

PROGRAM TEHNIC INTERN 2011

| Categoria | Anul nașterii | Program tehnic | Dificultate corporală (D1) | | | | Dificultate cu obiectul (D2) |
|--------------------|--------------------------|----------------|----------------------------|---|------------------------|---|------------------------------|
| | | | Nr. Dif. | G.C.O. | G.C.N.O. | Valoare (D1) | |
| Cat. Mica Gimnastă | 2005-2003 (5-8 gimnaste) | Ansamblu F.O. | 8 Dif. max. | 2 Dif. din fiecare Grupă Corporală | | 4.00 p. max. | |
| Cat. a IV-a* | 2001-2002 | Coardă | 8 Dif. max. | min. 3 \wedge + min. 3 \circ | max. 2 Dif. la alegere | 5.00 p. max. (valoare dif. până la 1.00 p) | 10.00 p. max. |
| | | Cerc | | 2 Dif. din fiecare Grupă Corporală | | | |
| | | Panglică | | min. 3 \wedge + min. 3 \circ | max. 2 Dif. la alegere | | |
| Cat. a III-a | 1999-2000 | Cerc | 10 Dif. max. | 2 sau 3 Dif. din fiecare Grupă Corporală | | 6.00 p. max. (valoare dif. până la 1.00 p) | 10.00 p. max. |
| | | Minge | | min. 3 \perp Σ + min. 3 \wedge | max. 4 Dif. la alegere | | |
| | | Măciuci | | min. 3 \top + min. 3 \circ | max. 4 Dif. la alegere | | |
| | | Panglică | | min. 3 \wedge + min. 3 \circ | max. 4 Dif. la alegere | | |
| Cat. a II-a | 1996-1998 | Cerc | 10 Dif. max. | 2 sau 3 Dif. din fiecare Grupă Corporală | | 7.00 p. max. (valoare dif. până la 1.00 p) | 10.00 p. max. |
| | | Minge | | min. 3 \perp Σ + min. 3 \wedge | max. 4 Dif. la alegere | | |
| | | Măciuci | | min. 3 \top + min. 3 \circ | max. 4 Dif. la alegere | | |
| | | Panglică | | min. 3 \wedge + min. 3 \circ | max. 4 Dif. la alegere | | |
| Cat. Senioare | minimum 1995 | Cerc | 12 Dif. max. | min. 2 și max. 4 Dif. din fiecare Grupă Corporală | | 10.00 p. max. | 10.00 p. max. |
| | | Minge | | min. 4 \perp Σ + min. 4 \wedge | max. 4 Dif. la alegere | | |
| | | Măciuci | | min. 4 \top + min. 4 \circ | max. 4 Dif. la alegere | | |
| | | Panglică | | min. 4 \wedge + min. 4 \circ | max. 4 Dif. la alegere | | |

* La Cat. a IV-a compozițiile pot fi identice pentru toate gimnastele din echipă sau diferite.

Notă : Ansamblu de Junioare (1996-2000) și Ansamblul de Senioare (minimum 1995) urmează Programul Tehnic conform cerințelor prevăzute în Codul de Punctaj FIG ediția 2010.