







**PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2019****LA****(da 30" a 45")**

<b>p. 1,50</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>
	<b>da 0,10</b> 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti
	<b>da 0,10</b> 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 No Min - Max 1 R ↗ da fermi, chassè e ripresa ad una mano	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) .

**LB****(da 45" a 1')**







<b>p. 2,00</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>
	<b>da 0,10 a 0,20</b> 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Ruota
	<b>da 0,10 a 0,20</b> 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti sul posto
	<b>da 0,10 a 0,20</b> 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento ritornato libero con mov. corporeo durante l'azione
	<b>da 0,10 a 0,20</b> 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R (R: 1 rotazione)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 1 AD	0,30 Rotolamento sul piano dorsale, busto-braccia o viceversa

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm.

LC

(da 45" a 1')

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 0,30 4 BD	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 <u>oppure</u> Rovesciata avanti
	da 0,10 a 0,30 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	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 sul posto: serie 4 saltelli senza/con incrocio piedi p.u. OPPURE 4 saltelli p.u. con giro inverso fune
	da 0,10 a 0,30 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	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	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 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	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Rotolamento sul piano frontale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 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	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 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	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30 Echappè (piano e ripresa liberi)







NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

LD

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

<b>p. 4,00</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>
	<b>da 0,10 a 0,40</b> Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	/	/	0,30 <b>1 pre-acrobatica: Saut plongé oppure Rovesciata indietro</b>
	<b>da 0,10 a 0,40</b> Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	<b>No Min - Max 3 R</b>	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 <b>serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune</b>
	<b>da 0,10 a 0,40</b> Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	<b>No Min - Max 3 R</b>	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 <b>Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori</b>
	<b>da 0,10 a 0,40</b> Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	<b>No Min - Max 3 R</b>	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 <b>Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori</b>
	<b>da 0,10 a 0,40</b> Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	<b>No Min - Max 3 R</b>	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 <b>Movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso</b>
	<b>da 0,10 a 0,40</b> Min 3 BD Max 6 BD	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	<b>No Min - Max 3 R</b>	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 <b>Lancio a boomerang al suolo e richiamo libero</b>







NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

LE

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








p. 5,00	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 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	/	/	0,30 1 serie pre-acrobatica: capovolta e ruota oppure capovolta e rovesciata avanti
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Echappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lancio a boomerang in volo e richiamo libero

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

**PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2019****D - "LA" ALL - JR/SR****(da 30" a 45")**



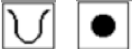


<b>p. 1,50</b>	Difficoltà corporee <b>BD</b>	Gruppi Corporei <b>GC</b>	Combinazione Passi di danza <b>S</b>	Collaborazioni <b>C</b>		Elementi Imposti <b>EI</b>
 INSIEME	<b>da 0,10</b> 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3		0,10 1 pre-acrobatica: <b>1 capovolta avanti</b>
<b>p. 1,50</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	<b>da 0,10</b> 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)	0,10 No Min - Max 1 R o fune o palla  da fermi, chassè e ripresa ai due capi  da fermi, chassè e ripresa ad una mano	/	0,30 o fune o palla o entrambi   <b>Serie 4 saltelli av alternati</b>   Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) .

**D - "LB"****ALL - JR/SR**

(da 45" a 1')

<b>p. 2,00</b>	Difficoltà corporee <b>BD</b>	Gruppi Corporei <b>GC</b>	Combinazione Passi di danza <b>S</b>	Collaborazioni <b>C</b>		Elementi Imposti <b>EI</b>
 INSIEME	<b>da 0,10 a 0,20</b> 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4		0,30 <b>1 pre-acrobatica: Ruota</b>
<b>p. 2,00</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>
 COPPIA	<b>da 0,10 a 0,20</b> 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max <b>0,20</b> 2 ED	0,30 <b>Min 2 S</b> ( 6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 <b>Min 2 C</b>
<b>p. 2,00</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	<b>da 0,10 a 0,20</b> 4 BD	Salti - 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)	0,20 No Min - Max 1 R o fune o palla <b>(R: 1 rotazione)</b>	/	0,30 o fune o palla o entrambi  Serie 4 saltelli av alternati e 4 a piedi pari uniti sul posto  Rotolamento sul piano dorsale, busto-braccia o viceversa
















NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm.

D - "LC"

ALL - JR/SR

(da 45" a 1')

p. 2,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C		Elementi Imposti EI
 INSIEME	da 0,10 a 0,30 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4		0,30 <b>1 pre-acrobatica: Ruota sui gomiti oppure Rovesciata avanti</b>
p. 2,50	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 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salto, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C
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
 SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salto - 1 palla + 1 natro 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	/	0,30 o palla o nastro o entrambi   Rotolamento sul piano frontale, petto braccia o viceversa   Echappé (piano e ripresa liberi)
     INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,30 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	0,20/0,30/0,40 No Min Max 2 AD	0,30  sul posto: serie 4 saltelli senza/con incrocio piedi p.u. OPPURE 4 saltelli p.u con giro inverso fune   Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il Cerchio che gira dietro   Rotolamento sul piano frontale, petto-braccia o viceversa   Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo   Echappé (piano e ripresa liberi)























NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento "Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

**D - "LD"****ALL - JR/SR**

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











<b>p. 4,00</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 0,40 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 3 C
  COPPIA	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	CdP 2017-20 Min 3 C
<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
  SUCCESIONE	da 0,10 a 0,40 6 BD	Salto - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (8 secondi) 1 palla e 1 nastro	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 1AD 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
<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 <b>EI</b>
          INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,40 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	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 circondazione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso  Lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole). Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.


**PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2019****D - "LE" 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 ( 8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	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 ( 8 secondi)	No Min - Max 1 R di entrambe le ginnaste	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
  SUCCESIONE	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 ( 8 secondi) 1 cerchio e 1 clavette	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	0,20/0,30/0,40 No Min/Max 1AD in ciascun attrezzo	/
     INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max6 di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S ( 8 secondi)	No Min - Max 4 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	/

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.


INSIEME SILVER LA		(da 30" a 45")			
p. 1,50	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti EI	
 ALLIEVE	da 0,10 3 BD GC	0,30 Min 1 S ( 6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti	
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				



INSIEME SILVER LB		(da 45" a 1")			
p. 2,50	Difficoltà senza scambio: Difficoltà BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi S	Elementi Dinamici con R	Collaborazioni C
COPPIA	da 0,10 a 0,30 2 BD GC	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C
	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

INSIEME SILVER LC		(da 1'15" a 1'30")			
p. 4,00	Difficoltà senza scambio: Difficoltà BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi S	Elementi Dinamici con R	Collaborazioni C
 (3-6)	da 0,10 a 0,40 3 BD Gruppi Corporei GC	Max 0,40 3 ED	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2017-20 Min 3 C
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

INSIEME SILVER LD - BASE		(da 1'45" a 2')				
p. 5,00		Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5  (ALLIEVE)	da 0,10 a 0,50 3 BD	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	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					

INSIEME SILVER LD - UP		(da 1'45" a 2')				
p. 5,00		Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
3  E 2  (JUNIOR / SENIOR)	da 0,10 a 0,50 3 BD	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	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					

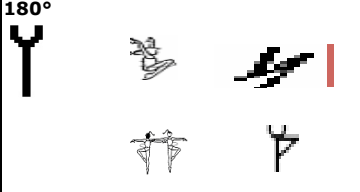
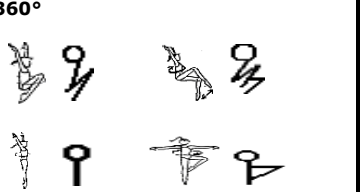
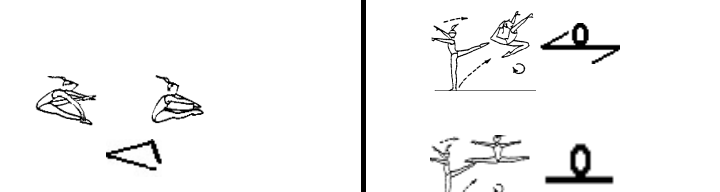
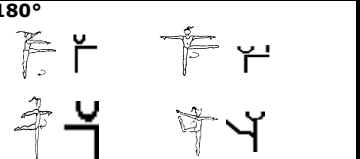
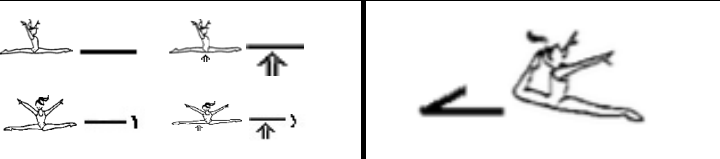

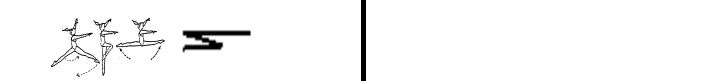



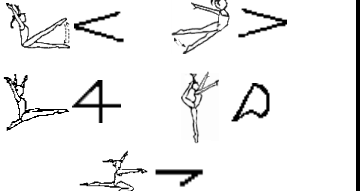
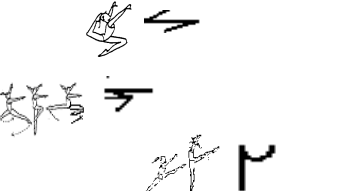
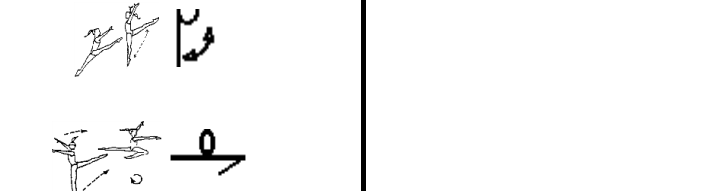
INSIEME SILVER LD - MISTA		(da 1'45" a 2')				
p. 5,00		Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee BD	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
2 Attrezzi differenti, di libera scelta  (ALLIEVE E JUNIOR E/O SENIOR)	da 0,10 a 0,50 3 BD	Max 0,50 3 ED	0,30 Min 2 S ( 6-8 secondi)	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					

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).


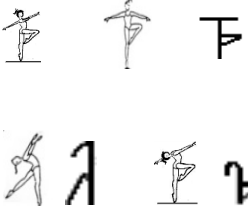
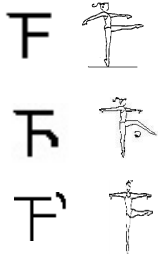
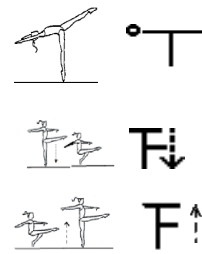
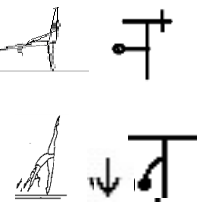
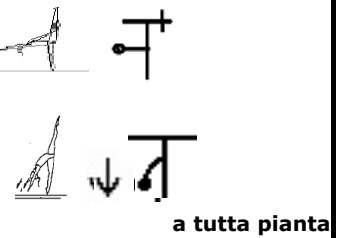
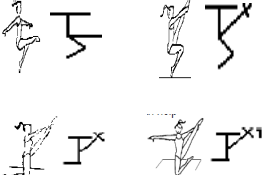
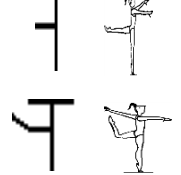
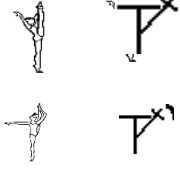
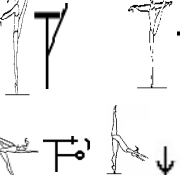


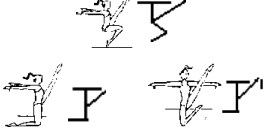

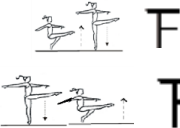






L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica (es: ok 2 musiche con voce e parole) . Dimensioni cerchio 70-90 cm. Si può utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

**N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE**

## Tavola Difficoltà di salto ( ^ )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	180°		360°			
2	salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque		180°			
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx			(tutto il piede più alto della testa)		
	Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte					
4	Sforbiciata flessa (Gatto)					


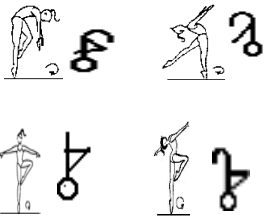
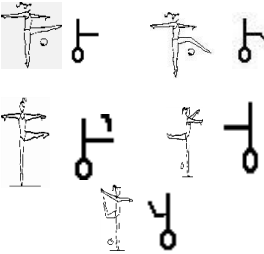
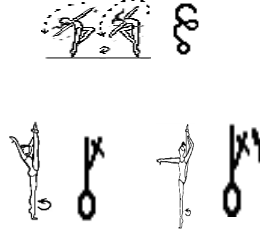
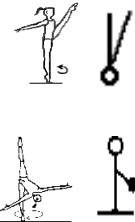
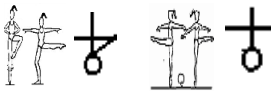

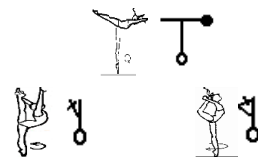
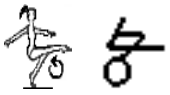


## Tavola Difficoltà di Equilibrio ( T )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	<p>Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti</p> 					 <p>a tutta pianta</p>
2	<p>Staccata sagittale/frontale</p>					
3	<p>Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)</p>					
4	<p>Flessione del busto indietro da in ginocchio</p> 			<p>Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro</p> 		
5	<p>Equilibrio sul bacino (squadra)</p>	<p>Movimento indietro fino ai gomiti</p> 				

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia



## Tavola Difficoltà di Rotazione ( )

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	<p>Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro</p> <p>180°</p> 					
2	<p>Due chainée (non Lancio)</p>					
3						
4	<p>Capovolta laterale (non su lancio)</p>					
5	<p>Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)</p>	<p>RI</p> 				
6		