



ASD NOVAGYM

Via Frascade, 1 – 33087 Visinale di
Pasiano (Pn) - Tel. 348/2313074
pinuccia@rossimariopietro.com



PROGRAMMA TECNICO “TORNEO DEL MARE”

CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO LEVEL A		
<u>A1</u> <u>2011-2012*</u> * al compimento 8° anno	Min1 – Max 2 esercizi * CORPO LIBERO+ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min3 – Max 6 BD 0,10-0,40 Min.2 S Min 1R-Max 2R Min 1AD-Max 4AD
<u>A2</u> 2010	Min1 – Max 2 esercizi * CORPO LIBERO+ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD 0,10-0,40 Min.2 S Min 1R-Max 2R Min 1AD-Max 4AD
<u>A3</u> 2009	Min1 – Max 2 esercizi * CORPO LIBERO +ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD Di più alto valore Min 2 S Min 1 R-Max 3 R Min 1 AD
<u>A4</u> 2008	Min1 – Max 2 esercizi 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 7 BD Di più alto valore Min 2 S Min 1 R-Max 4 R Min 1 AD
<u>J1</u> 2007	Min1 – Max 2 esercizi 2 ATTREZZI A SCELTA	FIG JUNIOR
<u>J2</u> 2006	Min1 – Max 2 esercizi 2 ATTREZZI A SCELTA	FIG JUNIOR
<u>J3</u> 2005	Min1 – Max 2 esercizi 2 ATTREZZI A SCELTA	FIG JUNIOR
<u>SENIOR</u> 2004 e precedenti	Min1 – Max 2 esercizi 2 ATTREZZI A SCELTA	FIG SENIOR

*** N.B.: NOTA TECNICA PER IL CORPO LIBERO**

CATEGORIA A1 – A2 – A3: le 6 BD di piu' alto valore.

**ASD NOVAGYM**

Via Frascade, 1 – 33087 Visinale di
Pasiano (Pn) - Tel. 348/2313074
pinuccia@rossimariopietro.com

**CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO LEVEL B**

<u>A1</u> <u>2011-2012*</u> * al compimento 8° anno	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO+ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD 0,10-0,50 Min.1 S No Min-Max 3 R No Min-No Max AD
<u>A2</u> 2010	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO+ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD 0,10-0,50 Min.1 S No Min-Max 3 R No Min-No Max AD
<u>A3</u> 2009	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO+ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD 0,10-0,50 Min.1 S No Min-Max 3 R No Min-No Max AD
<u>A4</u> 2008	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO+ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD Di più alto valore Min.1 S No Min-Max 4 R No Min-No Max AD
<u>J1</u> 2007	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO+ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD Di più alto valore Min.1 S No Min-Max 4 R No Min-No Max AD
<u>J2</u> 2006	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO+ATTREZZO o 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD Di più alto valore Min.1 S No Min-Max 4 R No Min-No Max AD
<u>J3</u> 2005	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO+ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD Di più alto valore Min.1 S No Min-Max 4 R No Min-No Max AD
<u>SENIOR</u> 2004 e precedenti	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO+ATTREZZO O 2 ATTREZZI A SCELTA	Min 3-Max 6 BD Di più alto valore Min.1 S No Min-Max 4 R No Min-No Max AD

**ASD NOVAGYM**

Via Frascade, 1 – 33087 Visinale di
Pasio (Pn) - Tel. 348/2313074
pinuccia@rossimariopietro.com

**CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO LEVEL B LIGHT**

<u>A1</u> <u>2011-2012*</u> * al compimento 8° anno	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO o ATTREZZO A SCELTA	Min 3-Max 4 BD 0,10-0,30 Min. 1 S No Min-Max 1 R (0,20) No Min-Max 2 AD
<u>A2</u> 2010	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO o ATTREZZO A SCELTA	Min 3-Max 4 BD 0,10-0,30 Min. 1 S No Min-Max 1 R (0,20) No Min-Max 2 AD
<u>A3</u> 2009	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO o ATTREZZO A SCELTA	Min 3-Max 4 BD 0,10-0,30 Min 1 S No Min-Max 1 R (0,20) No Min-Max 2 AD
<u>A4</u> 2008	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO o ATTREZZO A SCELTA	Min 3-Max 4 BD 0,10-0,30 Min. 1 S No Min-Max 1 R(0,30) No Min- Max 2 AD
<u>J1</u> 2007	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO o ATTREZZO A SCELTA	Min 3-Max 4 BD 0,10-0,30 Min. 1 S No Min-Max 1 R(0,30) No Min- Max 2 AD
<u>J2</u> 2006	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO o ATTREZZO A SCELTA	Min 3-Max 4 BD 0,10-0,30 Min. 1 S No Min-Max 1 R(0,30) No Min- Max 2 AD
<u>J3</u> 2005	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO o ATTREZZO A SCELTA	Min 3-Max 4 BD 0,10-0,30 Min. 1 S No Min-Max 1 R(0,30) No Min- Max 2 AD
<u>SENIOR</u> 2004 e precedenti	Min1 – Max 2 esercizi CORPO LIBERO o ATTREZZO A SCELTA	Min 3-Max 4 BD 0,10-0,30 Min. 1 S No Min-Max 1 R(0,30) No Min- Max 2 AD