

## PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2017





LA 4<sup>A</sup> DIVISIONE

(da 45" a 1')

p. 1,50	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 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,40 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti OPPURE 1 ruota
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Rotolamento dal petto-braccio teso fuori






LB 3<sup>A</sup> DIVISIONE

(da 45" a 1')

p. 2,00	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 0,30 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,40 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Rovesciata avanti oppure indietro
	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R ↗ capovolta/ruota	/	0,30 serie 4 saltelli con /senza incrocio oppure 4 saltelli p.u. con giro inverso fune
	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R ↗ capovolta/ruota	/	0,30 1 rotolamento ritornato libero con mov. corporeo durante l'azione
	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R ↗ capovolta/ruota	/	0,30 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori






**PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2017****LC 2^ DIVISIONE**

(da 45" a 1')

<b>p. 3,00</b>	<b>Difficoltà corporee</b> <b>BD</b>	<b>Gruppi Corporei</b> <b>GC</b>	<b>Combinazione</b> <b>Passi di danza</b> <b>S</b>	<b>Elementi Dinamici</b> <b>con Rotazione</b> <b>R</b>	<b>Difficoltà</b> <b>d'attrezzo</b> <b>AD</b>	<b>Elementi Imposti</b>
	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	/	0,30 2 saltelli con fune girante in senso inverso, con un abbandono della fune, con 1/2 giro in volo
	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	/	0,30 Lancio ribaltato av da saltelli attraverso il Cerchio che gira per dietro
	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	/	0,30 rotolamento petto -braccio (busto flex indietro, braccio in linea)
	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	/	0,30 Serie di moulinets in decalage sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,40 4 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	/	0,30 echappè libero


**PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2017****LD 1^ DIVISIONE**

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

<b>p. 5,00</b>	<b>Difficoltà corporee</b> <b>BD</b>	<b>Gruppi Corporei</b> <b>GC</b>	<b>Combinazione</b> <b>Passi di danza</b> <b>S</b>	<b>Elementi Dinamici</b> <b>con Rotazione</b> <b>R</b>	<b>Difficoltà</b> <b>d'attrezzo</b> <b>AD</b>	<b>Elementi Imposti</b>
	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30  Echappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30  Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30  Figura a otto con ampio movimenti del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30  Serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30  Lancio a boomerang raso terra e richiamo


**Squadra BASE**

(da 1'45" a 2')

<b>p. 4,00</b>	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
<b>5</b> 	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				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				



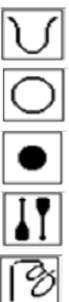
**Squadra UP**

(da 1'45" a 2')

<b>p. 5,00</b>	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
<b>5</b> 	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				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				


**PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2017****D4 ALL - JR/SR**











(da 45" a 1')

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 INSIEME	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,40 Min 1 S ( 6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3		0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti OPPURE 1 ruota
p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione S	Elementi Dinamici R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESIONE	da 0,10 a 0,20 4 BD	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)	/	/	0,30 o fune o palla o entrambi <input type="checkbox"/> Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti <input type="checkbox"/> Rotolamento dal petto - braccio teso fuori
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	/	/	0,30 <input type="checkbox"/> Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti <input type="checkbox"/> rotolamento ritornato libero con mov corp. durante l'azione <input type="checkbox"/> Rotolamento dal petto - braccio teso fuori <input type="checkbox"/> Serie di moulinets sul piano orizzontale, davanti al corpo <input type="checkbox"/> echappè libero

**D3 ALL - JR/SR**



(da 45" a 1')










p. 2,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti
 INSIEME	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,40 Min 1 S ( 6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4		0,20 1 pre-acrobatica: Rovesciata avanti oppure indietro

<b>p. 2,00</b>	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 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 3 C
<b>p. 2,00</b>	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
 SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 1 fune + 1 natro Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 fune e 1 nastro a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o fune o nastro o entrambi)	0,20 No Min - Max 1 R ↗ capovolta/ruota o fune o nastro	/	0,30 o fune o nastro o entrambi  Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti  Echappé libero
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R ↗ capovolta/ruota o fune o nastro	/	0,30  Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti  rotolamento ritornato libero con mov corp. durante azione  Rotolamento dal petto - braccio teso fuori  Serie di moulinets sul piano orizzontale, davanti al corpo  echappé libero

**D2****ALL - JR/SR**






(da 45" a 1')











<b>p. 3,00</b>	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti	
 INSIEME	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,40 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	0,30 serie pre-acrobatica 1 capovolta avanti e 1 ruota	
<b>p. 3,00</b>	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 0,40 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,40 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 3 C

p. 3,00	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 0,40 4 BD	Salto - 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 2 rotazioni uguali o differenti o palla o nastro	/	0,30 o palla o nastro o entrambi  rotolamento petto -braccio (busto flex ind., braccio in linea)  echappé libero
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	/	0,30  2 saltelli con fune girante in senso inverso, con abbandono della fune, con 1/2 giro in volo  Lancio ribaltato av da saltelli attrverso il C.che gira per dietro  rotolamento petto -braccio (busto flex ind., braccio in linea)  Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo  echappé libero

**D1****ALL - JR/SR**











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

p. 4,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
3 - 6  INSIEME	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 4 C
 COPPIA	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste 2 rotazioni uguali o differenti	CdP 2017-20 Min 4 C
p. 4,00	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	Salto - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi) 1 palla e 1 nastro	Max 0,40 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo 2 rotazioni uguali o differenti	/	0,30 o palla o nastro o entrambi  Figura a otto con ampio movimenti del tronco (per fuori)  Lancio a boomerang raso terra e richiamo

<b>p. 4,00</b>	Difficoltà corporee <b>BD</b>	Gruppi Corporei <b>GC</b>	Combinazione Passi di danza <b>S</b>	Elementi Dinamici con Rotazione <b>R</b>	Difficoltà d'attrezzo <b>AD</b>	Elementi Imposti
     INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min - Max 1 AD	 Echappé con spirale  Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori  Figura a otto con ampio movimenti del tronco (perfuori)  Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo  Lancio a boomerang raso terra e richiamo

**D ECCELLENZA JR/SR**

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

<b>p. 5,00</b>	Difficoltà corporee <b>BD</b>	Gruppi Corporei <b>GC</b>	Difficoltà di Scambio <b>ED</b>	Combinazione Passi di danza <b>S</b>	Elementi Dinamici con Rotazione <b>R</b>	Collaborazioni <b>C</b>
3 - 6  INSIEME	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 4 C
  COPPIA	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	Max 0,50 No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste 2 rotazioni uguali o differenti	CdP 2017-20 Min 4 C
<b>p. 5,00</b>	Difficoltà corporee <b>BD</b>	Gruppi Corporei <b>GC</b>	Combinazione Passi di danza <b>S</b>	Elementi Dinamici con Rotazione <b>R</b>	Difficoltà d'attrezzo <b>AD</b>	Elementi Imposti
  SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salto - 1 cerchio + 1 clavette Equilibri - 1 cerchio + 1 clavette Rotazioni - 1 cerchio + 1 clavette	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi) 1 cerchio e 1 clavette	Max 0,50 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo 2 rotazioni uguali o differenti	/	/
     INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salto - 2 Equilibri - 2 Rotazioni - 2	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R 2 rotazioni uguali o differenti	0,30/0,40 No Min - Max 1 AD	/