



SERIE B

(totale max esercizi per ginnasta: 3 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

MUSICA DA 45 SEC A 1 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

P: 1,80 - 2,00	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,30	PASSI DI DANZA 0,40	EDR DA 0,10 A 0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,10
CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	----	ROVESCIAATA AVANTI O RUOTA SUI GOMITI
●	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	
○	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	
∩	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	

PROGRAMMA DI SQUADRA

P: 3,00 3,60	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,30	PASSI DI DANZA 0,40	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,10	SCAMBI 0,40	EDR 0,10 A 0,30
CL GIOV-ESORD A1-A2 A3 3-6 GINNASTE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	2 SEQUENZE 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)	ROVESCIAATA AVANTI O RUOTA SUI GOMITI		
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR-SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI	MAX 1 NON OBBL.



SERIE A

(totale max esercizi per ginnasta: 3 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

MUSICA DA 1,15 A 1,30 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

P: 3,90 - 4,30/4,80	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,50	PASSI DI DANZA 0,40	EDR DA 0,10 A 0,50	ELEMENTI OBBLIGATORI
CL	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	2 SEQUENZE 6-8 SEC	----	0,10 ROVESCIAVA AVANTI O DIETRO + RUOTA SUI GOMITI DALL'ALTO
●	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	2 SEQUENZE 6-8 SEC	1 EDR ALLIEVE 1-2-3 NON OBBL MIN 1 MAX 2 EDR JUNIOR/SENIOR	
○	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	2 SEQUENZE 6-8 SEC	1 EDR ALLIEVE 1-2-3 NON OBBL MIN 1 MAX 2 EDR JUNIOR/SENIOR	
⊙	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	2 SEQUENZE 6-8 SEC	1 EDR ALLIEVE 1-2-3 NON OBBL MIN 1 MAX 2 EDR JUNIOR/SENIOR	
⌢	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	2 SEQUENZE 6-8 SEC	1 EDR ALLIEVE 1-2-3 NON OBBL MIN 1 MAX 2 EDR JUNIOR/SENIOR	

PROGRAMMA DI SQUADRA

P: 5,10 5,90	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,50	PASSI DI DANZA 0,40	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,10	SCAMBI 0,40	EDR 0,10 A 0,50
CL GIOV-ESORD A1-A2 A3 3-6 GINNASTE	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	2 SEQUENZE 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)	ROVESCIAVA AVANTI O DIETRO + RUOTA SUI GOMITI DALL'ALTO		
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAAMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI	MAX 1 NON OBBL.

**CAMPIONATO GRAND PRIX
DI
SPECIALITA'
INDIVIDUALI E A SQUADRE**

RISERVATO ALLE GINNASTE DELLA CATEGORIA GOLD SEZIONE RITMICA FGI E SILVER LD E SERIE D ECCELLENZA.

MAX 2 ESERCIZI A SCELTA TRA I PROGRAMMI DELLA FEDERAZIONE SPECIALITA' E LD PER LE JUNIOR E SENIOR E TORNEO ALLIEVE PER TUTTE LE CATEGORIE ALLIEVE.