



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



PROGRAMMI TECNICI ASI GINNASTICA RITMICA 2026

- **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 2026, ai Campionati Silver e Gold FGI nell'anno sportivo 2025-2026.

Categorie:

- Mini (2022-2021-2020*) -> percorsi motori
- Esordienti (2020*-2019) -> collettivi e ensemble
- Allieve 1 (2018-2017) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Allieve 2 (2016-2015) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Allieve 3 (2014-2013) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Junior (2012-2011) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Senior (2010 e precedenti) -> individuali, coppie, squadre e ensemble

* Le ginnaste nate nel 2020 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, Allieve 2 e Allieve 3
- 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 (in base all'anno di nascita) 1A, 2A e 3A 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:

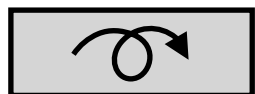
Le premiazioni saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria e tipologia di gara.

- Mini: assegnazione brevetti per fasce di merito (oro, argento e bronzo)
- Esordienti, Allieve 1, Allieve 2, Allieve 3, 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:

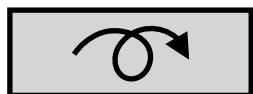
L'ammissione alla Fase Nazionale è libera: ogni ginnasta può partecipare con max 2 esercizi a scelta tra tutte le tipologie, tra quelli proposti nelle prove regionali e/o interregionali.

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



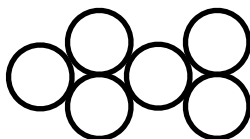
1

Capovolta avanti
Partenza da gambe divaricate



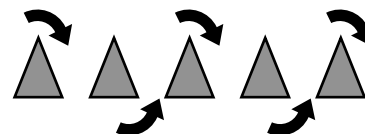
2

Capovolta laterale con
passaggio gambe flesse e
unite raccolte al petto



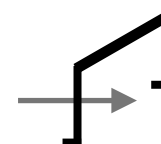
3

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



4

Corsa a slalom



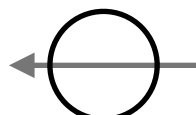
5

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



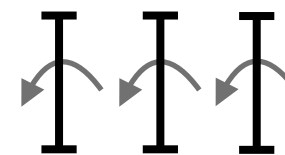
8

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



7

Grande scavalco con
salto del gatto



6

Piccoli scavalco
sugli ostacoli



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



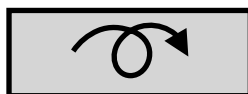
1

Corsa ginocchia alte
alternando i piedi nei cerchi:
skip



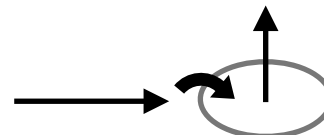
2

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



3

Capovolta avanti
Partenza in affondo gamba dx
o sx



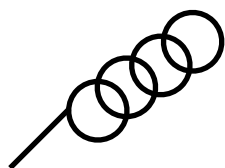
4

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



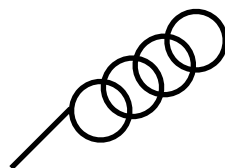
5

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

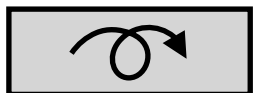


6

Candela con partenza da
sedute gambe piegate

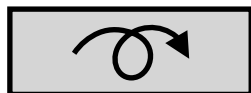


Programma Tecnico Percorso n.2A (Mini 2021 - 1° prova)



1

Capovolta avanti
Partenza da affondo gamba
avanti



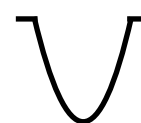
2

Capovolta laterale con
passaggio a gambe divaricate



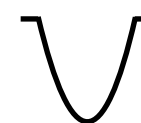
3

Candela con partenza da
sedute gambe piegate



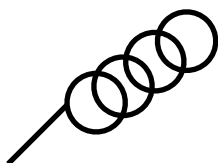
4

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



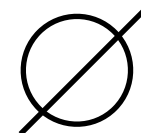
9

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



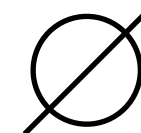
8

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

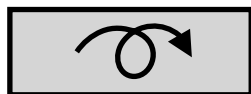


Programma Tecnico Percorso n.2B (Mini 2021 - 2° prova)



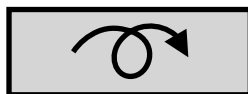
1

4 passi saltellati
Posizione libera delle braccia



2

Capovolta avanti
Partenza da affondo gamba
avanti



3

Capovolta indietro sulla spalla



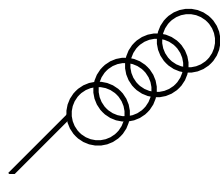
4

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



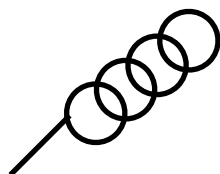
5

Palla: da in ginocchio 2
palleggi avanti a due mani



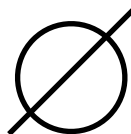
10

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



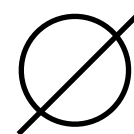
9

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



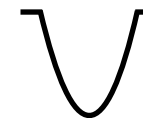
8

Cerchio: un quarto di giro e
piccolo lancio sagittale avanti



7

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

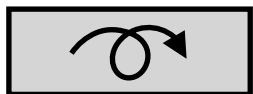


6

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



Programma Tecnico Percorso n.3A (Mini 2020 - 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

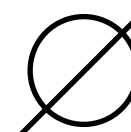
3

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



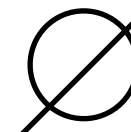
8

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



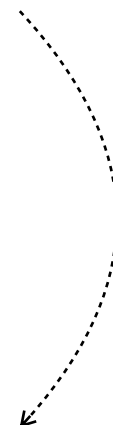
7

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 2020 - 2° prova)



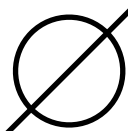
1

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



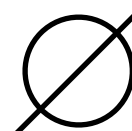
2

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



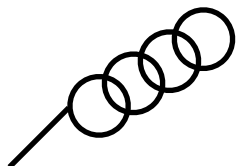
4

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



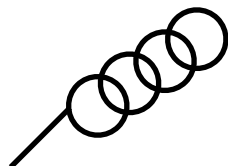
5

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



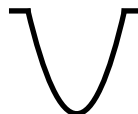
10

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 2020, 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")	- 1 capovolta (avanti o laterale) - 4 galoppi con cambio fronte (due dx e due sx)
Fune	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- min 3 giri (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 avvolgimento e/o svolgimento (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 attraversamento con fune doppia
Cerchio	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 attraversamento avanti - 1 prillo al suolo
Palla	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 serie di palleggi (1 o 2 mani) - 1 rotolamento al suolo - 1 lancio medio-piccolo ad una mano (ripresa libera)

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

Programma Individuale

(Allieve 1, Allieve 2, Junior e Senior)

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

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

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

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici	DE Scambi	DC Collaborazioni	EI Elementi Imposti
Corpo Libero	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")		2 DC (da Tabella Asi)	1 capovolta (avanti o laterale)
Fune	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (anche senza lancio, 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

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

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 2026, ai Campionati Silver e Gold FGI nell'anno sportivo 2025-2026.

Categorie:

- Esordienti (2020-2019) -> individuali, collettivi e ensemble
- Allieve 1 (2018-2017) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Allieve 2 (2016-2015) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Allieve 3 (2014-2013) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Junior (2012-2011) -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- Senior (2010 e precedenti) -> individuali, coppie, squadre e ensemble

Categorie unificate per gli Ensemble:

- Prima Fascia: Esordienti, Allieve 1, Allieve 2 e Allieve 3
- 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 il completamento di 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, Allieve 2 e Allieve 3: 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")	- 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")	- 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")	- 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")	- 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")	- 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")	- 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 Individuale (tutte le categorie)

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	DA Difficoltà d'attrezzo	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")		- 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")	max 1 DA	- 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")	max 1 DA	- 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")	max 1 DA	- 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")	max 1 DA	- 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")	max 1 DA	- 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
- **Verrà conteggiata max 1 DA in ordine cronologico**

Programma Coppia e Squadra

(Allieve 1, Allieve 2, Allieve 3, 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

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)

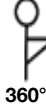
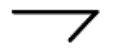
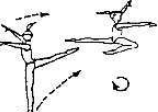
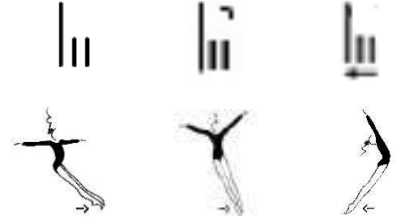
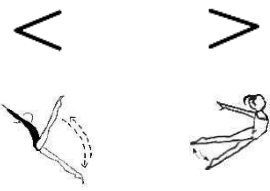
	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	EI Elementi imposti (0,30)
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 ruota - 1 onda del corpo (totale o parziale)
Fune	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	-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

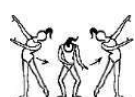
- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 2 palle + 2 cerchi), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio inserire l'Elemento Imposto di entrambi 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

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 	Cabrioie avanti/laterale/dietro 	Sforbiciata con cambio delle gambe al di sopra dell'orizzontale avanti/dietro 	- Entrelacé (< 180°)   - Enjambè  

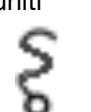
Difficoltà di Equilibrio



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
• Salti 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, moulinets ecc. Questi movimenti così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non essendo tipici di questo attrezzo, non devono essere predominanti nell'esercizio.

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

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

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

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

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

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

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

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

DA (Difficoltà d'Attrezzo)

La **Difficoltà d'Attrezzo** è un elemento tecnico formato dall'esecuzione di una “base” d'attrezzo combinata con criteri specifici.

Le basi d'attrezzo includono alcuni elementi tecnici d'attrezzo.

La DA è definita dalle seguenti combinazioni:

- 1 base d'attrezzo + minimo 2 criteri (eseguiti durante la base)



Il valore della DA è determinato dal valore della base d'attrezzo eseguita

- Base d'attrezzo “Ripresa da lancio alto” + una 2° base d'attrezzo + minimo 1 criterio (eseguito durante le due basi d'attrezzo)



Il valore della DA è determinato dal valore più alto di una base + 0.10 per la 2° base

Criteri DA	
⊗	Fuori campo visivo
≠	Senza aiuto delle mani
↘	Sotto la/e gamba/e
=	Posizione al suolo
W	Onda totale del corpo
DB	Difficoltà corporee
○	Rotazione
∞	Doppia (o più) rotazione dell'attrezzo durante salti/balzi o saltelli (SOLO per la FUNE)
←	Fune girante indietro (SOLO per la FUNE)
×	Incrocio delle braccia durante salti/balzi o saltelli (SOLO per la FUNE)

DA - Basi e Criteri FUNE

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri							Criteri Specifici		
			✗	≠	≠	○	=	w	DB	∞	←	✗
Passaggio attraverso la Fune con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Passaggio attraverso la Fune con una serie di saltelli (min. 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Ripresa della Fune aperta con 1 capo in ciascuna mano senza aiuto di un'altra parte del corpo		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v			
Echappé e ripresa		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Spirali: rotazione del capo libero della Fune, Fune tenuta da 1 capo		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Rotazione libera (min. 1) intorno a una parte del corpo		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Rotazione (min. 1) della Fune aperta tenuta dal suo capo o dal centro		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Mulinelli con la Fune aperta		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v			
Trasmissione senza aiuto delle mani con almeno 2 parti del corpo (non le mani)		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		0.2	v	v	v	v	N/A	v	N/A			
Lancio alto		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Lancio alto della Fune aperta tenuta dal centro		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Lancio alto della Fune aperta tenuta dal suo capo		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Ripresa dopo lancio alto		0.3	v	v	v	v	v	v	v			

DA - Basi e Criteri CERCHIO

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Rotolamento lungo del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazione libera del Cerchio attorno al suo asse: intorno a una parte del corpo o in appoggio su una parte del corpo (non valido sul palmo aperto)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno ad una parte del corpo (non le mani)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Passaggio attraverso il Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento del Cerchio al suolo		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotazione (min. 1) al suolo attorno all'asse		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani).		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto con rotazione attorno all'asse		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa del Cerchio dal volo di un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v

DA - Basi e Criteri PALLA

Base		Simbolo Base	Valore	Criteri						
					$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti corporei			0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Ripresa della Palla con 1 mano da un lancio alto			0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Palleggio	1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto)		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazioni libere della Palla su una parte del corpo			0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)			0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)			0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia			0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Lancio alto			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Palla dal volo di un lancio alto			0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta (qualsiasi altezza, non con le mani)			0.30	v	v	N/A	v	v	v	v

DA - Basi e Criteri CLAVETTE

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Moulinets (min. 4/6 cerchi)		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccolo lancio delle 2 Clavette non incastrate /ripresa		0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Circoli piccoli con 2 Clavette		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette su o intorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Trasmissione senza l'aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Scivolamento della Clavetta su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Lancio piccolo di 2 Clavette incastrate		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
• Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera) • Rimbalzo al suolo		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto di 2 Clavette non incastrate		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Clavetta dal volo di un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa di 1 Clavetta in 1 mano dal volo di un lancio alto, l'altra Clavetta è tenuta nella stessa mano		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Ripresa simultanea delle 2 Clavette non incastrate dal volo di un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v

DA - Basi e Criteri NASTRO

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Spirali/ "Spadaccino" ($\neq$ non valido)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Serpentine		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Boomerang in volo		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang con abbandono e/o richiamo al suolo		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé e ripresa		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Passaggio di tutto il corpo o una parte del corpo attraverso o sopra il disegno del Nastro		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Bacchetta tenuta senza mani (es. collo, ginocchio, gomito) durante movimenti o Difficoltà con rotazione (non "tour lent"), creando il disegno di un circolo completo della stoffa intorno al corpo		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto da uno scivolamento al suolo		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa del Nastro dal volo di un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v

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 2026 e ai Campionati Gold FGI nell'anno sportivo 2025/2026.

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2026

• Esercizi Individuali:

- Allieve 1: 2018*-2017
- Allieve 2: 2016
- Allieve 3: 2015
- Allieve 4: 2014
- Allieve 5: 2013
- Junior 1: 2012
- Junior 2: 2011
- Senior 1: 2010
- Senior 2: 2009-2008
- Senior 3: 2007 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: 2018*-2013
- Open: 2018* 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: 2018*-2013
- Open: 2013* 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). **Nel caso in cui una delle tipologie sia la gara individuale, la ginnasta potrà partecipare con max 1 esercizio individuale oltre alla seconda tipologia.**
- 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. Per le gare LA le difficoltà corporee sono indicate nella tabella.

Premiazioni:

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

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

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.

Silver Cup - Individuali (tutte le categorie)

Livelli e Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2026

- **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 (solo Junior e Senior)
- **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

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2026

Programma Individuali LA1 e LA2 (tutte le categorie)



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 Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	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 Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2S (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 Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	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 Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 Serie di saltelli avanti alternati
	da 0,10 Silver Sforbiciata con gambe flesse avanti Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	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 Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 3S (6 secondi)	No Min Max 1 DA	0,30 1 palleggio alto (al livello del ginocchio o più alto)

Programma Individuali LB1 e LB2 (tutte le categorie)



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 alternati in avanti
	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)

Programma Individuali LC1 e LC2 (tutte le categorie)



LC1

(da 45" a 1')

p. 2,50	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti EI
	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 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 DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione S	Elementi Dinamici con rotazione R	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Imposti 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)

Programma Individuali LD e LE (tutte le categorie)



LD

(da 1' a 1'30")

p. 5,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione 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 combinazione 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 DA	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 DA	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 DA	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 DA	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 DA	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	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	/	/	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	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 échappé (piano e ripresa liberi)
	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	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	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	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	No Min - Max 4 R	No Min/Max 10	0,30 lancio a boomerang e richiamo libero

Silver Cup - Squadra Silver (tutte le categorie)

Livelli e Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2026

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

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2026

Programma Squadra Silver LA e LB (tutte le categorie)



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 Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	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		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 Equilibrio passè avanti sulla pianta Due chainèe	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	

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 		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., 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 Rotazione R	con	Difficoltà con Collaborazioni DC
		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., ruota
COPPIA								

Programma Squadra Silver LC e LD (tutte le categorie)



LC ALLIEVE / OPEN		(da 45" a 1')				
p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Combinazione Passi di danza S	Difficoltà con Collaborazioni DC		Elementi Imposti EI
3 - 8 	da 0,10 a 0,30 3 DB	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Min 4 Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., 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
 	da 0,10 a 0,30 4 DB	Salto - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 Rotazioni - 1 (1 palla e 1 nastro a scelta)	0,30 Min 1 S (6-8 secondi) (o palla o nastro o entrambi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R o palla o nastro	No min. Max. 1 DA palla No min. Max. 1 DA nastro	0,30 o palla o nastro o entrambi  rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa  Echappé (piano e ripresa liberi)
SUCCESSIONE						
p. 3,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Difficoltà con Scambio DE	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici Rotazione R	Difficoltà con Collaborazioni DC
 	da 0,10 a 0,30 2 DB	2 DB: 1 per GC a scelta (Salto, Equilibri, Rotazioni)	Max 0,30 2 DE	0,30 Min 1 S (6-8 secondi)	Max 0,30 No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	VEDI TABELLA INDICAZIONI SILVER Min 2 DC Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta av., ind., ruota, saut plongé
COPPIA						

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 	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
 	da 0,10 a 0,40 6 DB	Salto - 1 palla + 1 nastro Equilibri - 1 palla + 1 nastro Rotazioni - 1 palla + 1 nastro	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 1 R in ciascun attrezzo	No Min/Max 1 DA in ciascun attrezzo	0,30 o palla o nastro o entrambi  lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori  lancio a boomerang al suolo e richiamo libero
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
     	da 0,10 a 0,40 Min 3 DB Max 5 DB di più alto valore	Salto - Min 1 Equilibri - Min 1 Rotazioni - Min 1	0,30 Min 2 S (6-8 secondi)	Max 0,40 No Min - Max 2 R	No Min/Max 5	0,30  serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune  lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori  lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori  movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso  lancio a boomerang al suolo e richiamo libero
INDIVIDUALE						

Programma Squadra Silver LE (tutte le categorie)



LE ALLIEVE / OPEN

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

p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Difficoltà con Scambio DE	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	No Min - Max 1 R di tutte le ginnaste	CdP 2025-2028 Min 4 DC
p. 7,00	Difficoltà corporee DB	Gruppi di Difficoltà Corporee GC	Difficoltà d'attrezzo DA	Elementi Dinamici con Rotazione R	
  SUCCESIONE	da 0,10 a 0,50 6 DB	Salto - 1 cerchio + 1 clavette Equilibri - 1 cerchio + 1 clavette Rotazioni - 1 cerchio + 1 clavette	No Min/Max 5 DA in ciascun attrezzo	No Min - Max 1 R 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	No Min/Max 10	No Min - Max 4 R	

Silver Cup - Insieme Silver (tutte le categorie)

Livelli e Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2026

- **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)

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2026

Programma Insieme Silver LA1 e LA2 (tutte le categorie)



LA1		ALLIEVE / OPEN			(da 30" a 45")
p. 1,50	Difficoltà corporee	Combinazione Passi di danza	Difficoltà con Collaborazioni	Elementi Imposti	
	DB	S	DC	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	Combinazione Passi di danza	Collaborazioni		
	DB	S	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				

Programma Insieme Silver LB1, LB2, LC1 e LC2 (tutte le categorie)



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 2 DB: 1 per GC a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)		(6-8 secondi)	di tutte le ginnaste	

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 2 GC differenti a scelta (Salti, Equilibri, Rotazioni)		(6-8 secondi)	di tutte le ginnaste	

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

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

Programma Insieme Silver LD1, LD2, LE1 e LE2 (tutte le categorie)


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				
	Salto - 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				
	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1				

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			
	Salto - 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			
	Salto - 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 2025/2026.

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2026

- *Esercizi Individuali Gold :*

- Allieve 1: 2018*-2017
- Allieve 2: 2016
- Allieve 3: 2015
- Allieve 4: 2014
- Allieve 5: 2013
- Junior 1: 2012
- Junior 2: 2011
- Senior 1: 2010
- Senior 2: 2009 e precedenti

* 8 anni compiuti

- *Esercizi di Specialità Gold :*

- Junior 1: 2012
- Junior 2: 2011
- Senior 1: 2010
- Senior 2: 2009 e precedenti
- Coppia: 2012 e precedenti

- *Esercizi di Insieme Gold:*

- Allieve: 2018*/2013
- Giovanile: 2018*/2011 (Allieve e/o Junior)
- Open: 2012 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 Gold, Specialità Gold e Insieme Gold). **Nel caso in cui una delle tipologie sia la gara individuale, la ginnasta potrà partecipare con max 1 esercizio individuale oltre alla seconda tipologia.**
- Le ginnaste partecipanti alla stessa squadra devono indossare body identici.

Premiazioni:

Le premiazioni per gli individuali saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria, per l'Insieme saranno di squadra per ogni categoria.

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.

Gold Cup - Individuali Gold

(tutte le categorie)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2026

- Allieve 1: corpo libero e fune
- Allieve 2: corpo libero, fune e cerchio
- Allieve 3: fune, cerchio e palla
- Allieve 4: palla, clavette e nastro
- Allieve 5: 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

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2026

Programma Individuale Gold Allieve 1

ALLIEVE 1

2017, 2018 (al compimento dell'ottavo anno)



	DB		
 musica da 1'15" a 1'30"	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		
	DB	R	DA
	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 1	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

ALLIEVE 2

2016



	DB		
 musica da 1'15" a 1'30"	Max 4 di più alto valore Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		
	DB	R	DA
	Max 4 di più alto valore Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 2 <i>in ordine cronologico</i>	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

ALLIEVE 3

2015

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

ALLIEVE 4

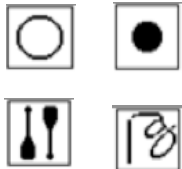
2014



	DB	R	DA
	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>

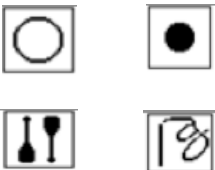
ALLIEVE 5

2013

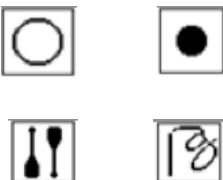
	DB	R	DA
	Max 6 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 3 <i>in ordine cronologico</i>	Max 12 <i>in ordine cronologico</i>



JUNIOR 1 (2012) **JUNIOR 2 (2011)**

	DB	R	DA
	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>

SENIOR 1 (2010) **SENIOR 2 (2009 e precedenti)**

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

Gold Cup - Specialità Gold (Junior e Senior)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2026

- 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
- Coppia: 2 palle

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2026

Programma Specialità Gold Junior, Senior e Coppia



JUNIOR 1 (2012) JUNIOR 2 (2011)

	DB	R	DA
   	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>

SENIOR 1 (2010) SENIOR 2 (2009 e precedenti)

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

COPPIA (2012 e precedenti)

	DB	R	DC
 	3 { 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	Max 1	Max 8 DC Min 2 CC Min 2  o C  Min 2 CR Vedi tabella Indicazioni Gold 2026
	DE		
	3		

Gold Cup - Insieme Gold (tutte le categorie)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2026

- Allieve: 5 cerchi
- Giovanile: 5 palle
- Open: 5 palle

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2026

Programma Insieme Gold Allieve, Giovanile e 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 c↗ o c↘ Min 3 CR
	Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione			