

# COPPA PIEMONTE 2024

## PROGRAMMA SILVER

- cat. Allieve
- cat. Open (Allieve e/o Junior e/o Senior)

Torneo Societario		Campionato Societario	
<b>SILVER LA</b>	MIN 2 - MAX 4 GINNASTE	<b>SILVER LA</b>	MIN 2 - MAX 8 GINNASTE
<b>SILVER LB</b>	MIN 2 - MAX 4 GINNASTE	<b>SILVER LB</b>	MIN 2 - MAX 8 GINNASTE
<b>SILVER LC</b>	MIN 3 - MAX 5 GINNASTE	<b>SILVER LC</b>	MIN 3 - MAX 8 GINNASTE
<b>SILVER LD</b>	MIN 3 - MAX 6 GINNASTE	<b>SILVER LD</b>	MIN 3 - MAX 8 GINNASTE
<b>SILVER LE</b>	MIN 3 - MAX 6 GINNASTE	<b>SILVER LE</b>	MIN 3 - MAX 8 GINNASTE
• Programma tecnico: come da PT Silver 2024 - Torneo Winter Club		• Programma tecnico: come da PT Silver 2024 – Serie D	

## PROGRAMMA PROMOZIONALE

- cat. open (ALLIEVE 1/ ALLIEVE 2/JUNIOR 1/ JUNIOR 2/SENIOR 1/ SENIOR 2)

Torneo Societario		
<b>Basic</b>	<b>MIN. 2 MAX. 3 GINNASTE</b>	In ogni prova ciascuna squadra passa al completo alternando le proprie ginnaste ai 3 esercizi individuali a scelta tra i 6 previsti nell'ordine di seguito indicato: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.
<b>Plus</b>	<b>MIN. 2 MAX. 3 GINNASTE</b>	In ogni prova ciascuna squadra passa al completo alternando le proprie ginnaste ai 3 esercizi individuali a scelta tra i 6 previsti nell'ordine di seguito indicato: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.
<b>Master</b>	<b>MIN. 2 MAX. 4 GINNASTE</b>	In ogni prova ciascuna squadra passa al completo alternando le proprie ginnaste ai 4 esercizi individuali a scelta tra i 6 previsti nell'ordine di seguito indicato: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.
<b>Advanced</b>	<b>MIN. 2 MAX. 5 GINNASTE</b>	In ogni prova ciascuna squadra passa al completo alternando le proprie ginnaste ai 5 esercizi individuali a scelta tra i 6 previsti nell'ordine di seguito indicato: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

- L'esercizio individuale al Corpo Libero può essere eseguito solo da una ginnasta appartenente alla categoria allieve 1
- Per ogni squadra una ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi
- Le ginnaste possono indossare body diversi

Per le richieste degli esercizi individuali di ogni livello e di ogni categoria fare riferimento al Programma AiCS Promozionale.