



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



PROGRAMMI TECNICI ASI GINNASTICA RITMICA 2025

- **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, alla Bronze Cup - Secondo Livello, Silver Cup e Gold Cup 2025, ai Campionati Silver e Gold FGI nell'anno sportivo 2024-2025.

Categorie:

- *Mini (2022-2021-2020-2019*)* -> percorsi motori
- *Esordienti (2019*-2018)* -> collettivi e ensemble
- *Allieve 1 (2017-2016-2015)* -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- *Allieve 2 (2014-2013)* -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- *Junior (2012-2011-2010)* -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- *Senior (2009 e precedenti)* -> individuali, coppie, squadre e ensemble

* Le ginnaste nate nel 2019 hanno la possibilità di poter scegliere se fare i percorsi motori 3A e/o 3B oppure partecipare nei collettivi e/o 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
- Le ginnaste della categoria Mini potranno effettuare i percorsi 1A, 2A e 3A (in base all'anno di nascita) nella 1° prova, mentre i percorsi 1B, 2B e 3B nella 2° prova
- È permesso il passaggio ad una categoria superiore esclusivamente per collettivi, coppie, squadre e ensemble
- 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:

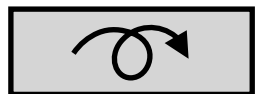
Le premiazioni saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria e tipologia di gara.

- *Mini:* assegnazione brevetti per fasce di merito (oro, argento e bronzo)
- *Esordienti, Allieve 1, Allieve 2, Junior e Senior:* le ginnaste saranno premiate per fasce di merito (oro, argento e bronzo) suddivise equamente in base al numero delle partecipanti

Ammissioni Fase Nazionale:

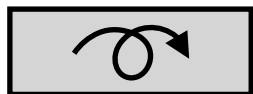
L'ammissione alla Fase Nazionale è libera: ogni ginnasta può partecipare con max 2 esercizi a scelta tra tutte le tipologie, tra quelli proposti nelle prove regionali e/o interregionali.

Programma Tecnico Percorso n.1A (Mini 2022-2021 - 1° prova)



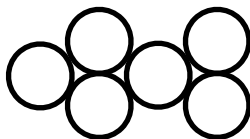
1

Capovolta avanti
Partenza da gambe divaricate



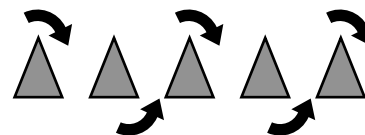
2

Capovolta laterale con
passaggio gambe flesse e
unite raccolte al petto



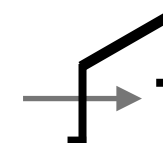
3

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



4

Corsa a slalom



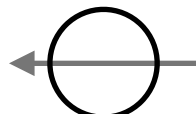
5

Passaggio sotto l'ostacolo



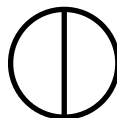
10

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



9

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



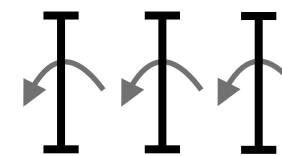
8

Cerchio: prillo al suolo, corsa
intorno al cerchio e ripresa



7

Grande scavalcamento con
salto del gatto



6

Piccoli scavalcamenti
sugli ostacoli

Programma Tecnico Percorso n.1B (Mini 2022-2021 - 2° prova)



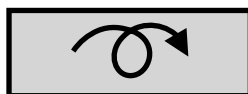
1

Corsa ginocchia alte
alternando i piedi nei cerchi:
skip



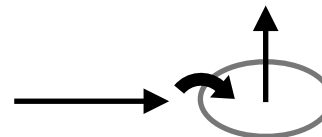
2

Camminata in relevé su una
linea (funne/scotch/ecc.)



