40	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,40 Min 2 S	/	/	0,30 serie pre-acrobatica: capovolta avanti, rovesciamento sui gomiti, fioretto (salto di mano) 0,50 2 giri perché
	da 0,10 a 0,40 6 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,40 (max 0,60) valutate 0,40	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 1 S	Max 0,50 1 R 2 o più rotazioni libere	0,30/0,40 1 AD	0,50 Lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 6 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,40 (max 0,60) valutate 0,40	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 1 S	Max 0,50 1 R 2 o più rotazioni libere	0,30/0,40 1 AD	0,50 Serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo semicirconduzione
	da 0,10 a 0,40 6 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,40 (max 0,60) valutate 0,40	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 1 S	Max 0,50 1 R 2 o più rotazioni libere	0,30/0,40 1 AD	0,50 Echappé del nastro sul piano frontale (non lancio)

A4**2005**

p. 6,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 Max 2 BD di livello superiore a 0,50 (max 0,80) valutate 0,50	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S	Max 0,70 Min 1 R	0,30/0,40 Min 1 AD	/

PROGRAMMI TECNICI JUNIORES/SENIORES GR - GOLD 2017**J1 2004**

p. 7,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
   	da 0,10 a 0,80 Min 3 Max 7	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 No Max	0,30/0,40 Min 1

J2 2003

p. 7,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
   	da 0,10 a 1,00 Min 3 Max 7 Max 1 BD liv. superiore a 1,00	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 No Max	0,30/0,40 Min 1

J3 2002

p. 8,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
   	da 0,10 e oltre senza limiti di valore Min 3 Max 7	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 No Max	0,30/0,40 No Min/Max

S1 2000 - 2001

p. 9,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
   	da 0,10 e oltre senza limiti di valore Min 3 Max 9	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 1	Min 1 No Max	0,30/0,40 Min 1

S2 1999 e precedenti

p. 10,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
   	da 0,10 e oltre senza limiti di valore Min 3 Max 9	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 1	Min 1 No Max	0,30/0,40 Min 1



PROGRAMMI TECNICI SPECIALITA' GR - GOLD 2017**JUNIORES**

p. 8,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
    	da 0,10 e oltre senza limiti di valore Min 3 Max 7	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 No Max	0,30/0,40 No Min/Max

SENIORES


p. 9,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
    	da 0,10 e oltre senza limiti di valore Min 3 Max 9	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2	Min 1 No Max	0,30/0,40 No Min/Max

COPPIA


p. 8,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
 	da 0,10 e oltre senza limiti di valore 3 BD	Max 0,80 3 ED	0,30 Min 2 S	Max 0,80 No Min Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
	Gruppi Corporei GC				
	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - GOLD 2017**ALLIEVE**



(da 1'45" a 2')

p. 6,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5 	da 0,10 a 0,50 3 BD	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S	Max 0,30 No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
	Gruppi Corporei GC				
	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				


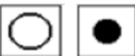

GIOVANILE

p. 8,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5 paia 	da 0,10 e oltre senza limiti di valore Min 3 BD	Min 3 ED	0,30 Min 2 S	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
	Max 7 Difficoltà (1 a scelta)				
	Gruppi Corporei GC				
	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				



OPEN

p. 10,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
2  3 	da 0,10 e oltre senza limiti di valore Min 4 BD	Min 4 ED	0,30 Min 1 S	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 4 C
	Max 9 Difficoltà (1 a scelta)				
	Gruppi Corporei GC				
	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

PROGRAMMI TECNICI SERIE C GR - GOLD 2017**C3 2007-08-09**









p. 3,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 INSIEME	da 0,10 a 0,20 Min 3 - Max 6 Max 2 BD di livello superiore a 0,20 (max 0,40) valutate 0,20	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,40 Min 3 S	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3		0,10 serie pre-acrobatica: capovolta avanti e ruota
p. 3,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESIONE	da 0,10 a 0,20 4 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,20 (max 0,40) valutate 0,20	Salto - 1 cerchio + 1 palla Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 cerchio e 1 palla a scelta)	0,30 Min 2 S (1 cerchio e 1 palla)	0,20 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo 1 o 2 rotazioni libere	/	0,50 <input checked="" type="checkbox"/> Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori <input type="checkbox"/> Lancio ribaltato av da saltello
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,20 Min 3 - Max 6 Max 2 BD di livello superiore a 0,20 (max 0,40) valutate 0,20	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,30 Min 1 S	0,20 1 R 1 o 2 rotazioni libere	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,50 Serie saltelli: 4 alternati, 4 piedi uniti, 1 raccolto con giro doppio di fune

C2 2005-2009

p. 4,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 INSIEME	da 0,10 a 0,30 Min 3 - Max 6 Max 2 BD di livello superiore a 0,30 (max 0,50) valutate 0,30	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,40 Min 2 S	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4		0,20 serie pre-acrobatica: 1 capovolta avanti, 1 ruota, 1 rovesciata
p. 4,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
 COPPIA	da 0,10 a 0,30 3 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,30 (max 0,50) valutate 0,30	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 1 S	Max 0,50 No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste 2 o 3 rotazioni libere	CdP 2017-20 Min 4 C

p. 4,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESIONE	da 0,10 a 0,30 6 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,30 (max 0,50) valutate 0,30	Salto - 1 fune + 1 palla Equilibri - 1 fune + 1 palla Rotazioni - 1 fune + 1 palla	0,30 Min 2 S (1 fune e 1 palla)	Max 0,50 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo 2 o 3 rotazioni libere	0,30/0,40 No Min - Max 1 AD in ciascun attrezzo	0,50  Echappé con spirale  Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,30 Min 3 - Max 6 Max 2 BD di livello superiore a 0,30 (max 0,50) valutate 0,30	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,30 Min 1 S	Max 0,50 1 R 2 o 3 rotazioni libere	0,30/0,40 1 AD	0,50  Echappé con spirale  Serie moulinets in decalage su p. frontale, descrivendo semicirconduzione  Echappé libero

C1 2005-2009

p. 6,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti	
 INSIEME	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 Max 2 BD di livello superiore a 0,50 (max 0,80) valutate 0,50	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,40 Min 2 S	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	0,20 serie pre-acrobatica: 1 capovolta avanti, 1 rovesciamento sui gomiti, 1 fioretto (salto di mano)	
p. 6,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
 COPPIA	da 0,10 a 0,50 3 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,50 (max 0,80) valutate 0,50	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S	Max 0,50 No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste 2 o più rotazioni libere	CdP 2017-20 Min 4 C
p. 6,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESIONE	da 0,10 a 0,50 6 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,50 (max 0,80) valutate 0,50	Salto - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (1 palla e 1 nastro)	Max 0,50 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo 2 o 3 rotazioni libere	0,30/0,40 No Min - Max 1 AD in ciascun attrezzo	0,50  Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori  Echappé del nastro sul piano frontale (non lancio)
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 6 BD Max 2 BD di livello superiore a 0,50 (max 0,80) valutate 0,50	Salto - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	0,30 Min 1 S	Max 0,70 2 R 2 o più rotazioni libere	0,30/0,40 1 AD	0,50  Serie moulinets in decalage su p. frontale, descrivendo semicirconduzione  Echappé libero