PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2019

LA (da 30" a 45'')

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 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti
	da 0,10 3 BD	Salti - 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.

LB (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 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Ruota
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 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 con spostamento e 4 saltelli a piedi pari uniti sul posto
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 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
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 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 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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2019

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	Salti - 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 oppure Rovesciata avanti
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 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: 4 saltelli p.u.sul posto con giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 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	Salti - 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 sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 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	Salti - 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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2019

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

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
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 2 S (8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: Saut plongé oppure Rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 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
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 Movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso
	da 0,10 a 0,40 Min 3 BD Max 6 BD di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 S (8 secondi)	No Min - Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min/Max	0,30 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)

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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - SILVER 2019

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	Salti - 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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 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	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 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 una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si puo' 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'')

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni C	Elementi Imposti EI
 INSIEME	da 0,10 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 3	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti

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
 SUCCESSIONE	da 0,10 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)	0,10 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 Serie 4 saltelli av alternati 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.

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2019

D -"LB" **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 EI
INSIEME	da 0,10 a 0,20 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 1 pre-acrobatica: Ruota
p. 2,00	**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 0,20 2 BD	2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,20 2 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C
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**
SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,20 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 (R: 1 rotazione)	/	0,30 o fune o palla o entrambi Serie 4 saltelli av alternati con spostamento e 4 a piedi pari uniti sul posto Rotolamento 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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm.

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2019

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	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 1 pre-acrobatica: Ruota sui gomiti oppure Rovesciata avanti
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 (Salti, 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	Salti - 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 sagittale, petto-braccia o viceversa Echappé (piano e ripresa liberi)
 INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,30 4 BD	Salti - 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: 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 sagittale, 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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI SERIE D GR - SILVER 2019

D -"LD" **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 - 8 INSIEME	da 0,10 a 0,40 3 BD	Salti - 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	Salti - 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

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
 SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,40 6 BD	Salti - 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

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 EI
         INDIVIDUALE	da 0,10 a 0,40 Min 3 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 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 circonduzione 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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si puo' 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")

p. 5,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Difficoltà di Scambio ED	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
3 - 8 INSIEME	da 0,10 a 0,50 3 BD	Salti - 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	Salti - 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
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**
 SUCCESSIONE	da 0,10 a 0,50 6 BD	Salti - 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 Max 6 di più alto valore	Salti - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	0,30 Min 1 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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2019

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** Salti - 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: 1 capovolta avanti

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** 2 BD: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 ED	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	CdP 2017-20 Min 2 C

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** Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	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

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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI INSIEME GR - SILVER 2019

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 Gruppi Corporei GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	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

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 Gruppi Corporei GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	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

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 Gruppi Corporei GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	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

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. Dimensioni del cerchio 70-90 cm. Si puo' utilizzare il nastro di 5 metri in tutte le categorie.

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI YOUNG GR - SILVER 2019

Il programma è rivolto alle ginnaste più piccole per aiutarle ad affrontare i primi passi di questa disciplina sportiva senza precocizzare gli apprendimenti.
Possono partecipare alle prove previste per le 3 Fasce d'età tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso: YOUNG 1 - 5 ANNI, YOUNG 2 - 6 ANNI, YOUNG 3 - 7 ANNI (8 ANNI NON COMPIUTI).
Agli istruttori è data la possibilità di suggerire alle ginnaste i movimenti da eseguire. Non sono previste le penalità Esecutive del Codice dei Punteggi.
Le prove saranno solo a carattere individuale per il conseguimento di uno dei 3 Livelli di preparazione in base al D riconosciuto: ORO-ARGENTO-BRONZO.

YOUNG 1

(da 30" a 45")

p. 1,00	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 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.0,80-1,00	FASCIA ARGENTO: P.0,60-0,70	FASCIA BRONZO: P.0,00-0,50

YOUNG 2

(da 30" a 45")

p. 1,00	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 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: Ruota
●	da 0,10 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 Serie di (min. 3)di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) con 1 o 2 mani

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.1,60-2,00	FASCIA ARGENTO: P.1,20-1,50	FASCIA BRONZO: P.0,00-1,10

SOMMA DEI DUE ESERCIZI

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI YOUNG GR - SILVER 2019

YOUNG 3

(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	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 chainèe e di seguito 1 capovolta avanti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Salto Groupè con passaggio dentro la fune che gira per avanti con doppia rotazione
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Figure a otto della palla con movimenti circolari del braccio (braccia)

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.2,60-3,00	FASCIA ARGENTO: P.2,00-2,50	FASCIA BRONZO: P.0,00-2,00	SOMMA DI DUE ESERCIZI A SCELTA

GRIGLIA SILVER GR 2019

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

Tavola Difficoltà di salto (^)

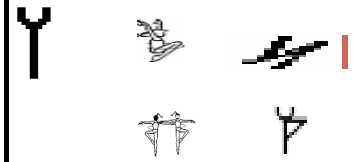
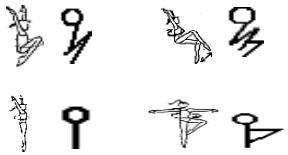
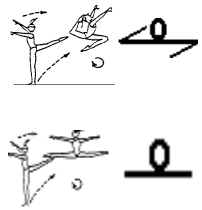
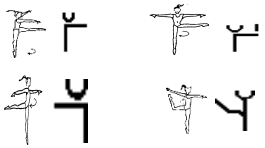
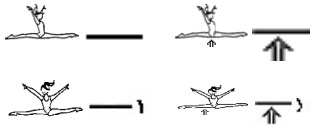
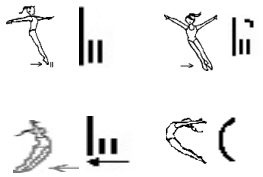
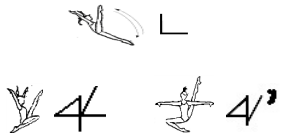
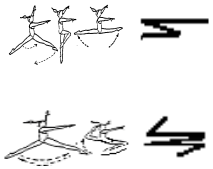
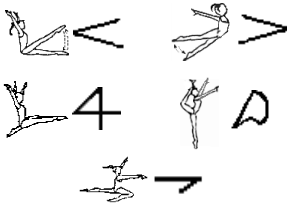
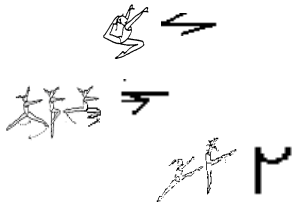
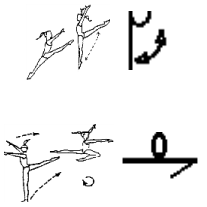
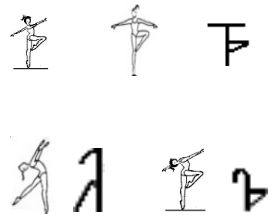
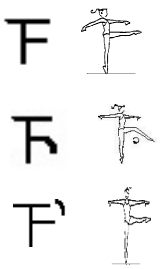
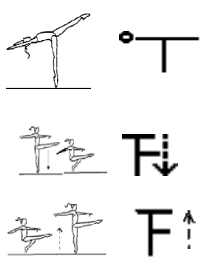
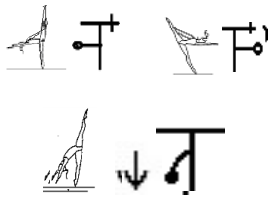
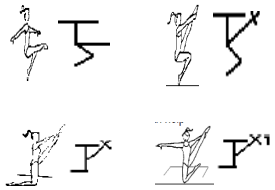
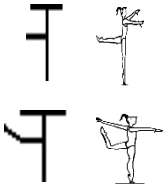
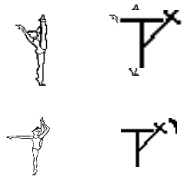
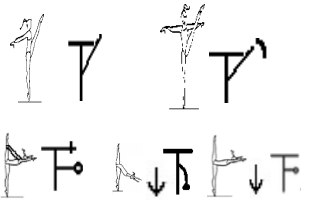
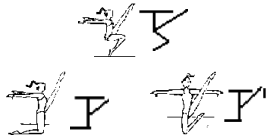
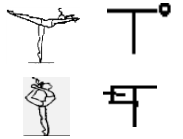
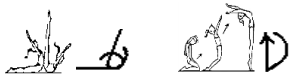
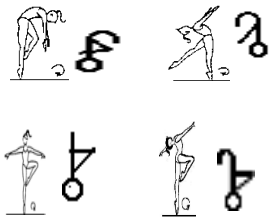
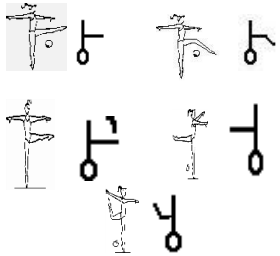
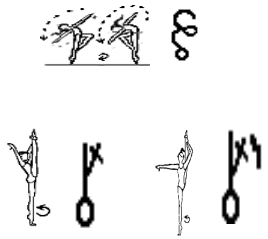
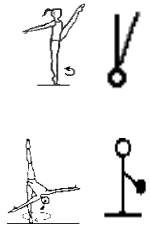
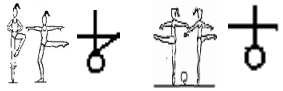
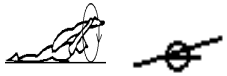
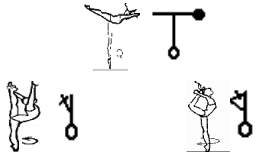
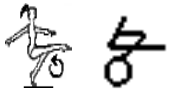
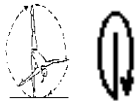
	Valore				
	0,10	**0,20**	**0,30**	**0,40**	**0,50**
1	180° 	360° 			
2	**salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque**	180° 			
3	**Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx** **Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte**		(tutto il piede più alto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

Tavola Difficoltà di Equilibrio (⊤)

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

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	**Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro** **180°**				
2	**Due chainée (non Lancio)**				
3					
4	**Capovolta laterale (non su lancio)**				
5	**Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)**	**RI**			
6					