

PROGRAM TEHNIC INTERN 2010

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	2004-2002 (5-8 gimnaste)	Ansamblu F.O.	8 Dif. max.	2 Dif. din fiecare Grupă Corporală		4.00 p. max.	
Cat. a IV-a*	2000-2001	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	1998-1999	Coardă	10 Dif. max.	min. 3 \wedge + min. 3 \circ	max. 4 Dif. la alegere	6.00 p. max. (valoare dif. până la 1.00 p)	10.00 p. max.
		Cerc		2 sau 3 Dif. din fiecare Grupă Corporală			
		Minge		min. 3 \perp \cup + min. 3 \wedge	max. 4 Dif. la alegere		
		Măciuci		min. 3 \top + min. 3 \circ	max. 4 Dif. la alegere		
Cat. a II-a	1995-1997	Coardă	10 Dif. max.	min. 3 \wedge + min. 3 \circ	max. 4 Dif. la alegere	7.00 p. max. (valoare dif. până la 1.00 p)	10.00 p. max.
		Cerc		2 sau 3 Dif. din fiecare Grupă Corporală			
		Minge		min. 3 \perp \cup + min. 3 \wedge	max. 4 Dif. la alegere		
		Măciuci		min. 3 \top + min. 3 \circ	max. 4 Dif. la alegere		
Cat. Senioare	minimum 1994	Coardă	12 Dif. max.	min. 4 \wedge + min. 4 \circ	max. 4 Dif. la alegere	10.00 p. max.	10.00 p. max.
		Cerc		min. 2 și max. 4 Dif. din fiecare Grupă Corporală			
		Minge		min. 4 \perp \cup + min. 4 \wedge	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 (1995-1997) și Ansamblul de Senioare (minimum 1994) urmează Programul Tehnic conform cerințelor prevăzute în Codul de Punctaj FIG ediția 2010.