



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



PROGRAMMA TECNICO TROFEO ASI GINNASTICA RITMICA 2026



- *Insieme Bronze*
- *Insieme Silver*
- *Insieme Gold*

Direttori Tecnici
Eleonora Cipollari e Monica Brandizzi

TROFEO ASI

23 Maggio 2026
Velletri - Palabandinelli

- **Insieme Bronze (categorie Esordienti, Allieve 1-2-3, Junior e Senior):**

- Primo livello
- Secondo livello

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

- LA1 e LA2
- LB1 e LB2
- LC1 e LC2
- LD1 e LD2
- LE1 e LE2

- **Insieme Gold (categorie Allieve, Giovanile 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:

Per l'Insieme Bronze sono previste classifiche separate per ogni livello, categoria e attrezzo.
Per l'Insieme Silver e Gold sono previste classifiche separate per ogni livello e categoria.

TROFEO ASI

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 2025-2026, alla Bronze Cup - Secondo Livello, Silver Cup e Gold Cup ASI 2026.

Categorie:

- Esordienti (2020-2019)
- Allieve 1 (2018-2017)
- Allieve 2 (2016-2015)
- Allieve 3 (2014-2013)
- Junior (2012-2011)
- Senior (2010 e precedenti)

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 suddivise per categoria e per attrezzo. L'organizzazione si riserva di accorpate più categorie adiacenti qualora il numero delle squadre partecipanti sia uguale o inferiore a 3.

Insieme Bronze Primo Livello

Programma Squadra (tutte le categorie)

	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 eseguito simultaneamente, 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

TROFEO ASI

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 2025-2026, alla Silver Cup e Gold Cup ASI 2026.

Categorie:

- Esordienti (2020-2019)
- Allieve 1 (2018-2017)
- Allieve 2 (2016-2015)
- Allieve 3 (2014-2013)
- Junior (2012-2011)
- Senior (2010 e precedenti)

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 suddivise per categoria e per attrezzo. L'organizzazione si riserva di accorpare più categorie adiacenti qualora il numero delle squadre partecipanti sia uguale o inferiore a 3.

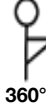
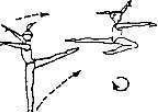
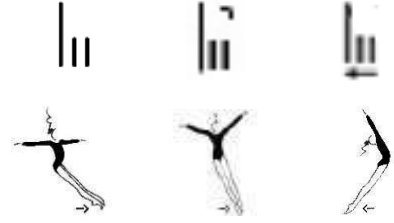
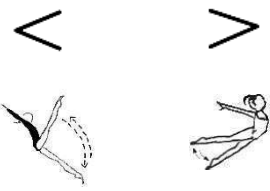
Insieme Bronze 2° livello

Programma Squadra (tutte le categorie)

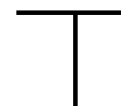
	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	DE Scambi (0,20)	DC Collaborazioni	EI Elementi Imposti (0,30)
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")		5 DC (da Tabella ASI)	- 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	3 DB da 0,10 a 0,40 della 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

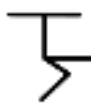
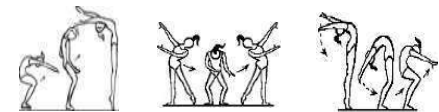
- La durata della musica è da 40" a 1'30"
- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 3 cerchi + 2 nastri), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio 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	0,40
• Groupè  • Sforbiciata flessa (gatto) 	• Groupè con rotazione 180°  • Sforbiciata flessa (gatto) con rotazione 180° 	• Groupè con rotazione 360°  • Sforbiciata flessa (gatto) con rotazione 360° 	• Salto cambré 
• Salto verticale a gambe tese con rotazione 180°  • Salto verticale a gamba flessa (passè) con rotazione 180° 	• Salto verticale a gambe tese con rotazione 360°  • Salto verticale a gamba flessa (passè) con rotazione 360° 	• Cosacco   • Cervo  	• Cervo boucle   • Cervo en tournant  
• Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque 	• Cabriole avanti/laterale/dietro 	• Sforbiciata con cambio delle gambe al di sopra dell'orizzontale avanti/dietro 	• Entrelacé (< 180°)   • Enjambé  

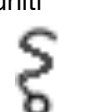
Difficoltà di Equilibrio



0,10	0,20	0,30	0,40
- Passè sulla pianta del piede  - Gamba libera sollevata avanti/laterale/dietro 	- Passè  - Attitude avanti 	- Passè con busto flesso avanti  - Attitude 	Fouettè con gamba all'orizzontale per min. 2 forme + min 1/4 di rotazione 
- Staccata sagittale o frontale - Equilibrio sul bacino (gambe tese e unite)	- Couchè  - Cosacco 	- Gamba sollevata a 90° (gamba tesa avanti/laterale)  - Planche sulla pianta del piede 	- Boucle con aiuto  - Planche frontale/dorsale 
- Flessione del busto indietro da in ginocchio  - Gamba sollevata 90° da in ginocchio (avanti/laterale/dietro) 	Onda avanti/laterale/dietro  	Grand écart avanti/laterale con aiuto  	- Panchè sulla pianta del piede (busto all'orizzontale o sotto)  - Discesa in onda 

Difficoltà di Rotazione



0,10	0,20	0,30	0,40
• Passè 180°  • Gamba libera sollevata 45° avanti/laterale/dietro 	• Passè 360°   • Attitude avanti  	• Passè 720°   • Attitude/Arabesque 360°    	• Passè 1080°   • Attitude/Arabesque 720°    
• Due chainée consecutivi • Rotazione sul bacino con gambe raccolte 180° o più	• Tonneau a piedi uniti   • Cosacco  	• Tonneau   • Tour plongé  	• Boucle con aiuto   • Planche  
• Giro a passi • Giro a piedi uniti (partenza con incrocio) 	• Rotazione in staccata sagittale 360°  	• Gamba sollevata a 90° - 360° (gamba tesa avanti/laterale)     • Grand écart avanti/laterale con aiuto    	• Gamba sollevata a 90° - 720° (gamba tesa avanti/laterale)    

Collaborazioni Corpo Libero

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazioni
C1				<u>Collaborazioni semplici:</u> - contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento, ecc) - anche con il supporto delle compagne
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto o attraverso (senza elementi corporei dinamici di rotazione):</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di uno o più compagne (appoggio attivo o sollevamento)
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto o attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione:</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne (appoggio attivo o sollevamento)
			C4	<u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> - 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		<u>Collaborazioni semplici (senza medio/grande lancio):</u> - 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)
		<u>Collaborazioni con lanci multipli (da medio/grande lancio):</u> - lancio simultaneo di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta (se più ginnaste lanciano più attrezzi nella stessa collaborazione, questa vale come una collaborazione)
		<u>Collaborazioni con riprese multiple (da medio/grande lancio):</u> - ripresa simultanea o in rapida successione (1 secondo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta
CR		<u>Collaborazioni con lancio (medio/grande) e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo:</u> - lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta e ripresa immediata dell'attrezzo (proprio o di una compagna) dopo un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo - con o senza passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta

GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO

FUNE
• Salto nella fune aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale
• Saltelli nella fune aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale
• Echappè o abbandono di un capo
• Giri della fune
• Maneggio: (oscillazioni, circonduzioni, movimenti a otto, vele/controvele, avvolgimenti/svolgimenti, trasmissione da una mano all'altra, trasmissione con fune piegata in 4, giri della fune piegata in 3 o in 4, piccoli cerchi 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, moulins ecc. Questi movimenti così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non essendo tipici di questo attrezzo, non devono essere predominanti nell'esercizio.

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

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

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

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

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

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

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

Tutti gli attrezzi	
•	Lanci medi e alti
•	Riprese da lanci medi e alti
•	Piccoli lanci e ripresa
•	Trasmissione attorno a qualsiasi parte del corpo
•	Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte
•	Equilibrio instabile

TROFEO ASI

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 alle gare d'insieme dei Campionati Gold FGI e Gold Cup ASI 2026.

Categorie:

- Allieve: 2013-2018*
- Open: 2018* e precedenti (Allieve e/o Junior e/o Senior)

* anche 8 anni non compiuti

Livelli:

- LA1: insieme corpo libero
- LA2: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)
- LB1: insieme cerchio
- 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)

Indicazioni:

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

Premiazioni:

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

LA1, LA2, LB1 e LB2



LA1		ALLIEVE / OPEN			(da 30" a 45")
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC	Elementi Imposti EI	
 Min.3 Max.8 GINNASTE	da 0,10 Silver	0,30	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40	0,30	
	Sforbiciata con gambe flesse avanti	Min 1 S	Min 3	1 pre-acrobatica:	
	Equilibrio passè avanti sulla pianta	(6-8 secondi)	Nelle collaborazioni non è possibile inserire elementi pre-acrobatici	capovolta avanti	
	Due chainèe				
	GC				
	1 Salt1 - 1 Equilibri - 1 Rotazioni				

LA2		ALLIEVE / OPEN			(da 30" a 45")
p. 1,50	Difficoltà corporee DB	Combinazione Passi di danza S	Collaborazioni DC		
COPPIA 2 Attrezzi a scelta uguali o differenti	da 0,10 Silver	0,30	Min 2DC		
	Sforbiciata con gambe flesse avanti	Min 1 S	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER		
	Equilibrio passè avanti sulla pianta	(6-8 secondi)			
	Due chainèe				
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

LB1		ALLIEVE / OPEN				(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	
 Min.3 Max.8 GINNASTE	da 0,10 a 0,30	Max 0,20	0,30	0,20	Min 2DC	
	2 DB	2 DE	Min 1 S	No Min - Max 1 R	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER	
	GC		(6-8 secondi)	di tutte le ginnaste		
	2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)					

LB2		ALLIEVE / OPEN				(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 a scelta uguali o differenti	da 0,10 a 0,30	Max 0,20	0,30	0,20	Min 2DC	
	2 DB	2 ED	Min 1 S	No Min - Max 1 R	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER	
	GC		(6-8 secondi)	di tutte le ginnaste		
	2 GC differenti a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)					

LC1, LC2, LD1 e LD2



LC1	ALLIEVE / OPEN
------------	-----------------------

(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
Min. 3 Max. 8 GINNASTE Attrezzi a scelta uguali o differenti (massimo due tipi)	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	Min 2DC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER
	GC				
	2 GC differenti a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)				

LC2	ALLIEVE / OPEN
------------	-----------------------

(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 a scelta uguali o differenti	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	Min 2DC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

LD1	ALLIEVE / OPEN
------------	-----------------------

(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
Min. 3 Max. 8 GINNASTE Attrezzi a scelta uguali o differenti (massimo due tipi)	da 0,10 a 0,40 3 DB	3 DE	0,30 Min 3 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	Max 10 DC di cui min 3 CC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

LD2	ALLIEVE / OPEN
------------	-----------------------

(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 a scelta uguali o differenti	da 0,10 a 0,40 3 DB	3 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	Min 2DC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER
	GC				
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

LE1 e LE2



LE1 **ALLIEVE / OPEN**

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

p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
5 GINNASTE Attrezzi a scelta uguali o differenti (massimo due tipi)	da 0,10 a 0,50 4 DB	4 DE	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	MAX 15 DC di cui minimo 3 CC CdP 2025-2028
	GC			
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1			

LE2 **ALLIEVE / OPEN**

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

p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Difficoltà con Scambio DE	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà con collaborazioni DC
COPPIA 2 Attrezzi a scelta uguali o differenti	da 0,10 a 0,50 3 DB	3 DE	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	Max 10 DC di cui minimo 3 CC VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER
	GC			
	Salti - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1			

TROFEO ASI

Insieme Gold

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

Categorie:

- Allieve: 2018*/2013: 5 cerchi
- Giovanile: 2018*/2011 (Allieve e/o Junior): 5 palle
- Open: 2018* e precedenti (Allieve e/o Junior e/o Senior): 5 palle

* 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.

Programma Insieme Gold (Allieve - Giovanile - Open)

ALLIEVE

(musica 2'00" - 2'15")



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

GIOVANILE

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

OPEN

	DB	DE	R	DC
5 	Min 4	Min 4	Max 1	Max 14 DC
	Max 9 Difficoltà (1 a scelta)			Min 3 CC Min 3  o  Min 3 CR
	Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione			