



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



PROGRAMMI TECNICI ASI GINNASTICA RITMICA 2024 - 2° SEMESTRE

- **Trofeo ASI:** - Insieme Bronze
- Insieme Silver
- Insieme Gold
- **Torneo ASI Silver:** - Individuale
- **Torneo ASI Gold:** - Individuale
- Specialità

**Direttori Tecnici
Eleonora Cipollari e Monica Brandizzi**

TROFEO ASI

2/3 Novembre 2024

- **Insieme Bronze (categorie Prima Fascia e Seconda Fascia):**

- Primo livello
- Secondo livello

- **Insieme Silver (categorie Allieve e Open):**

- Primo livello (LA-LB-LC)
- Secondo livello (LD)
- Terzo livello (LE)

- **Insieme Gold (categorie Allieve, Giovanili e Open)**

INDICAZIONI:

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di squadre per ogni livello e categoria. Ogni ginnasta può eseguire max. 1 esercizio.

CLASSIFICHE:

Sono previste classifiche separate per ogni livello e categoria (indipendentemente dagli attrezzi presentati).

CLASSIFICA TROFEO ASI:

- Le società che partecipano con almeno una rappresentativa in ciascuna gara d'insieme (Insieme Bronze+Insieme Silver+Insieme Gold) concorrono per l'assegnazione del Trofeo ASI.
- Verranno assegnati dei punti speciali in base alle classifiche separate per ogni livello e categoria (es. Bronze 1° livello Prima Fascia : 1° class. ottiene 10 punti, 2° class. 9 punti ecc. , Bronze 2° livello Seconda Fascia: 1° class. ottiene 10 punti, 2° class. 9 punti ecc.)
- Per ogni gara d'Insieme (Bronze, Silver e Gold) verrà presa in considerazione la rappresentativa di ogni Società meglio classificata tra le varie categorie e livelli (es. ASD Xistos Ins. Silver Primo Livello cat. Allieve 3° class.: 8 punti , ASD Xistos Ins. Silver Terzo Livello cat. Open 9° class.: 2 punti = nell'Insieme Silver l'ASD Xistos ottiene 8 punti)
- Verranno premiate le prime 3 società classificate sommando i punti speciali delle tre gare d'insieme per ogni società (Es. ASD Xistos: 3pt Insieme Bronze+ 7pt Insieme Silver + 5pt Insieme Gold = 15 punti totali)

PUNTI SPECIALI TROFEO ASI:

Classifica	Punti	Classifica	Punti
1°	10	6°	5
2°	9	7°	4
3°	8	8°	3
4°	7	9°	2
5°	6	dalla 10° in poi	1

TORNEO ASI SILVER e TORNEO ASI GOLD

2/3 Novembre 2024

- **Individuale Silver (tutti i livelli e tutte le categorie, come da PT FGI 2024)**
- **Individuale Gold (tutte le categorie, come da PT FGI 2024)**
- **Specialità Gold (tutte le categorie, come da PT FGI 2024)**

INDICAZIONI:

Ogni ginnasta può partecipare con max. 2 esercizi individuali

CLASSIFICHE:

Classifiche separate per ogni livello, categoria e attrezzo.

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

Insieme Bronze - Primo Livello

Partecipazione: l'Insieme Bronze - 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 ASI 2024.

Categorie:

- PRIMA FASCIA (2018 - 2012):
 - *Esordienti*
 - *Allieve 1*
 - *Allieve 2*
- SECONDA FASCIA (2011 - 2008 e precedenti):
 - *Junior*
 - *Senior*

Indicazioni:

- Ogni ginnasta può eseguire max 1 esercizio
- È permesso il passaggio ad una categoria superiore
- Non è consentito il passaggio ad una categoria inferiore
- Le ginnaste partecipanti alla stessa squadra devono indossare body identici

Premiazioni:

Le premiazioni saranno per categoria (una classifica per la Prima Fascia e una per la Seconda Fascia), **indipendentemente dagli attrezzi presentati.**

Classifica TROFEO ASI:

Verranno premiate le prime 3 società classificate sommando i punti speciali delle tre gare d'insieme per ogni società: (Insieme Bronze+Insieme Silver+Insieme Gold).

Per ogni Società verrà presa in considerazione la rappresentativa meglio classificata tra i vari livelli e categorie per le tre gare d'Insieme.

Insieme Bronze Primo Livello

Programma Tecnico Squadra

(Prima Fascia e Seconda Fascia)

	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

Insieme Bronze - Secondo Livello

Partecipazione: l'Insieme Bronze - 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 ASI 2024.

Categorie:

- PRIMA FASCIA (2018 - 2012):

- *Esordienti*
- *Allieve 1*
- *Allieve 2*

- SECONDA FASCIA (2011 - 2008 e precedenti):

- *Junior*
- *Senior*

Indicazioni:

- Ogni ginnasta può eseguire max 1 esercizio
- È permesso il passaggio ad una categoria superiore
- Non è consentito il passaggio ad una categoria inferiore
- Le ginnaste partecipanti alla stessa squadra devono indossare body identici

Premiazioni:

Le premiazioni saranno per categoria (una classifica per la Prima Fascia e una per la Seconda Fascia), ***indipendentemente dagli attrezzi presentati.***

Classifica TROFEO ASI:

Verranno premiate le prime 3 Società classificate sommando i punti speciali delle tre gare d'insieme per ogni società: (Insieme Bronze+Insieme Silver+Insieme Gold).

Per ogni Società verrà presa in considerazione la rappresentativa meglio classificata tra i vari livelli e categorie per le tre gare d'Insieme.

Insieme Bronze 2° livello







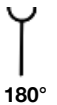



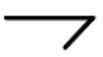



Programma Squadra

(Prima Fascia e Seconda Fascia)










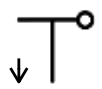


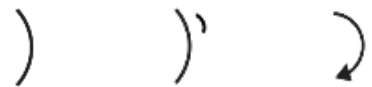

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	DE Scambi (0,20)	DC Collaborazioni	EI Elementi Imposti (0,30)
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,30 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")		5 DC (da Tabella ASI)	- 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	3 DB da 0,10 a 0,30 della 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"
- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 3 cerchi + 2 nastri), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio inserire entrambi gli Elementi Imposti per ogni tipo di attrezzo (max. 2 attrezzi differenti). Sarà attribuito il valore di 0,30 per ogni EI eseguito da entrambi gli attrezzi (simultaneamente). Es. 3 Palle eseguono 1 movimento a otto + 2 Nastri eseguono 1 passaggio attraverso = 0,30)
- 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






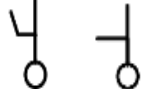








Difficoltà di Salto

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 plongé 

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**

Insieme Silver

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 ASI 2024.

Categorie:

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

* anche 8 anni non compiuti

Livelli:

PRIMO LIVELLO:

- Possono prendervi parte le ginnaste che nell'anno 2024 hanno partecipato ai Campionati FGI o ASI Silver nei livelli **LA-LB-LC**: squadra con attrezzi a scelta (anche misti)

SECONDO LIVELLO:

- Possono prendervi parte le ginnaste che nell'anno 2024 hanno partecipato ai Campionati FGI o ASI Silver nel livello **LD**: squadra con attrezzi a scelta (anche misti)

TERZO LIVELLO

- Possono prendervi parte le ginnaste che nell'anno 2024 hanno partecipato ai Campionati FGI o ASI Silver nel livello **LE**: squadra con attrezzi a scelta (anche misti)

Indicazioni:

- Ogni ginnasta può prendere parte a max 1 esercizio
- Non è permesso scendere di livello (Es. ginnasta ASI Silver LD non può partecipare in Insieme Silver - Primo Livello)
- È consentito il passaggio ad un livello superiore (Es. ginnasta ASI Silver LC può partecipare in Insieme Silver - Secondo/Terzo Livello)
- Le ginnaste partecipanti alla stessa squadra devono indossare body identici.

Premiazioni:

Le premiazioni saranno per ogni livello e categoria, **indipendentemente dagli attrezzi presentati.**

Classifica TROFEO ASI:

Verranno premiate le prime 3 società classificate sommando i punti speciali delle tre gare d'insieme per ogni società: (Insieme Bronze+Insieme Silver+Insieme Gold).

Per ogni Società verrà presa in considerazione la rappresentativa meglio classificata tra i vari livelli e categorie per le tre gare d'Insieme.

Primo livello: LA-LB-LC



INSIEME SILVER LA-LB-LC

(da 45" a 1')

p. 2,50	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 0,20 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)				

Secondo livello: LD

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				

Terzo livello: LE

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	CdP 2022-24 MAX 15 DC di cui minimo 3 CC
	GC Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

Insieme Gold

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 di Insieme Gold:

- Allieve: 2016*/2012: 5 Cerchi
- Giovanile: 2016*/2009 (Allieve e/o Junior): 5 palle
- Open: 2011 e precedenti (Junior e/o Senior): 3 palle-2 cerchi

* 8 anni compiuti

Indicazioni:

- Ogni ginnasta può partecipare a max 1 esercizio
- Le ginnaste partecipanti alla stessa squadra devono indossare body identici.

Premiazioni:

Le premiazioni saranno per ogni categoria.

Classifica TROFEO ASI:

Verranno premiate le prime 3 società classificate sommando i punti speciali delle tre gare d'insieme per ogni società: (Insieme Bronze+Insieme Silver+Insieme Gold).








Per ogni Società verrà presa in considerazione la rappresentativa meglio classificata tra i vari livelli e categorie per le tre gare d'Insieme.

Programma Insieme Gold (Allieve - Giovanile - Open)







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					

Torneo ASI Silver Individuale

Categorie:

- 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

* anche 8 anni non compiuti

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

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

Indicazioni:

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

Premiazioni:


Le premiazioni saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria.

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



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 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 DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti 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 DA	Combinazione Passi di danza 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 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)







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 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 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 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	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

Torneo ASI Gold Specialità

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2024

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

* 8 anni compiuti

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2024

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

Indicazioni:

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

Premiazioni:





Le premiazioni saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria.

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






Allieve (Prima fascia e Seconda fascia)



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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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	Salto - 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 MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2		
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	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 MAX 1 DB COMBINATA T+T	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 MAX 1 DB COMBINATA T+T	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 MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	Min 1 - Max 10 max 6 su DB


Junior, Senior e Coppia




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

COPPIA	Difficoltà senza scambio: Difficoltà corporee DB	Difficoltà di Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Onde W	Elementi Dinamici con Rotazione R	Collaborazioni DC
2 PAIA 	3 DB Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1 NO DB COMBINATA	3 DE	Min 2	Min 2	Max 1	CdP 2022-24 Max 10 min 2 CC min 1  o  isolato min 1 CR isolato max 2 CR+  o 

Torneo ASI Gold Individuale

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2024

- A1: 2016*-2015
- A2: 2014
- A3: 2013
- Prejunior: 2012
- J1: 2011
- J2: 2010
- J3: 2009
- Senior: 2008 e precedenti

* 8 anni compiuti

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2024

- A1: corpo libero, fune e palla
- A2: corpo libero, fune e cerchio
- A3: corpo libero, fune, clavette e nastro
- Prejunior, Junior e Senior: cerchio, palla, clavette e nastro

Indicazioni:

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




Premiazioni:

Le premiazioni saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria.




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

A1 - A2



A1	DB	GC	W	S	R	DA	DB IMPOSTE
	da 0,10 a 0,40 Le 6 DB di più alto valore più le 2 DB imposte NO DB COMBinate	Salto - min 2+DB I Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+DB I	MIN 2	MIN 2			SALTO ENJAMBE' (ISOLATO) PIVOT ATTITUDE 360° (ISOLATO)
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO * sequenza di saltelli (ISOLATO)
	da 0,10 a 0,40 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 6 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO ** rotolamento (ISOLATO)





*	<p>Fune: Partenza in stazione eretta, piedi in sesta posizione relevé fune a tergo tenuta ai nodi: con allungo degli arti superiori semiconduzione della fune per dietro-alto-avanti per eseguire 2 saltelli alternati (destra-sinistra) in attraversamento con rimbalzo; di seguito effettuare un passo destro avanti con mezzo giro verso destra (cambio fronte) abbinato ad oscillazione della fune sul piano frontale per avanti-basso e senza interruzione eseguire 2 sforbiate fesse con mezzo giro in volo (salti del gatto girando) con attraversamento della fune per alto dietro (attraversamento dorsale). Nel secondo salto le braccia si incrociano. Al termine del secondo attraversamento la ginnasta ritorna nella stessa fronte dell'inizio per proseguire effettuando tre balzi avanti (destra-sinistro-destro) abbinati a tre giri (destra-sinistro-destro) della fune sul piano sagittale per basso dietro alto, direttamente sul terzo appoggio effettua uno stacco per eseguire un salto raccolto in volo con doppio giro della fune. La gamba destra di stacco viene richiamata velocemente al petto e si ridistende per tornare al suolo (atterraggio sulla stessa gamba di stacco), subito passo sinistro avanti e riunita con giri della fune sul piano sagittale per basso dietro alto. L'elemento può essere totalmente invertito</p>
**	<p>Palla: prone, palla tra le caviglie: con impulso dato dalla flessione delle gambe sulle cosce effettuare un lungo rotolamento dorso/braccia fino alle mani.</p>

A2	DB	GC	W	S	R	DA	DB IMPOSTE
	da 0,10 a 0,50 Le 6 DB di più alto valore più le 2 DB imposte NO DB COMBinate	Salto - min 2+DB I Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+DB I	MIN 2	MIN 2			SALTO JETE' EN TOURNANT (ISOLATO) PIVOT GRAND ECART AVANTI CON AIUTO 360° (ISOLATO)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 8 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO * echappè (ISOLATO)
	da 0,10 a 0,50 Min 3 - Max 6 di più alto valore NO DB COMBinate	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 2	Min 1 - Max 8 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO ** rotolamento (ISOLATO)

*	<p>Fune: stazione eretta fune avanti tenuta ai nodi: spirale della fune sul piano trasverso con tripla rotazione (sotto-sopra-sotto), abbandono del capo al dorso o avanti al busto. Ripresa del capo libero in appoggio sul polso che conduce l'attrezzo e direttamente cambiare piano e direzione alla fune per eseguire un echappè con doppia rotazione sul piano frontale</p>
**	<p>Cerchio: stazione eretta in relevé gambe leggermente divaricate sul piano sagittale piede destro avanti, braccia lungo i fianchi cerchio a mano destra: sollevando il braccio destro avanti fino all'orizzontale effettuare un rotolamento del cerchio sul braccio destro, contemporaneamente effettuare un quarto di giro a sinistra affinché l'attrezzo passi dietro al collo (piano dorsale) continuare con un ulteriore quarto di giro a sinistra effettuando contemporaneamente un'oscillazione del braccio destro ed un passo destro avanti per far rotolare il cerchio sul petto e nuovamente sul braccio destro. L'elemento può essere effettuato anche invertendo le braccia e le gambe per far rotolare il cerchio sul braccio sinistro.</p>

A3 - Prejunior





A3	DB	GC	W	S	R	DA	DB IMPOSTE
	Le 6 BD di più alto valore più le 2 DB imposte MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - min 2+DB I Equilibri - min 2 Rotazioni - min 2+DB I	MIN 2	MIN 2			SALTO ENJAMBE' CON FLESSIONE (ISOLATO) PIVOT A BOUCLE CON AIUTO 360° (ISOLATO)
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	min 1 - max 10 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	min 1 - max 10 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO
	Min 3 - Max 6 di più alto valore MAX 1 DB COMBINATA T+T	Salti - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	MIN 2	MIN 2	MAX 3	min 1 - max 10 max 6 su DB	ELEMENTO IMPOSTO


PREJUNIOR	DB	GC	W	S	R	DA
   	Min 3 - Max 7 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 7 su DB

J1 - J2 - J3 - Senior



J1	DB	GC	W	S	R	DA
	Min 3 - Max 7 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 7 su DB

J2	DB	GC	W	S	R	DA
	Min 3 - Max 7 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 7 su DB

J3	DB	GC	W	S	R	DA
	Min 3 - Max 7 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 7 su DB

SENIOR	DB	GC	W	S	R	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 max 9 su DB