



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



PROGRAMMI TECNICI ASI GINNASTICA RITMICA 2024

- **Bronze Cup**
- **Silver Cup**
- **Gold Cup**

Direttori Tecnici
Eleonora Cipollari e Monica Brandizzi

Bronze Cup - Primo Livello

Partecipazione: la Bronze Cup - Primo Livello è aperta a tutte le ginnaste tesserate ASI alle prime esperienze competitive. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Silver e Gold FGI nell'anno 2023-2024, alla Bronze Cup - Secondo Livello, Silver Cup e Gold Cup.

Categorie:

- Mini (2019-2020-2021) -> percorsi motori
- Esordienti (2018-2017) -> collettivi e ensemble
- Allieve 1 (2016-2015-2014) -> individuali, coppie, squadre **e ensemble**
- Allieve 2 (2013-2012) -> individuali, coppie, squadre **e ensemble**
- Junior (2011-2010-2009) -> individuali, coppie, squadre **e ensemble**
- Senior (2008 e precedenti) -> individuali, coppie, squadre **e ensemble**

Categorie unificate per gli Ensemble:

- Prima Fascia: Esordienti, Allieve 1 e Allieve 2
- Seconda Fascia: Junior e Senior

Indicazioni:

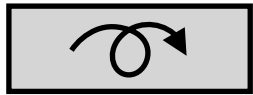
- Per ogni prova (**regionale e/o interregionale**) ogni ginnasta può eseguire max 2 esercizi a scelta tra tutte le tipologie di gara
- È permesso il passaggio ad una categoria superiore esclusivamente per coppie e squadre
- Non è consentito il passaggio ad una categoria inferiore
- Le ginnaste partecipanti alla stessa coppia, squadra, collettivo o ensemble devono indossare body identici
- Le ginnaste partecipanti ai percorsi motori possono indossare il body o abbigliamento sportivo (sono ammessi leggings, canottiera e/o top)

Premiazioni:

Le premiazioni saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria e tipologia di gara.

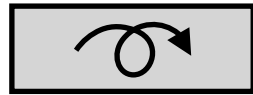
- Mini: assegnazione brevetti per fasce di merito (oro, argento, bronzo)
- Esordienti, Allieve 1, Allieve 2, Junior e Senior: premiazioni per fasce di merito (oro, argento, bronzo)

Programma Tecnico Percorso n.1 (Mini 2021)



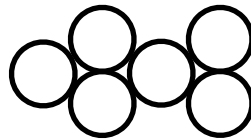
1

Capovolta avanti
Partenza da gambe divaricate



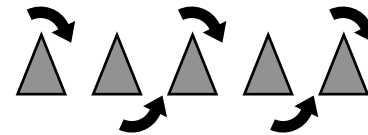
2

Capovolta laterale



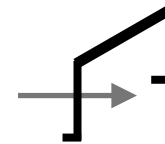
3

Serie di saltelli "campana"
alternando gambe unite e
gambe divaricate



4

Corsa a slalom



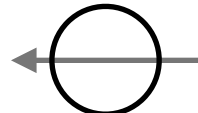
5

Passaggio sotto l'ostacolo



10

Palla: palleggio a due mani,
lancio a due mani, da in
ginocchio scivolamento sulla
palla e ritorno



9

Cerchio: 2 scavalcamenti
avanti con il cerchio tenuto a
due mani



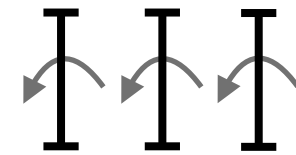
8

Cerchio: prillo al suolo, corsa
intorno al cerchio, ripresa
prima che caschi a terra



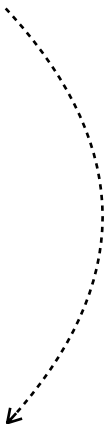
7

Grande scavalcamento con
salto del gatto

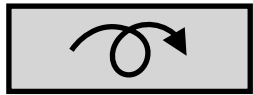


6

Piccoli scavalcamenti
sugli ostacoli

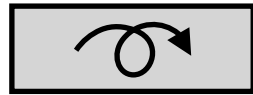


Programma Tecnico Percorso n.2 (Mini 2020)



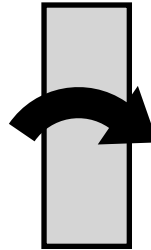
1

Capovolta avanti
Partenza da affondo gamba
avanti



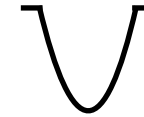
2

Capovolta indietro sulla spalla



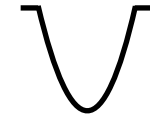
3

Ruota superando un tappetino



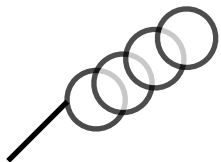
4

Fune: 3 scavalcamenti con
fune tenuta a due mani



5

Fune: 3 giri della fune doppia
tenuta a una mano piano
trasverso (sopra alla testa)



10

Nastro: 2 circonduzioni sul
piano frontale per basso, un
quarto di giro e serpentine con
spostamento indietro



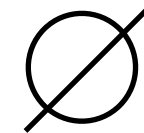
9

Palla: 2 palleggi avanti, 1
lancio a due mani e ripresa a
2 mani



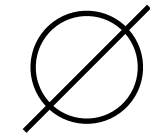
8

Palla: rotolamento petto
braccia a due mani



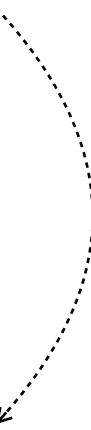
7

Cerchio: infilare il cerchio alla
vita e fare 1 giro a passi con
giri del cerchio intorno alla
vita, fermare il cerchio e
ribaltarlo dietro con due mani

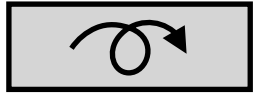


6

Cerchio: tenuto a due mani 1
battuta a terra e 1 piccolo
lancio ribaltato (mezzo giro) e
ripeto entrambe le azioni



Programma Tecnico Percorso n.3 (Mini 2019)



1

Capovolta avanti con affondo gamba avanti, arrivo seduta gambe tese e unite, flessione del busto avanti con tenuta (chiusura libretto)



2

Candela con partenza da sedute gambe piegate, ritornare alla posizione di partenza, flessione dinamica del busto avanti a gambe divaricate

CL

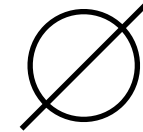
3

Corpo Libero: Chassè, passo e salto del gatto

CL

4

Corpo Libero: Ruota, partenza braccia in alto



5

Cerchio: trasmissione intorno alla vita su un giro a passi



10

Palla: due palleggi consecutivi a due mani sul posto, lancio e ripresa in ginocchio



9

Palla: rotolamento dorsale, partenza dalla nuca, rotolamento petto-braccia su equilibrio passè



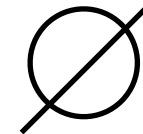
8

Clavette: battuta a terra da braccia fuori, un giro per basso sul piano frontale, un giro a passi con battute clavette a braccia avanti flesse



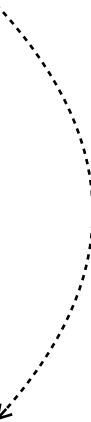
7

Clavette: oscillazione braccio dx per basso sul piano frontale, ripetere con braccio sx, circonduzione sul piano frontale di entrambe le clavette



6

Cerchio: prillo al suolo su equilibrio passè



Programma Collettivo (Esordienti)

- Il collettivo è formato da min 2 a max 4 ginnaste che eseguono individualmente e contemporaneamente lo stesso esercizio, ognuna in uno spazio delimitato all'interno della pedana di gara
- Non sono previsti scambi e collaborazioni tra le ginnaste
- La durata della musica è da 40" a 1'00"
- Le ginnaste dovranno eseguire tutti gli elementi (DB, S, EI) simultaneamente
- Tutti gli elementi (DB, S, EI) hanno un valore imposto di 0,50
- Verrà giudicata la sincronia tra le ginnaste
- La pedana verrà suddivisa in 4 spazi quadrati identici, a prescindere dal numero delle ginnaste componenti la squadra (es. se la squadra è composta da 2 ginnaste, rimarranno due spazi liberi e le ginnaste dovranno occupare quelli più vicini alla giuria)

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici	EI Elementi imposti
Corpo Libero	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - 1 capovolta (avanti o laterale) - 4 galoppi con cambio fronte (due dx e due sx)
Fune	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - min 3 giri (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 avvolgimento e/o svolgimento (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 attraversamento con fune doppia
Cerchio	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 attraversamento avanti - 1 prillo al suolo
Palla	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - 1 serie di palleggi (1 o 2 mani) - 1 rotolamento al suolo - 1 lancio medio-piccolo ad una mano (ripresa libera)

- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Le DB devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le componenti della coppia/ squadra (no successione e/o sottogruppi)
- Non è consentita l'esecuzione simultanea di DB differenti
- Verranno conteggiate solamente DB presenti nella colonna del valore di 0,10 della Griglia ASI
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Programma Ensemble (Prima Fascia e Seconda Fascia)

- L'ensemble è un esercizio composto da 3 parti (individuale+coppia+squadra) consecutive e concatenate tra di loro
- La durata della musica è da 2'00" a 2'30"
- Le 3 parti dell'esercizio devono essere suddivise equamente
- L'ensemble può essere composto da min. 3 ginnaste a max. 9 ginnaste
- Ogni ginnasta può eseguire max. 2 parti all'interno dello stesso ensemble
- L'ordine della successione delle parti è libero (es. coppia+individuale+squadra oppure individuale+squadra+coppia ecc.). Tuttavia ogni tipologia può essere presentata solamente una volta (es. NO squadra+individuale+squadra oppure coppia+coppia+squadra ecc.)
- La scelta degli attrezzi è libera tra quelli proposti (possono essere presentate anche coppie e squadre con attrezzi misti)
- In ogni ensemble può essere presente solo 1 parte a corpo libero
- É consentita una piccola interazione (max. 5") tra le ginnaste nei cambi per rendere più scorrevole l'esecuzione dell'intero esercizio (penalità 0,30 per interazione più lunga di 5")
- Per il finale è consentito l'ingresso a tutte le ginnaste dell'ensemble per andare a formare la posa finale
- Tutti gli elementi (DB, S, DE, DC, EI) non possono essere eseguiti durante le interazioni dei cambi (non saranno considerati validi)
- Tutti gli elementi (DB, S, DE, DC, EI) hanno un valore imposto di 0,50

INDIVIDUALE

	DB Difficoltà Corporee	S Passi Ritmici	EI Elementi Imposti
Corpo Libero	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 capovolta (avanti o laterale)
Fune	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	min 3 giri (su qualsiasi piano di lavoro)
Cerchio	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro)
Palla	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 serie di palleggi (1 o 2 mani)

COPPIA/SQUADRA

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici	DE Scambi	DC Collaborazioni	EI Elementi Imposti
Corpo Libero	2 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 Salto + 1 Equilibrio o Rotazione)	1 S (min 6"")		1 DC (da Tabella Asi)	1 capovolta (avanti o laterale)
Fune	2 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 Salto + 1 Equilibrio o Rotazione)	1 S (min 6"")	1 DE (anche senza lancio)	1 DC (da Tabella Asi)	min 3 giri (su qualsiasi piano di lavoro)
Cerchio	2 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 Salto + 1 Equilibrio o Rotazione)	1 S (min 6"")	1 DE (anche senza lancio)	1 DC (da Tabella Asi)	min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro)
Palla	2 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 Salto + 1 Equilibrio o Rotazione)	1 S (min 6"")	1 DE (anche senza lancio)	1 DC (da Tabella Asi)	1 serie di palleggi (1 o 2 mani)

- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Le DB devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le componenti della coppia/squadra (no successione e/o sottogruppi)
- Non è consentita l'esecuzione simultanea di DB differenti
- Verranno conteggiate solamente DB presenti nella colonna del valore di 0,10 della Griglia ASI
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Programma Individuale
(Allieve 1, Allieve 2, Junior e Senior)

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici	EI Elementi imposti
Corpo Libero	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 capovolta (avanti o laterale) - 4 galoppi con cambio fronte (due dx e due sx)
Fune	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- min 3 giri (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 avvolgimento e/o svolgimento (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 attraversamento con fune doppia
Cerchio	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 attraversamento avanti - 1 prillo al suolo
Palla	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 serie di palleggi (1 o 2 mani) - 1 rotolamento al suolo - 1 lancio medio-piccolo ad una mano (ripresa libera)

- Tutti gli elementi (DB, S, EI) hanno un valore imposto di 0,50
- La durata della musica è da 40" a 1'00"
- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Verranno conteggiate solamente DB presenti nella colonna del valore di 0,10 della Griglia ASI
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Programma Coppia e Squadra
(Allieve 1, Allieve 2, Junior e Senior)

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici	DE Scambi	DC Collaborazioni	EI Elementi Imposti
Corpo Libero	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")		2 DC (da Tabella Asi)	1 capovolta (avanti o laterale)
Fune	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (anche senza lancio)	2 DC (da Tabella Asi)	min 3 giri (su qualsiasi piano di lavoro)
Cerchio	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (anche senza lancio)	2 DC (da Tabella Asi)	min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro)
Palla	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (anche senza lancio)	2 DC (da Tabella Asi)	1 serie di palleggi (1 o 2 mani)

- Tutti gli elementi (DB, S, EI) hanno un valore imposto di 0,50
- La durata della musica è da 40" a 1'30"
- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Le DB devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le componenti della coppia/squadra (no successione e/o sottogruppi)
- Non è consentita l'esecuzione simultanea di DB differenti
- Verranno conteggiate solamente DB presenti nella colonna del valore di 0,10 della Griglia ASI
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Bronze Cup - Secondo Livello

Partecipazione: il Secondo Livello è riservato alle ginnaste tesserate ASI di livello avanzato nell'attività promozionale. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Silver e Gold FGI nell'anno 2023-2024, alla Silver Cup e Gold Cup.

Categorie:

- *Esordienti (2018-2017)* -> individuali, collettivi e ensemble
- *Allieve 1 (2016-2015-2014)* -> individuali, coppie, squadre **e ensemble**
- *Allieve 2 (2013-2012)* -> individuali, coppie, squadre **e ensemble**
- *Junior (2011-2010-2009)* -> individuali, coppie, squadre **e ensemble**
- *Senior (2008 e precedenti)* -> individuali, coppie, squadre **e ensemble**

Categorie unificate per gli Ensemble:

- *Prima Fascia:* Esordienti, Allieve 1 e Allieve 2
- *Seconda Fascia:* Junior e Senior

Indicazioni:

- Per ogni prova (**regionale e/o interregionale**) ogni ginnasta può eseguire max 2 esercizi a scelta tra tutte le tipologie di gara
- È permesso il passaggio ad una categoria superiore esclusivamente per coppie e squadre
- Non è consentito il passaggio ad una categoria inferiore
- Le ginnaste partecipanti alla stessa coppia, squadra o ensemble devono indossare body identici

Premiazioni:

Le premiazioni saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria e tipologia di gara.

- Esordienti, Allieve 1 e Allieve 2: premiazioni per fasce di merito (oro dalla 1° alla 3°, argento dalla 4° alla 6°, bronzo dalla 7° alla 9°, medaglia di partecipazione dalla 10° in poi)
- Junior e Senior: premiazioni senza fasce di merito

Programma Collettivo (Esordienti)

- Il collettivo è formato da min 2 a max 4 ginnaste che eseguono individualmente e contemporaneamente lo stesso esercizio, ognuna in uno spazio delimitato all'interno della pedana di gara
- Non sono previsti scambi e collaborazioni tra le ginnaste
- La durata della musica è da 40" a 1'00
- Le ginnaste dovranno eseguire tutti gli elementi (DB, S, EI) simultaneamente
- Verrà giudicata la sincronia tra le ginnaste
- La pedana verrà suddivisa in 4 spazi quadrati identici, a prescindere dal numero delle ginnaste componenti la squadra (es. se la squadra è composta da 2 ginnaste, rimarranno due spazi liberi e le ginnaste dovranno occupare quelli più vicini alla giuria)

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	EI Elementi imposti (0,30)
Corpo Libero	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	3 S (min 6")	- 1 capovolta indietro - 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 serie di saltelli - 1 abbandono di un capo (anche da fune tesa a terra) - min 2 vele o controvele - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Cerchio	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 rotolamento sul corpo - 1 prillo intorno alla mano o ad una parte del corpo - min. 1 giro intorno a una parte del corpo (mani e braccia escluse) - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Palla	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani - 1 movimento a otto (anche a due mani) - 1 rotolamento sul corpo - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Clavette	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 movimento asimmetrico - 1 piccolo lancio e ripresa (due clavette insieme o in rapida successione) - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Nastro	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali - 1 serie di serpentine - 1 boomerang (richiamo libero)

- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Le DB devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le componenti della coppia/squadra (no successione e/o sottogruppi)
- Non è consentita l'esecuzione simultanea di DB differenti
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Programma Ensemble

(Prima Fascia e Seconda Fascia)

- L'ensemble è un esercizio composto da 3 parti (individuale+coppia+squadra) consecutive e concatenate tra di loro
- La durata della musica è da 2'00" a 2'30"
- Le 3 parti dell'esercizio devono essere suddivise equamente
- L'ensemble può essere composto da min 3 ginnaste a max 9 ginnaste
- Ogni ginnasta può eseguire max. 2 parti all'interno dello stesso ensemble
- L'ordine della successione delle parti è libero (es. coppia+individuale+squadra oppure individuale+squadra+coppia ecc.). Tuttavia ogni tipologia può essere presentata solamente una volta (es. NO squadra+individuale+squadra oppure coppia+coppia+squadra ecc.)
- La scelta degli attrezzi è libera (possono essere presentate anche coppie e squadre con attrezzi misti)
- In ogni ensemble può essere presente solo 1 parte a corpo libero
- È consentita una piccola interazione (max. 5") tra le ginnaste nei cambi per rendere più scorrevole l'esecuzione dell'intero esercizio (penalità 0,30 per interazione più lunga di 5")
- Per il finale è consentito l'ingresso a tutte le ginnaste dell'ensemble per andare a formare la posa finale
- Tutti gli elementi (DB, S, DE, DC, EI) non possono essere eseguiti durante le interazioni dei cambi (non saranno considerati validi)

INDIVIDUALE

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	EI Elementi imposti (0,30)
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 serie di saltelli - 1 abbandono di un capo (anche da fune tesa a terra)
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 rotolamento sul corpo - 1 prillo intorno alla mano o ad una parte del corpo
Palla	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani - 1 rotolamento sul corpo
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 piccolo lancio e ripresa (due clavette insieme o in rapida successione)
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali o serpentine

COPPIA/SQUADRA

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	DE Scambi (0,20)	DC Collaborazioni	EI Elementi Imposti (0,30)
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")		3 DC (da Tabella ASI)	- 1 ruota
Fune	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie di saltelli
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella ASI)	- 1 prillo intorno alla mano o ad una parte del corpo
Palla	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella DC ASI)	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella DC ASI)	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro)
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella DC ASI)	- 1 passaggio attraverso o superamento

- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Le DB devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le componenti della coppia/squadra (no successione e/o sottogruppi)
- Non è consentita l'esecuzione simultanea di DB differenti
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Programma Individuale
(tutte le categorie)

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	EI Elementi imposti (0,30)
Corpo Libero	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	3 S (min 6")	- 1 capovolta indietro - 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 serie di saltelli - 1 abbandono di un capo (anche da fune tesa a terra) - min 2 vele o controvele - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Cerchio	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 rotolamento sul corpo - 1 prillo intorno alla mano o ad una parte del corpo - min. 1 giri intorno a una parte del corpo (mani e braccia escluse) - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Palla	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani - 1 movimento a otto (anche a due mani) - 1 rotolamento sul corpo - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Clavette	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 movimento asimmetrico - 1 piccolo lancio e ripresa (due clavette insieme o in rapida successione) - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Nastro	4 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali - 1 serie di serpentine - 1 boomerang (richiamo libero)















- La durata della musica è da 40" a 1'00"
- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Programma Coppia e Squadra
(Allieve 1, Allieve 2, Junior e Senior)










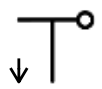


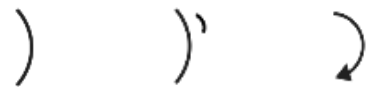

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	DE Scambi (0,20)	DC Collaborazioni	EI Elementi Imposti (0,30)
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")		5 DC (da Tabella ASI)	- 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	4 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie di saltelli - 1 abbandono di un capo (anche da fune tesa a terra)
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	4 DC (da Tabella ASI)	- 1 prillo intorno alla mano o ad una parte del corpo - min. 1 giri intorno a una parte del corpo (mani e braccia escluse)
Palla	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	4 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani - 1 movimento a otto (anche a due mani)
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	4 DC (da Tabella ASI)	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 movimento asimmetrico
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	4 DC (da Tabella ASI)	- 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali e/o serpentine

- La durata della musica è da 40" a 1'30"
- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Le DB devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le componenti della coppia/squadra (no successione e/o sottogruppi)
- Non è consentita l'esecuzione simultanea di DB differenti
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Difficoltà di Salto






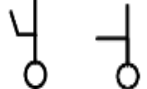








0,10	0,20	0,30
<ul style="list-style-type: none"> • Groupè  • Sforbiciata flessa (gatto)  	<ul style="list-style-type: none"> • Groupè con rotazione 180°  • Sforbiciata flessa (gatto) con rotazione 180°  	<ul style="list-style-type: none"> • Groupè con rotazione 360°  • Sforbiciata flessa (gatto) con rotazione 360° 
<ul style="list-style-type: none"> • Salto verticale a gambe tese e rotazione 180°  • Salto verticale a gamba flessa (passè) e rotazione 180°  	<ul style="list-style-type: none"> • Salto verticale a gambe tese e rotazione 360°  • Salto verticale a gamba flessa (passè) e rotazione 360°  	<ul style="list-style-type: none"> • Cosacco 4 • Cervo 
<ul style="list-style-type: none"> • Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque 	<ul style="list-style-type: none"> • Cabriole avanti/laterale/dietro 	<ul style="list-style-type: none"> • Sforbiciata con cambio delle gambe al di sopra dell'orizzontale avanti/dietro 

Difficoltà di Equilibrio T

0,10	0,20	0,30
<ul style="list-style-type: none"> • Passè sulla pianta del piede ↓  • Gamba libera sollevata avanti/laterale/dietro  	<ul style="list-style-type: none"> • Passè  • Attitude avanti  	<ul style="list-style-type: none"> • Passè con busto flesso avanti  • Attitude 
<ul style="list-style-type: none"> • Staccata sagittale o frontale • Equilibrio sul bacino (gambe tese e unite) 	<ul style="list-style-type: none"> • Couchè  • Cosacco  	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba sollevata a 90° (gamba tesa avanti/laterale)  • Planche sulla pianta del piede ↓ 
<ul style="list-style-type: none"> • Flessione del busto indietro da in ginocchio  • Gamba sollevata 90° (avanti/laterale/dietro) da in ginocchio  	<ul style="list-style-type: none"> • Onda avanti/laterale/indietro  	<ul style="list-style-type: none"> • Grand écart avanti/laterale con aiuto 

Difficoltà di Rotazione





0,10	0,20	0,30
<ul style="list-style-type: none"> • Passè 180°  • Gamba libera sollevata 45° avanti/laterale/dietro  	<ul style="list-style-type: none"> • Passè 360°  • Attitude avanti  	<ul style="list-style-type: none"> • Passè 720°  • Attitude/Arabesque 
<ul style="list-style-type: none"> • Due chainée consecutivi • Rotazione sul bacino con gambe raccolte 180° o più 	<ul style="list-style-type: none"> • Tonneau a piedi uniti (con onda completa)  • Cosacco  	<ul style="list-style-type: none"> • Tonneau  • Gamba sollevata a 90° (gamba tesa avanti/laterale) 
<ul style="list-style-type: none"> • Giro a passi • Giro a piedi uniti (partenza con incrocio)  	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione in staccata sagittale 360°  	<ul style="list-style-type: none"> • Grand écart avanti/laterale con aiuto  • Tour plongè 

Collaborazioni Corpo Libero

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazioni
C1				<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento, ecc) - anche con il supporto delle compagne
	C2			<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto o attraverso (senza elementi corporei dinamici di rotazione):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di uno o più compagne (appoggio attivo o sollevamento)
		C3		<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto o attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne (appoggio attivo o sollevamento)
			C4	<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne (appoggio attivo o sollevamento) - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Collaborazioni Attrezzi

0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
CC		<p><u>Collaborazioni semplici (senza medio/grande lancio):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - min 2 trasmissioni con min 2 tipi di passaggio (piccolo lancio, rotolamento, palleggi, scivolamenti, respinte ecc) - min 3 azioni identiche (corpo o attrezzo) eseguite in successione (es. 1 ginnasta esegue la stessa azione ripetuta tre volte oppure 3 o più ginnaste eseguono la stessa azione in successione)
		<p><u>Collaborazioni con lanci multipli (da medio/grande lancio):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lancio simultaneo di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta <p>(se più ginnaste lanciano più attrezzi nella stessa collaborazione, questa vale come una collaborazione)</p>
		<p><u>Collaborazioni con riprese multiple (da medio/grande lancio):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ripresa simultanea o in rapida successione (1 secondo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta
CR		<p><u>Collaborazioni con lancio (medio/grande) e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta e ripresa immediata dell'attrezzo (proprio o di una compagna) dopo un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo - con o senza passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta

GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO

FUNE
• Salto nella fune aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale
• Saltelli nella fune aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale
• Echappè o abbandono di un capo
• Giri della fune
• Maneggio: (oscillazioni, circonduzioni, movimenti a otto, vele/controvele, avvolgimenti/svolgimenti, trasmissione da una mano all'altra, trasmissione con fune piegata in 4, giri della fune piegata in 3 o in 4, piccoli circoli della fune doppia tenuta a due mani, ecc.)

N.B.: La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta a due mani alle estremità. È possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi, moulinets ecc. Questi movimenti così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non essendo tipici di questo attrezzo, non devono essere predominanti nell'esercizio.

CERCHIO
• Rotolamenti sul corpo e al suolo
• Rotazioni ("prilli") del cerchio intorno al proprio asse/alle dita/al suolo/su una parte del corpo
• Giri del cerchio
• Passaggi attraverso con tutto il corpo o una parte
• Maneggio: (oscillazioni, circonduzioni, movimenti a otto, battute del cerchio a terra, trasmissione da una mano all'altra, ecc.)

PALLA
• Rotolamenti sul corpo, al suolo, del corpo sulla palla al suolo
• Palleggi
• Movimenti a otto
• Rotazioni della/e mano/i attorno alla palla
• Maneggio: (slanci, oscillazioni, circonduzioni, rovesci, piccoli rotolamenti, rotolamenti accompagnati, piccolo palleggio, trasmissione da una mano all'altra, ecc.)

N.B.: Movimenti come rotolamenti accompagnati, palleggi passivi, rotazione della palla, palla tenuta a due mani non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nell'esercizio.

CLAVETTE
• Giri delle clavette
• Moulinets
• Movimenti asimmetrici differenti per forma/ampiezza e piano di lavoro/direzione
• Piccoli lanci
• Maneggio: (slanci, oscillazioni, circonduzioni, battute, movimenti a otto, rotazione libera delle clavette, giri di 1 clavetta, rotolamento delle clavette, "farfalline", trasmissione da una mano all'altra, ecc.)

N.B.: La predominanza del maneggio delle clavette deve essere effettuata tenendo le clavette per la testa. Movimenti come rotolamenti, rotazioni, respinte, scivolamenti, tenuta delle clavette per il collo o per il corpo non devono essere predominanti nell'esercizio.

NASTRO
• Spirali (4/5 anelli) in aria o al suolo
• Serpentine (4/5 onde) in aria o al suolo
• Echappè
• Passaggi attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte
• Maneggio: (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a otto, rotazioni della mano intorno alla bacchetta, "boomerang", avvolgimenti/svolgimenti, rotolamenti della bacchetta, trasmissione da una mano all'altra, ecc.)

N.B.: Movimenti come respinte, avvolgimenti/svolgimenti, rotolamenti non devono essere predominanti nell'esercizio.

Tutti gli attrezzi

- **Lanci** medi e alti

- **Riprese** da lanci medi e alti

- **Piccoli lanci e ripresa**

- **Trasmissione attorno a qualsiasi parte del corpo**

- **Passaggio sopra l'attrezzo** con tutto il corpo o una parte

- **Equilibrio instabile**

Silver Cup

Partecipazione: riservato alle ginnaste tesserate ASI di livello preagonistico, che hanno partecipato o sono in preparazione ai Campionati Silver FGI. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Gold FGI e alla Gold Cup.

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2024

• Esercizi Individuali (LA1, LA2, LB1, LB2, LC1, LC2, LD, LE):

- Allieve 1: 2015-2016*
- Allieve 2: 2014
- Allieve 3: 2013
- Allieve 4: 2012
- Junior 1: 2011
- Junior 2: 2010
- Junior 3: 2009
- Senior 1: 2008
- Senior 2: 2006-2007
- Senior 3: 2005 e precedenti

* 8 anni compiuti

N.B.: Per LA1 è consentito presentare esercizi di libera ideazione in alternativa agli esercizi obbligatori FGI. Per LA2 e LB2 sono presenti solo le categorie J1, J2, J3, S1, S2 e S3

• Esercizi di Serie D (LA, LB, LC, LD, LE) e di Insieme Silver (LA1, LA2, LB1, LB2, LC1, LC2, LD1, LD2, LE1, LE2):

- Allieve: 2012-2016*
- Open: 2016* e precedenti (Allieve e/o Junior e/o Senior)

* 8 anni compiuti

Indicazioni:

- Per ogni prova (regionale e/o interregionale) ogni ginnasta può partecipare a max 2 tipologie di gara (a scelta tra Individuale, Serie D, Insieme).
- Le ginnaste partecipanti alla stessa coppia, squadra o ensemble devono indossare body identici.

Premiazioni:

Le premiazioni per gli individuali saranno per specialità d'attrezzo per ogni livello e categoria; per la Serie D saranno per rappresentativa societaria per ogni livello e categoria; per l'Insieme saranno per squadra per ogni livello e categoria.

Silver Cup - Individuali (tutte le categorie)

Livelli e attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2024


- LA1: corpo libero e palla
- LA2: cerchio e clavette
- LB1: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- LB2: palla e nastro
- LC1: corpo libero (solo Allieve), fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- LC2: corpo libero (solo Allieve), fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- LD: corpo libero (solo Allieve), fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- LE: corpo libero (solo Allieve), fune, cerchio, palla, clavette e nastro

Ogni ginnasta può eseguire min. 1 max. 2 esercizi a scelta tra gli attrezzi proposti per il proprio livello di appartenenza.

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2024



LA1 (da 30" a 45")

p. 1,50	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	DA	EI
	da 0,10 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3 S (6 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
p. 1,40	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	DA	EI
	da 0,10 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6 secondi)	0,20 1 DA	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

LA2 Junior Senior (da 30" a 45")

p. 1,50	Difficoltà d'attrezzo	Combinazione Passi di danza
	DA	S
	Max 4 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	Max 4 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)

**LB1**

(da 45" a 1')

p. 2,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	DA	EI
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,30 Capovolta indietro
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Serie 4 saltelli avanti alternati
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento ritornato libero
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 lungo rotolamento sul corpo
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 piccolo lancio e ripresa di una clavetta
	da 0,10 a 0,20 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotazione della bacchetta intorno alla mano

LB2

Junior Senior (da 45" a 1')

p. 2,00	Difficoltà d'attrezzo	Combinazione Passi di danza
	DA	S
	Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)

LC1

(da 45" a 1')



p. 2,50	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	R	DA	EI
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio che gira per dietro
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 serie di moulins sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 échappé (piano e ripresa liberi)

LC2

(da 45" a 1')



p. 3,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	R	DA	EI
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio che gira per dietro
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 + 1 Diff di GC a scelta	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R	No Min Max 2 DA	0,30 échappé (piano e ripresa liberi)

LD

(da 1'15" a 1'30")



p. 5,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	S	R	DA	EI
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 serie pre-acrobatica: ruota e capovolta
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

LE

(da 1'15" a 1'30")



p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	/	/	0,30 1 pre-acrobatica: rovesciata indietro
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 échappé con spirale
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 serie moulinets in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri -Min 1 Rotazioni -Min 1	Min 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 lancio a boomerang in volo e richiamo libero

Silver Cup - Serie D (tutte le categorie)

Livelli e attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2024

- **LA:** insieme corpo libero e successione fune/palla
- **LB:** insieme corpo libero e coppia cerchi
- **LC:** insieme corpo libero, successione palla/nastro e coppia cerchi
- **LD:** insieme corpo libero, successione palla/nastro e individuale con attrezzo a scelta
- **LE:** insieme cerchi, successione cerchio/clavette e individuale con attrezzo a scelta

Ogni rappresentativa alterna le proprie ginnaste a tutti gli esercizi previsti per il proprio livello di appartenenza.

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2024

D - LA ALLIEVE / OPEN		(da 30" a 45")				
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC		Elementi Imposti EI
3 - 8 <input type="checkbox"/>	da 0,10 3 DB	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3 Nelle collaborazioni non è possibile inserire elementi pre-acrobatici o tour plongè		0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	da 0,10 4 DB	Salti - 1 fune + 1 palla Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 fune e 1 palla a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o fune o palla o entrambi)	No min. Max. 1 DA Fune No min. Max. 1 DA palla	0,30 o fune o palla o entrambi <input type="checkbox"/> Serie 4 saltelli avanti alternati <input type="checkbox"/> Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori	
SUCCESSIONE						

D - LB ALLIEVE / OPEN		(da 45" a 1')				
p. 2,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC		Elementi Imposti EI
3 - 8 <input type="checkbox"/>	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4 Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota		0,30 1 pre-acrobatica: ruota
p. 2,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	da 0,10 a 0,30 2 DB	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,20 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2 DC Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota
COPIA						

**D - LC ALLIEVE / OPEN**

(da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC		Elementi Imposti EI
3 - 8	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4 Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota, saut plongé		0,30 1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 palla e 1 nastro a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o palla o nastro o entrambi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R o palla o nastro	No min. Max. 1 DA palla No min. Max. 1 DA nastro	0,30 o palla o nastro o entrambi rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa Echappé (piano e ripresa liberi)
p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC
	da 0,10 a 0,30 2 DB	2 DB: 1 per GC a scelta (Salto, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2 DC Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., lat., ruota, saut plongé
COPPIA						

D - LD ALLIEVE / OPEN

(da 1'15" a 1'30")

p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC	
3 - 8	da 0,10 a 0,40 4 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	/	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4	
p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,40 6 DB	Salto - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	No Min/Max 1 DA in ciascun attrezzo	0,30 o palla o nastro o entrambi lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori lancio a boomerang al suolo e richiamo libero
p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30 serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso lancio a boomerang al suolo e richiamo libero
INDIVIDUALE						

D - LE ALLIEVE / OPEN

(da 1'15" a 1'30")

p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC
3 - 8	da 0,10 a 0,50 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	Max 0,50 3 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 Min 4 DC
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	
	da 0,10 a 0,50 6 DB	Salto - 1 cerchio + 1 clavette Equilibri - 1 cerchio + 1 clavette Rotazioni - 1 cerchio + 1 clavette	Minimo 2 1 cerchio e 1 clavette	No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	No Min/Max 5 DA in ciascun attrezzo	
	da 0,10 a 0,50 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Minimo 2	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	
INDIVIDUALE						

Silver Cup - Insieme (tutte le categorie)

Livelli e attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2024

- LA1: insieme corpo libero
- LA2: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)
- LB1: insieme cerchi
- LB2: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)
- LC1: insieme con attrezzi a scelta (anche misti)
- LC2: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)
- LD1: insieme con attrezzi a scelta (anche misti)
- LD2: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)
- LE1: insieme con attrezzi a scelta (anche misti)
- LE2: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2024



INSIEME SILVER LA1		(da 30" a 45")			
p. 1,50	Difficoltà corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà con Collaborazioni	Elementi Imposti	
 (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	DB	S	DC	EI	
	da 0,10 3 DB	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 3	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti	
	GC		Nelle collaborazioni non è possibile inserire elementi pre-acrobatici o tour plongè		
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LA2		(da 30" a 45")		
p. 1,50	Difficoltà	Combinazione Passi di danza	Collaborazioni	
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	DB	S	DC	
	da 0,10 3DB	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC	



INSIEME SILVER LB1		(da 45" a 1')			
p. 2,50	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
 (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	DB	DE	S	R	DC
	da 0,10 a 0,30 2 DB	Max 0,20 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	GC				
	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

INSIEME SILVER LB2		(da 45" a 1')			
p. 2,50	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	DB	DE	S	R	DC
	da 0,10 a 0,30 2 DB	Max 0,20 2 ED	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,20 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	GC				
	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

INSIEME SILVER LC1

(da 45" a 1')



p. 3,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (massimo due tipi) (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	da 0,10 a 0,30 2 DB	Max 0,30 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	GC				
	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

INSIEME SILVER LC2

(da 45" a 1')

p. 3,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	da 0,10 a 0,30 3 DB	Max 0,30 3 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LD1

(da 2' a 2'15")

p. 5,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (massimo due tipi) (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE min. 3 max. 8 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR min. 3 max. 8 GINNASTE)	da 0,10 a 0,40 3 DB	3 DE	0,30 Min 3 S (6-8 secondi)	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Max 10 DC di cui min 3 CC NON RICHIESTO IL SOLLEVAMENTO
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LD2

(da 1'15" a 1'30")

p. 5,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Combinazione Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	S	R	DC
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	da 0,10 a 0,40 3 BD	3 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2DC
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LE1

(da 2'15" a 2'30")

p. 7,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Onde totali del corpo	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	W	R	DC
Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (massimo due tipi) (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 5 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 5 GINNASTE)	da 0,10 a 0,50 4 DB	4 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	C&P 2022-24 MAX 15 DC di cui minimo 3 CC
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

INSIEME SILVER LE2

(da 1'15" a 1'30")

p. 7,00	Difficoltà corporee	Difficoltà con Scambio	Onde totali del corpo	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà con collaborazioni
	DB	DE	W	R	DC
COPPIA 2 Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta (SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 2 GINNASTE) (SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 2 GINNASTE)	da 0,10 a 0,50 3 DB	3 DE	Minimo 2	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Max 10 DC di cui minimo 3 CC NON RICHIESTO IL SOLLEVAMENTO
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

Gold Cup

Partecipazione: riservato alle ginnaste tesserate ASI di livello agonistico, che hanno partecipato o sono in preparazione ai Campionati Gold FGI.

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2024

• Esercizi Individuali Torneo Gold :

- Allieve 1° fascia: 2016*-2015-2014 (A1+A2)
- Allieve 2° fascia: 2013-2012 (A3+A4)
- Junior 1: 2011
- Junior 2: 2010
- Junior 3: 2009
- Senior: 2008 e precedenti

* 8 anni compiuti

• Esercizi di Rappresentativa Squadra Allieve :

- Sq. Allieve 3: 2016*-2015-2014
- Sq. Allieve 2: 2016*-2015-2014-2013
- Sq. Allieve 1: 2016*-2015-2014-2013-2012

* 8 anni compiuti

• Esercizi di Rappresentativa Serie A, Serie B, Serie C :

- 2012*-2011 e precedenti (Prejunior, Junior e Senior)

* per ogni rappresentativa è possibile utilizzare max. 1 ginnasta prejunior/A4 (2012)

• Esercizi di Insieme Gold:

- Allieve: 2016*/2012
- Giovanile: 2016*/2009 (Allieve e/o Junior)
- Open: 2011 e precedenti (Junior e/o Senior)

Indicazioni:

- Per ogni prova (regionale e/o interregionale) ogni ginnasta può partecipare a max 2 tipologie di gara (a scelta tra Individuali Torneo Gold, Rappresentativa Squadra Allieve, Serie A, Serie B, Serie C e Insieme Gold).
- Le ginnaste partecipanti alla stessa coppia, squadra o ensemble devono indossare body identici.

Premiazioni:

Le premiazioni per gli individuali saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria, per Rappresentativa Squadra Allieve, Serie A, Serie B, Serie C saranno per rappresentativa societaria per ogni livello e/o categoria, per l'Insieme saranno di squadra per ogni categoria.

Gold Cup - Individuali Torneo Gold (tutte le categorie)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2024

- Allieve 1° fascia: corpo libero, fune, cerchio e palla
- Allieve 2° fascia: corpo libero, cerchio, palla, clavette e nastro
- Junior 1: cerchio, palla, clavette e nastro
- Junior 2: cerchio, palla, clavette e nastro
- Junior 3: cerchio, palla, clavette e nastro
- Senior: cerchio, palla, clavette e nastro

Ogni ginnasta può eseguire min. 1 max. 2 esercizi a scelta tra gli attrezzi proposti per la propria categoria di appartenenza.

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2024

PRIMA FASCIA



A1+ A2	DB	GC	W	S	R	DA
	da 0,10 a 0,40 Le 6 DB di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - min 2 Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2	MIN 2	MIN 2		
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB



SECONDA FASCIA

A3+A4	DB	GC	W	S	R	DA
	Le 6 DB di più alto valore <small>MAX 1 DB COMBINATA T+T</small>	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2		
	Min 3 - Max 6 di più alto valore <small>MAX 1 DB COMBINATA T+T</small>	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	Min 1 - Max 10 max 6 su DB
	Min 3 - Max 6 di più alto valore <small>MAX 1 DB COMBINATA T+T</small>	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	Min 1 - Max 10 max 6 su DB
	Min 3 - Max 6 di più alto valore <small>MAX 1 DB COMBINATA T+T</small>	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	Min 1 - Max 10 max 6 su DB
	Min 3 - Max 6 di più alto valore <small>MAX 1 DB COMBINATA T+T</small>	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	Min 1 - Max 10 max 6 su DB



J1	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	Min 3 Max 7 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 4	Min 1-Max 15

J2	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	Min 3 Max 7 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 4	Min 1-Max 15

J3	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	Min 3 Max 7 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 4	Min 1-Max 15

S	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	Min 3 Max 9 di più alto valore MAX 3 DB COMBINATE	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 5	Min 1-Max 20

Gold Cup - Rappresentativa Squadra Allieve (tutte le categorie)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2024

- Sq. Allieve 3: collettivo corpo libero, coppia cerchio e individuale a scelta tra fune/palla
- Sq. Allieve 2: collettivo corpo libero, trio palle, individuale a scelta tra fune/cerchio/clavette
- Sq. Allieve 1: collettivo cerchi, coppia cerchio-palla, individuale a scelta tra fune/clavette/nastro

Ogni rappresentativa alterna le proprie ginnaste a tutti gli esercizi previsti per la propria categoria di appartenenza.

Ogni ginnasta all'interno della rappresentativa può effettuare 3 esercizi.

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2024

SQ. All. 3 2014-15-16



	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Collaborazioni C	
 COLLETTIVO	da 0,10 a 0,50 Min 3 - Max 6 NO DB COMBinate	Salti - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2	Min 3	Min 2	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 MIN 3 DA 0,10 MAX 4 DA 0,30 MAX 4 DA 0,40	
	Difficoltà corporee DB	Difficoltà di scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni DC
 COPPIA	3 DB Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBinate	2 DE	Min 2	Min 2	Max 1	CdP 2022-24 Max 5 min 2 CC min 1 c ⁺ o c [↓] isolato min 1 CR isolato max 1 CR+ c ⁺ o c [↓]
 INDIVIDUALE A SCELTA	da 0,10 a 0,50 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 3	Min 2	Max 2	Min 1 - Max 8 Max 6 su DB

SQ. All. 2 2013-14-15-16



	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Collaborazioni C	
 COLLETTIVO	Min 3 - Max 6 NO DB COMBinate	Salti - Min 1 - Max 2 Equilibri - Min 1 - Max 2 Rotazioni - Min 1 - Max 2 NO DB COMBinate	Min 2	Min 2	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 MIN 3 DA 0,10 MAX 5 DA 0,30 MAX 5 DA 0,40	
	Difficoltà corporee DB	Difficoltà di scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni DC
 TRIO	3 DB Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBinate	2 DE	Min 2	Min 2	Max 1	CdP 2022-24 Max 6 min 2 CC min 1 c ⁺ o c [↓] isolato min 1 CR isolato max 1 CR+ c ⁺ o c [↓]
	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
 INDIVIDUALE A SCELTA	Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 3	Min 2	Max 3	Min 1 - Max 10 Max 6 su DB

SQ. All. 1 2012-13-14-15-16



	Difficoltà corporee DB	Difficoltà di scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
 COLLETTIVO min 3 max 5 ginn	3 DB Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBinate	2 DE	Min 2	Min 2	Max 1	CdP 2022-24 Max 6 DC min 2 CC min 1 c ⁺ o c [↓] isolato min 1 CR isolato max 1 CR+ c ⁺ o c [↓]
	Difficoltà corporee DB	Difficoltà di scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni DC
 COPPIA	3 DB Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBinate	3 DE	Min 2	Min 2	Max 1	CdP 2022-24 MAX 8 min 2 CC min 1 c ⁺ o c [↓] isolato max 2 CR+ c ⁺ o c [↓]
	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
 INDIVIDUALE A SCELTA	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 4	Min 1- Max 15 max 6 su DB

Gold Cup - Serie A, Serie B, Serie C (tutte le categorie)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2024

- Serie A: cerchio, palla, clavette e nastro
- Serie B: cerchio, palla, clavette e nastro
- Serie C: cerchio, palla, clavette e nastro

Ogni rappresentativa alterna le proprie ginnaste a tutti gli esercizi previsti per il proprio livello di appartenenza.

La rappresentativa può essere composta da min. 3 - max. 5 ginnaste.

Ogni ginnasta all'interno della rappresentativa può effettuare max. 2 esercizi.

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2024

Serie A - Serie B - Serie C

PREJUNIOR , JUNIOR, SENIOR



	Difficoltà corporee DB	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA
	Min 3 Max 9 di più alto valore MAX 3 DB COMBINATE	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	Min 2	Min 2	Max 5	Min 1-Max 20

Gold Cup - Insieme (tutte le categorie)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2024

- Allieve: 5 cerchi
- Giovanile: 5 palle
- Open: 3 palle e 2 cerchi

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2024

ALLIEVE

(musica da a 2'a 2'15")



	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee DB	Difficoltà di Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5	3 DB Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBINATE	3 DE	Min 3	Min 2	Max 1 di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MIN 6 MAX 9 min 2 CC min 2 o isolato min 2 CR o max 2 CR+ o

GIOVANILE

	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee DB	Difficoltà di Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
5	Min 3 NO DB COMBINATE	MIN 3 DE	Min 2	Min 2	Max 1 di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MIN 6 MAX 12 min 2 CC min 2 o isolate min 2 CR isolate max 2 CR+ o
	Max 8 Difficoltà (2 a scelta)					
	Gruppi Corporei GC					
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					

OPEN

	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee DB	Difficoltà di Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni C
2 3	MIN 4 DB MAX 1 DB COMBINATA	MIN 4 DE	Min 2	Min 2	Max 1 di tutte le ginnaste	CdP 2022-24 MIN 9 DC MAX 15 DC min 3 CC min 3 o isolate min 3 CR isolate max 3CR+ o
	Max 10 Difficoltà (2 a scelta)					
	Gruppi Corporei GC					
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1					