3

Capovolta avanti
Partenza in affondo gamba dx
o sx



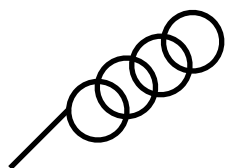
4

Corsa, battuta a piedi pari nel
cerchio e salto pennello
(senza rotazione) con braccia
in alto



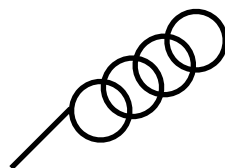
5

Passaggio sotto l'ostacolo
strisciando in posizione prona



10

Nastro: giro a passi tenendo le
braccia fuori e posa finale
libera



9

Nastro: 4 passi camminando
indietro con spirali braccio
teso avanti



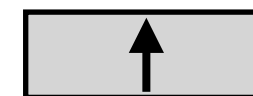
8

Clavette: equilibrio passè su
pianta con battuta delle
clavette avanti



7

Clavette: partenza gambe
unite, braccia fuori: due
galoppi laterali con
oscillazione delle clavette per
basso sul piano frontale

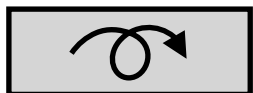


6

Candela con partenza da
sedute gambe piegate

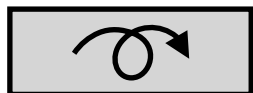


Programma Tecnico Percorso n.2A (Mini 2020 - 1° prova)



1

Capovolta avanti
Partenza da affondo gamba avanti



2

Capovolta laterale con
passaggio a gambe divaricate



3

Candela con partenza da
sedute gambe piegate



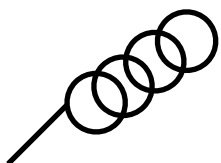
4

Fune: 3 scavalcamenti con
fune tenuta doppia 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



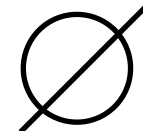
9

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



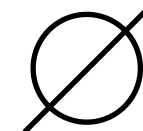
8

Palla: rotolamento petto
braccia a due mani



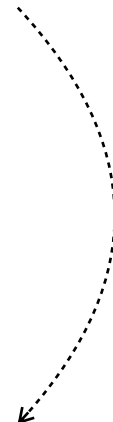
7

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 piatto. Ripeto entrambe
le azioni

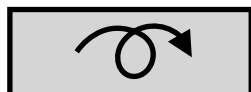


Programma Tecnico Percorso n.2B (Mini 2020 - 2° prova)



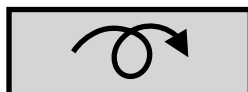
1

4 passi saltellati
Posizione libera delle braccia



2

Capovolta avanti
Partenza da affondo gamba
avanti



3

Capovolta indietro sulla spalla



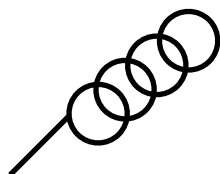
4

Palla: rotolamento della palla
al suolo, corsettina e poi
scivolamento prono sulla palla
e ritorno in ginocchio



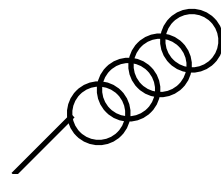
5

Palla: da in ginocchio 2
palleggi avanti a due mani



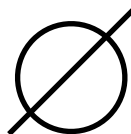
10

Nastro: due passi indietro con
spiralì braccio teso avanti, poi
una circonduzione per alto sul
piano sagittale e posa finale
libera



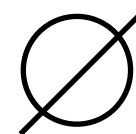
9

Nastro: partenza da braccia
fuori: effettuare due passi
avanti con 2 circonduzioni per
dentro sul piano trasverso e
riunire con mezzo giro



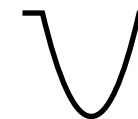
8

Cerchio: un quarto di giro e
piccolo lancio sagittale avanti



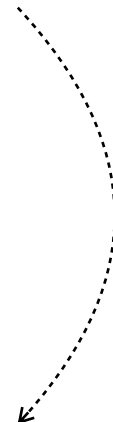
7

Cerchio: rotolamento al suolo
sul piano frontale con due
galoppi laterali

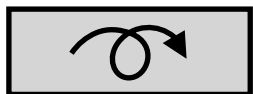


6

Fune: 3 scavalcamenti/saltelli
con fune tenuta aperta (un
nodo per mano)



Programma Tecnico Percorso n.3A (Mini 2019 - 1° prova)



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

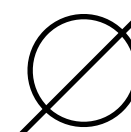
3

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 dal collo, rotolamento petto-braccia su equilibrio passè di pianta



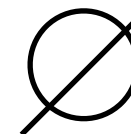
8

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



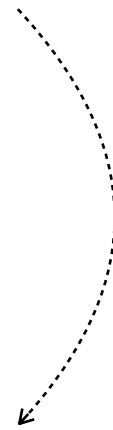
7

Clavette: partenza gambe unite, braccia fuori: 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 (contatto del cerchio con il palmo della mano aperta) su equilibrio passè di pianta



Programma Tecnico Percorso n.3B (Mini 2019 - 2° prova)



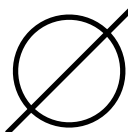
1

Ruota su una linea (scotch ecc) e arrivo in affondo gamba avanti



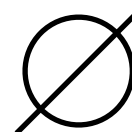
2

Dall'arrivo della ruota subito capovolta avanti con arrivo in staccata sagittale



3

Cerchio: 2 passi saltellati avanti con giri del cerchio sul piano trasverso braccio teso in alto e riprendo a due mani, braccia avanti



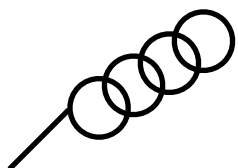
4

Cerchio: 2 saltelli avanti di attraversamento nel cerchio tenuto a due mani



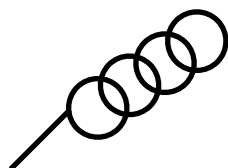
5

Clavette: da sedute gambe piegate avanti e clavette a terra effettuare una capovolta indietro sulla spalla con rotolamento al suolo delle clavette e ripresa in ginocchio



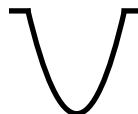
10

Nastro: lancio a boomerang al suolo (scivolato) indietro, nastro tenuto dalla coda, senza ripresa e posa finale libera



9

Nastro: equilibrio passè di pianta con serpentine braccio teso avanti, riunisco e 2 circonduzioni sul piano sagittale



8

Fune: fune aperta tenuta a due mani: 2 controvele braccio dx, braccio sx. Circondazione per alto per portare la fune dietro le gambe e due saltelli a piedi uniti.



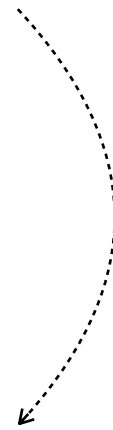
7

Palla: 2 passi saltellati con palleggi ad una mano



6

Palla: due passi avanti con rotazioni delle mani intorno alla palla e riunisco. Poi lancio e ripresa a due mani



Programma Collettivo (Mini 2019, 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 (utilizzando conetti/funi ecc.), 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)
- Ogni ginnasta deve eseguire l'esercizio all'interno del proprio spazio, è permesso l'utilizzo dello spazio esterno alla riga rossa, rimanendo comunque all'interno della pedana.

	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
- Durante l'esecuzione di ogni parte le ginnaste non coinvolte non possono sostare/spostarsi all'interno della pedana
- 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)
- Tutti gli elementi (DB, S, DE, DC, EI) hanno un valore imposto di 0,50

INDIVIDUALE (Ensamble)

	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 (Ensemble)

	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")		3 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, ma stessa modalità)	2 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, ma stessa modalità)	2 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, ma stessa modalità)	2 DC (da Tabella Asi)	1 serie di palleggi (1 o 2 mani)

- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 2 palle + 2 cerchi), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio inserire l'Elemento Imposto di entrambi gli attrezzi, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,50 (Es. presenza di: serie di palleggi + giri intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 0,50)
- 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
- Gli scambi (DE) eseguiti senza lancio, devono avere la stessa modalità (Es. le ginnaste scambiano tutte tramite palleggio, o tutte tramite rotolamento)
- 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")	<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)

- 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, ma stessa modalità)	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, ma stessa modalità)	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, ma stessa modalità)	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"
- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 2 palle + 2 cerchi), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio inserire l'Elemento Imposto di entrambi gli attrezzi, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,50 (Es. presenza di: serie di palleggi + giri intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 0,50)
- 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
- Gli scambi (DE) eseguiti senza lancio, devono avere la stessa modalità (Es. le ginnaste scambiano tutte tramite palleggio, o tutte tramite rotolamento)
- 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: la Bronze Cup - Secondo Livello è riservata alle ginnaste tesserate ASI di livello avanzato nell'attività promozionale. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato, alla Silver Cup e Gold Cup 2025, ai Campionati Silver e Gold FGI nell'anno sportivo 2024-2025.

Categorie:

- Esordienti (2019-2018) -> individuali, collettivi e ensemble
- Allieve 1 (2017-2016-2015) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Allieve 2 (2014-2013) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Junior (2012-2011-2010) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Senior (2009 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 collettivi, coppie, squadre e ensemble
- 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

Ammissioni Fase Nazionale:

L'ammissione alla Fase Nazionale è libera: ogni ginnasta può partecipare con max 2 esercizi a scelta tra tutte le tipologie, tra quelli proposti nelle prove regionali e/o interregionali.

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)
- Ogni ginnasta deve eseguire l'esercizio all'interno del proprio spazio, è permesso l'utilizzo dello spazio esterno alla riga rossa, rimanendo comunque all'interno della pedana.

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	EI Elementi imposti (0,30)
Corpo Libero	4 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	3 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - 1 capovolta indietro - 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	4 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - 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 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - 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 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - 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 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - 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 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	<ul style="list-style-type: none"> - 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
- Durante l'esecuzione di ogni parte le ginnaste non coinvolte non possono sostare/spostarsi all'interno della pedana
- 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 (Ensemble)

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	EI Elementi imposti (0,30)
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	3 DB da 0,10 a 0,40 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) - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,40 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 - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Palla	3 DB da 0,10 a 0,40 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 - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,40 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) - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali o serpentine - 1 lancio medio/alto o boomerang (ripresa libera)

COPPIA/SQUADRA (Ensemble)

	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 0,40 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 0,40 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 0,40 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 0,40 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 0,40 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 0,40 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

- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 2 palle + 2 cerchi), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio inserire l'Elemento Imposto di entrambi gli attrezzi, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,50 (Es. *presenza di: serie di palleggi + giri intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 0,50*)
- 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 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	3 S (min 6"")	<ul style="list-style-type: none"> - 1 capovolta indietro - 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	4 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6"")	<ul style="list-style-type: none"> - 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 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6"")	<ul style="list-style-type: none"> - 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 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6"")	<ul style="list-style-type: none"> - 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 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6"")	<ul style="list-style-type: none"> - 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 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6"")	<ul style="list-style-type: none"> - 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali - 1 serie di serpentine - 1 lancio, medio/alto o boomerang (ripresa libera)









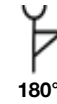









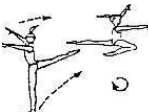

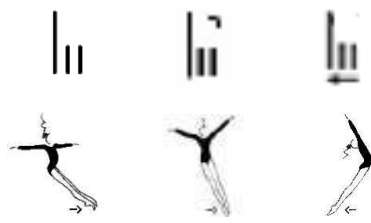
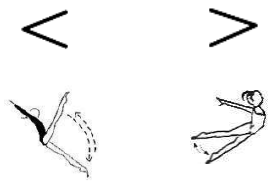




- La durata della musica è da 40" a 1'00"
- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita 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 0,40 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 0,40 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 0,40 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 0,40 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 0,40 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 0,40 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




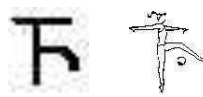




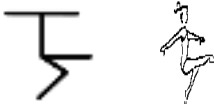
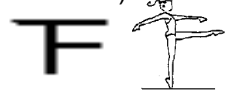
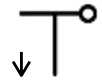




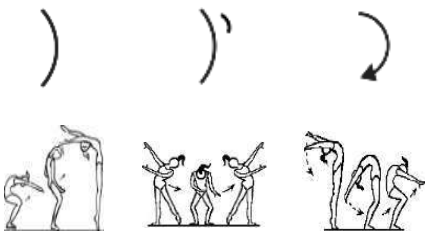
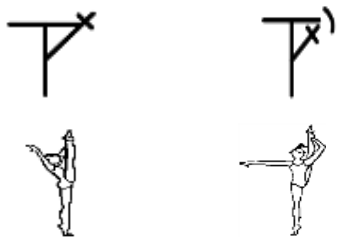


- La durata della musica è da 40" a 1'30"
- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 2 palle + 2 cerchi), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio inserire l'Elemento Imposto di entrambi gli attrezzi, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,50 (Es. presenza di: serie di palleggi + giri intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 0,50)
- 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	0,40
<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 cambre 
<ul style="list-style-type: none"> • Salto verticale a gambe tese con rotazione 180°  180° • Salto verticale a gamba flessa (passè) con rotazione 180°  180° 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto verticale a gambe tese con rotazione 360°  360° • Salto verticale a gamba flessa (passè) con rotazione 360°  360° 	<ul style="list-style-type: none"> • Cosacco   • Cervo   	<ul style="list-style-type: none"> • Cervo boucle   • Cervo en tournant  
<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrelacè (< 180°)   • Enjambè  





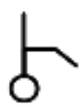









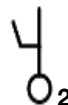








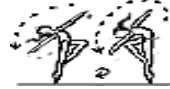





















Difficoltà di Equilibrio



0,10	0,20	0,30	0,40
<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"> Fouettè con gamba all'orizzontale per min. 2 forme + min 1/4 di rotazione 
<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"> Bouclé con aiuto  Planche frontale/dorsale 
<ul style="list-style-type: none"> Flessione del busto indietro da in ginocchio  Gamba sollevata 90° da in ginocchio (avanti/laterale/dietro)  	<ul style="list-style-type: none"> Onda avanti/laterale/dietro  	<ul style="list-style-type: none"> Grand écart avanti/laterale con aiuto  	<ul style="list-style-type: none"> Panchè sulla pianta del piede (busto all'orizzontale o sotto)  Discesa in onda 

Difficoltà di Rotazione





0,10	0,20	0,30	0,40
<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 360°     	<ul style="list-style-type: none"> • Passè 1080°   • Attitude/Arabesque 720°    
<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   • Cosacco   	<ul style="list-style-type: none"> • Tonneau   • Tour plongé   	<ul style="list-style-type: none"> • Boucle con aiuto   • Planche  
<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"> • Gamba sollevata a 90° - 360° (gamba tesa avanti/laterale)     • Grand écart avanti/laterale con aiuto     	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba sollevata a 90° - 720° (gamba tesa avanti/laterale)    

Collaborazioni Corpo Libero

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazioni
C1				<p><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><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><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><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
<ul style="list-style-type: none"> • Salti nella fune aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale
<ul style="list-style-type: none"> • Saltelli nella fune aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale
<ul style="list-style-type: none"> • Echappè o abbandono di un capo
<ul style="list-style-type: none"> • Giri della fune
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Rotolamenti sul corpo e al suolo
<ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni ("prilli") del cerchio intorno al proprio asse/alle dita/al suolo/su una parte del corpo
<ul style="list-style-type: none"> • Giri del cerchio
<ul style="list-style-type: none"> • Passaggi attraverso con tutto il corpo o una parte
<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio: (oscillazioni, circonduzioni, movimenti a otto, battute del cerchio a terra, trasmissione da una mano all'altra, ecc.)

PALLA
<ul style="list-style-type: none"> • Rotolamenti sul corpo, al suolo, del corpo sulla palla al suolo
<ul style="list-style-type: none"> • Palleggi
<ul style="list-style-type: none"> • Movimenti a otto
<ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni della/e mano/i attorno alla palla
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Giri delle clavette
<ul style="list-style-type: none"> • Moulinets
<ul style="list-style-type: none"> • Movimenti asimmetrici differenti per forma/ampiezza e piano di lavoro/direzione
<ul style="list-style-type: none"> • Piccoli lanci
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Spirali (4/5 anelli) in aria o al suolo
<ul style="list-style-type: none"> • Serpentine (4/5 onde) in aria o al suolo
<ul style="list-style-type: none"> • Echappè
<ul style="list-style-type: none"> • Passaggi attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte
<ul style="list-style-type: none"> • 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 alla Gold Cup 2025 e ai Campionati Gold FGI nell'anno sportivo 2024/2025.

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2025

• Esercizi Individuali:

- Allieve 1: 2017*-2016
- Allieve 2: 2015
- Allieve 3: 2014
- Allieve 4: 2013
- Allieve 5: 2012
- Junior 1: 2011
- Junior 2: 2010
- Senior 1: 2009
- Senior 2: 2008-2007
- Senior 3: 2006 e precedenti

* anche 8 anni non compiuti

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

• Esercizi di Serie D (LA, LB, LC, LD, LE) :

- Allieve: 2017*-2012
- Open: 2017* e precedenti (Allieve e/o Junior e/o Senior)

* anche 8 anni non compiuti

• Esercizi di Insieme Silver (LA1, LA2, LB1, LB2, LC1, LC2, LD1, LD2, LE1, LE2) :

- Allieve: 2017*-2012
- Open: 2017* e precedenti (Allieve e/o Junior e/o Senior)

* anche 8 anni non compiuti

Indicazioni:

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

N.B.: per tutte le tipologie di gara (Individuali, Serie D, Insieme Silver) per LB, LC, LD e LE la scelta delle difficoltà corporee fa riferimento alla griglia delle DB del Codice dei Punteggi Internazionale GR 2025-2028.

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.

La Società organizzatrice si riserva di accorpate più categorie adiacenti laddove il numero delle partecipanti sia uguale o minore a 3.

Silver Cup - Individuali (tutte le categorie)

Livelli e Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2025

- LA1: corpo libero e palla
- LA2: corpo libero, fune, cerchio e palla
- LB1: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- LB2: fune, cerchio, palla, clavette 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 2025







LA1

(da 30" a 45")

p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 Silver Due chainèe Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Imposti EI	Elementi Imposti EI
	da 0,10 Silver Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta Sforbiciata con gambe flesse avanti	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6 secondi)	0,30 Palleggio fuori campo visivo sotto le gambe	0,30 Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori







LA2

(da 45" a 1')

p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	/	0,30 1 pre-acrobatica: capovolta avanti
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe (non Lancio) Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Serie saltelli avanti alternati
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe (non Lancio) Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Rotolamento del cerchio al suolo
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe (non Lancio) Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto)

LB1

(da 45" a 1')

p. 2,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti 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 DA	Combinazione Passi di danza S
	Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	Max 5 DA	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)
	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	Elementi Dinamici	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	Passi di danza S	con Rotazione R	DA	FI
	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)







LC2

(da 1' a 1'30")

p. 3,00	Difficoltà corporee	Gruppi di Difficoltà Corporee	Combinazione	Elementi Dinamici	Difficoltà d'attrezzo	Elementi Imposti
	DB	GC	Passi di danza S	con Rotazione R	DA	FI
	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' 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 d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 6 DB di più alto valore	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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	Salti - 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 2025






- 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 2025



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 INSIEME	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta	Salti - 1 Rotazioni - 1 Equilibri - 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	
  SUCCESSIONE	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Due chainèe Equilibrio passè avanti sulla pianta	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  Serie 4 saltelli avanti alternati  Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori	

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  INSIEME	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
  COPPIA	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

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 <input type="checkbox"/>	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
INSIEME						
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
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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 <input type="checkbox"/> rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa <input type="checkbox"/> Echappé (piano e ripresa liberi)
SUCCESSIONE						
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
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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	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' 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 <input type="checkbox"/>	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	
INSIEME						
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
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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 <input type="checkbox"/> lancio a boomerang al suolo e richiamo libero
SUCCESSIONE						
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
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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 <input type="checkbox"/> serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune <input type="checkbox"/> lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori <input type="checkbox"/> lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso <input type="checkbox"/> 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  INSIEME	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	
 SUCCESIONE	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	
 INDIVIDUALE	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	


Silver Cup - Insieme (tutte le categorie)

Livelli e Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2025

- 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 2025



INSIEME SILVER LA1		(da 30" a 45")		
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC	Elementi Imposti EI
 (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 Silver Due chainée Equilibrio passè avanti sulla pianta Sforbiciata con gambe flesse avanti <hr style="border: 1px solid black;"/> GC 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

INSIEME SILVER LA2		(da 30" a 45")	
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni 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 Silver Due chainée Equilibrio passè avanti sulla pianta Sforbiciata con gambe flesse avanti <hr style="border: 1px solid black;"/> GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	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 DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
 (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 0,20 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 DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni 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 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 DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni 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 DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni 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 DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni 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 DB	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni 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 DB	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni 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	cdP 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 DB	Difficoltà con Scambio DE	Onde totali del corpo W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni 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 nell'anno sportivo 2024/2025.

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2025

• Esercizi Individuali Torneo Gold :

- Allieve 1° fascia: 2017*-2016-2015 (A1+A2)
- Allieve 2° fascia: 2014-2013 (A3+A4)
- Allieve 3° fascia: 2012 (A5)
- Junior 1: 2011
- Junior 2: 2010
- Senior 1: 2009-2008
- Senior 2: 2007 e precedenti

* 8 anni compiuti

• Esercizi di Rappresentativa Squadra Allieve :

- Sq. Allieve 3: 2017*-2016-2015-2014
- Sq. Allieve 2: 2016-2015-2014-2013
- Sq. Allieve 1: 2015-2014-2013-2012

* 8 anni compiuti

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

- 2012-2011 e precedenti (Allieve 5, Junior e Senior)

• Esercizi di Insieme Gold:

- Allieve: 2017*/2012
- Giovanile: 2017*/2009 (Allieve e/o Junior)
- Open: 2011 e precedenti (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 Individuali Torneo Gold, Rappresentativa Squadra Allieve, Serie A, Serie B, Serie C e Insieme Gold).
- Le ginnaste partecipanti alla stessa squadra o rappresentativa 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 Gold 2025

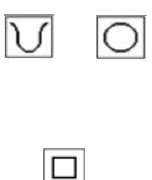




- Allieve 1° fascia: corpo libero, fune, cerchio
- Allieve 2° fascia: corpo libero, cerchio, palla, clavette e nastro
- Allieve 3° fascia: cerchio, palla, clavette e nastro
- Junior 1: cerchio, palla, clavette e nastro
- Junior 2: cerchio, palla, clavette e nastro
- Senior 1: cerchio, palla, clavette e nastro
- Senior 2: 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 Gold 2025

ALLIEVE PRIMA FASCIA 2015, 2016, 2017 (al compimento dell'ottavo anno)





	DB	R	DA
   musica da 1' a 1'15"	<p>Max 4 di più alto valore</p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 1 valore 0.30</p> <p><i>Lancio con i nodi nella mano, rotazione a scelta, ripresa dai nodi (uno per mano) con saltello di attraversamento</i></p>  <p><i>Lancio con la mano, rotazione a scelta, ripresa con i giri sulla mano</i></p> 	<p>Max 8 in ordine cronologico</p>

ALLIEVE SECONDA FASCIA 2013, 2014


	DB	R	DA
 	<p>Max 5 di più alto valore</p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 3 in ordine cronologico</p>	<p>Max 10 in ordine cronologico</p>

ALLIEVE TERZA FASCIA 2012


	DB	R	DA
 	<p>Max 6 di più alto valore</p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 3 in ordine cronologico</p>	<p>Max 12 in ordine cronologico</p>

JUNIOR 1 (2011) JUNIOR 2 (2010)



	DB	R	DA
	<p>Max 6 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 12 <i>in ordine cronologico</i></p>

SENIOR 1 (2009, 2008) SENIOR 2 (2007 e PRECEDENTI)

	DB	R	DA
	<p>Max 8 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 4 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 15 <i>in ordine cronologico</i></p>

Gold Cup - Rappresentativa Squadra Allieve (tutte le categorie)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2025

- Sq. Allieve 1: collettivo PA, coppia CE e individuale a scelta oppure successione PA-CV
- Sq. Allieve 2: collettivo corpo libero, trio PA e individuale a scelta oppure successione CE-PA
- Sq. Allieve 3: collettivo corpo libero, successione FU-CE e individuale a scelta tra FU/CE/PA





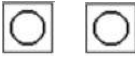











Ogni rappresentativa alterna le proprie ginnaste a tutti gli esercizi previsti per la propria categoria di appartenenza.
















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

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2025

SQUADRA GOLD 1 2012, 2013, 2014, 2015




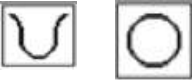










	DB	R	DC
 COLLETTIVO min 3 max 5 ginn	3 { 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione <hr/> DE <hr/> 2	Max 1	Max 6 DC Min 1 CC Min 1    Min 1 CR
	DB	R	DC
 COPPIA	3 { 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione <hr/> DE <hr/> 2	Max 1	Max 5 DC Min 1 CC Min 1    Min 1 CR
	DB	R	DA
 INDIVIDUALE A SCELTA	Max 6 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 3 <i>in ordine cronologico</i>	Max 12 <i>in ordine cronologico</i>
OPPURE	DB	R	DA
 SUCCESSIONE	Max 6 <i>di più alto valore</i>  1 salto 1 rotazione 1 equilibrio  1 salto 1 rotazione 1 equilibrio	Max 2  Max 1  Max 1	Max 12  Max 6 <i>in ordine cronologico</i>  Max 6 <i>in ordine cronologico</i>

	DB		DC
 COLLETTIVO min 3 ginn	Max 5 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		0.10 0.20 0.30 0.40 Min 4 da 0.10 Max 4 da 0.30 Max 4 da 0.40
	DB	R	DC
 TRIO	3 { 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	Max 1	Max 5 DC Min 1 CC Min 1 c↗ o c↘ Min 1 CR
	DE		
	2		
	DB	R	DA
     INDIVIDUALE A SCELTA	Max 5 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 3 <i>in ordine cronologico</i>	Max 10 <i>in ordine cronologico</i>
OPPURE	DB	R	DA
  SUCCESSIONE*	Max 4 <i>di più alto valore</i>  1 salto 1 rotazione  1 equilibrio 1 rotazione	Max 2  Max 1  Max 1	Max 10  Max 5  Max 5

***SUCCESSIONE:** l'UdG del DB prenderà in considerazione solo una difficoltà di salto e una rotazione di più alto valore nel cerchio e una di equilibrio e una di rotazione di più alto valore nel nastro. Ulteriori DB saranno prese in considerazione dalla giudice del DA come criterio per l'assegnazione della DA

SQUADRA GOLD 3 2014, 2015, 2016, 2017 (al compimento dell'ottavo anno)



	DB		DC
 COLLETTIVO min 3 ginn	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		0.10 0.20 0.30 0.40 Min 3 da 0.10 Max 3 da 0.30 Max 3 da 0.40
	DB	R	DA
 SUCCESSIONE*	Max 4 <i>di più alto valore</i>  1 salto 1 equilibrio  1 rotazione 1 equilibrio	Max 2 <i>valore 0.30</i>  Max 1 <i>Lancio con i nodi nella mano, rotazione a scelta, ripresa dai nodi (uno per mano) con saltello di attraversamento</i>  Max 1 <i>Lancio con la mano, rotazione a scelta, ripresa con i giri sulla mano</i>	Max 8  Max 4  Max 4
	DB	R	DA
 INDIVIDUALE A SCELTA	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 1 <i>valore 0.30</i> <i>Lancio con i nodi nella mano, rotazione a scelta, ripresa dai nodi (uno per mano) con saltello di attraversamento</i>  <i>Lancio con la mano, rotazione a scelta, ripresa con una mano</i>  <i>Lancio con la mano, rotazione a scelta, ripresa con i giri sulla mano</i> 	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

***SUCCESSIONE:** l'Udg del DB prenderà in considerazione solo una difficoltà di salto e una di equilibrio di più alto valore nella fune e una di rotazione e una di equilibrio di più alto valore nella palla. Ulteriori DB saranno prese in considerazione dalla giudice del DA come criterio per l'assegnazione della DA

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

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2025

- 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. 4 ginnaste.

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

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2025

A5, JUNIOR, SENIOR



	DB	R	DA
   	<p>Max 8 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 4 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 15 <i>in ordine cronologico</i></p>

Per **DB, R, DA, A, E**: fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a valore base, criteri e valutazione.

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2025


- *Allieve:* 5 palle
- *Giovanile:* 5 nastri
- *Open:* 3 cerchi e 2 paia di clavette o 5 palle

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2025




ALLIEVE




(musica 2-2:15)

	DB	DE	R	DC
5 	3 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	2	Max 1	Max 8 Min 1 CC Min 1 c ^o o c [↓] Min 1 CR

GIOVANILE

	DB	DE	R	DC
5 	3 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	3	Max 1	Max 10 Min 2 CC Min 2 c ^o o c [↓] Min 2 CR

OPEN

	DB	DE	R	DC
3  2 	Min 4	Min 4	Max 1	Max 14 Min 3 CC Min 3 c ^o o c [↓] Min 3 CR
	Max 9 Difficoltà (1 a scelta)			
5 	Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione			