



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



## **PROGRAMMI TECNICI ASI GINNASTICA RITMICA 2025 - 2° SEMESTRE**

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

**Direttori Tecnici**  
**Eleonora Cipollari e Monica Brandizzi**

# TROFEO ASI

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

- Primo livello
- Secondo livello

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

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

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

**INDICAZIONI:**

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

**CLASSIFICHE:**

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

**CLASSIFICA TROFEO ASI:**

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

**PUNTI SPECIALI TROFEO ASI:**

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

# TORNEO ASI SILVER e TORNEO ASI GOLD

25 Ottobre 2025

- **Individuale Silver (tutti i livelli e tutte le categorie, come da PT FGI 2025)**
- **Individuale Gold (tutte le categorie, come da PT FGI 2025)**
- **Specialità Gold (tutte le categorie, come da PT FGI 2025)**

## **INDICAZIONI:**

Ogni ginnasta può partecipare con **max. 1 esercizio individuale**

## **CLASSIFICHE:**

Classifiche separate per ogni livello, categoria e attrezzo.

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

# 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 2024-2025, alla Bronze Cup - Secondo Livello, Silver Cup e Gold Cup ASI 2025.

### **Categorie:**

- PRIMA FASCIA (2019 - 2013):
  - Esordienti
  - Allieve 1
  - Allieve 2
- SECONDA FASCIA (2012 - 2009 e precedenti):
  - Junior
  - Senior

### **Indicazioni:**

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

### **Premiazioni:**

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

### **Classifica TROFEO ASI:**

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

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

## Insieme Bronze Primo Livello

### Programma Tecnico Squadra

(Prima Fascia e Seconda Fascia)

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

# 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 2024-2025, alla Silver Cup e Gold Cup ASI 2025.

### **Categorie:**

- PRIMA FASCIA (2019 - 2013):
  - *Esordienti*
  - *Allieve 1*
  - *Allieve 2*
- SECONDA FASCIA (2012 - 2009 e precedenti):
  - *Junior*
  - *Senior*

### **Indicazioni:**

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

### **Premiazioni:**

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

### **Classifica TROFEO ASI:**

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

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

## Insieme Bronze 2° livello

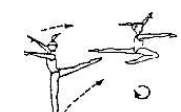
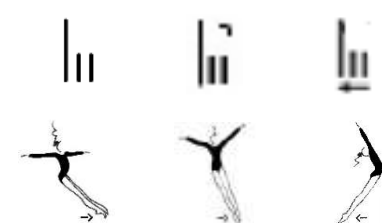
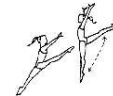
### Programma Squadra

(Prima Fascia e Seconda Fascia)

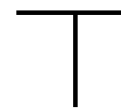
|                     | <b>DB</b><br><b>Difficoltà corporee</b>                                        | <b>S</b><br><b>Passi ritmici</b><br>(0,30) | <b>DE</b><br><b>Scambi</b><br>(0,20) | <b>DC</b><br><b>Collaborazioni</b> | <b>EI</b><br><b>Elementi Imposti</b><br>(0,30)                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Corpo Libero</b> | 3 DB<br>da 0,10 a 0,40 della<br>Griglia ASI<br>(1 per ogni Gruppo<br>Corporeo) | 2 S<br>(min 6")                            |                                      | 5 DC<br>(da Tabella ASI)           | - 1 ruota<br>- 1 onda del corpo (totale o parziale)                                                                           |
| <b>Fune</b>         | 3 DB<br>da 0,10 a 0,40 della<br>Griglia ASI<br>(1 per ogni Gruppo<br>Corporeo) | 1 S<br>(min 6")                            | 2 DE                                 | 4 DC<br>(da Tabella ASI)           | - 1 serie di saltelli<br>- 1 abbandono di un capo (anche da fune tesa a terra)                                                |
| <b>Cerchio</b>      | 3 DB<br>da 0,10 a 0,40 della<br>Griglia ASI<br>(1 per ogni Gruppo<br>Corporeo) | 1 S<br>(min 6")                            | 2 DE                                 | 4 DC<br>(da Tabella ASI)           | - 1 prillo intorno alla mano o ad una parte del corpo<br>- min. 1 giri intorno a una parte del corpo (mani e braccia escluse) |
| <b>Palla</b>        | 3 DB<br>da 0,10 a 0,40 della<br>Griglia ASI<br>(1 per ogni Gruppo<br>Corporeo) | 1 S<br>(min 6")                            | 2 DE                                 | 4 DC<br>(da Tabella ASI)           | - 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani<br>- 1 movimento a otto (anche a due mani)                                      |
| <b>Clavette</b>     | 3 DB<br>da 0,10 a 0,40 della<br>Griglia ASI<br>(1 per ogni Gruppo<br>Corporeo) | 1 S<br>(min 6")                            | 2 DE                                 | 4 DC<br>(da Tabella ASI)           | - min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro)<br>- 1 movimento asimmetrico                            |
| <b>Nastro</b>       | 3 DB<br>da 0,10 a 0,40 della<br>Griglia ASI<br>(1 per ogni Gruppo<br>Corporeo) | 1 S<br>(min 6")                            | 2 DE                                 | 4 DC<br>(da Tabella ASI)           | - 1 passaggio attraverso o superamento<br>- 1 serie di spirali e/o serpentine                                                 |

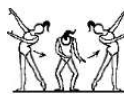
- La durata della musica è da 40" a 1'30"
- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 3 cerchi + 2 nastri), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Groupè </li> <li>Sforbiciata flessa (gatto) </li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Groupè con rotazione 180° </li> <li>Sforbiciata flessa (gatto) con rotazione 180° </li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Groupè con rotazione 360° </li> <li>Sforbiciata flessa (gatto) con rotazione 360° </li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto cambre </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto verticale a gambe tese con rotazione 180°  180°</li> <li>Salto verticale a gamba flessa (passè) con rotazione 180°  180°</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto verticale a gambe tese con rotazione 360°  360°</li> <li>Salto verticale a gamba flessa (passè) con rotazione 360°  360°</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cosacco 4 </li> <li>Cervo  </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cervo boucle  </li> <li>Cervo en tournant  </li> </ul>        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque</li> </ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cabriole avanti/laterale/dietro</li> </ul>                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sforbiciata con cambio delle gambe al di sopra dell'orizzontale avanti/dietro</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Entrelacè (&lt; 180°)  </li> <li>Enjambè  </li> </ul> |

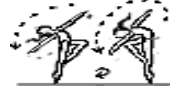
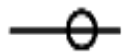
# Difficoltà di Equilibrio



| 0,10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0,20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,40                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Passè sulla pianta del piede<br/></li> <li>Gamba libera sollevata avanti/laterale/dietro<br/></li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Passè<br/>  </li> <li>Attitude avanti<br/> </li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Passè con busto flesso avanti<br/> </li> <li>Attitude<br/> </li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fouettè con gamba all'orizzontale per min. 2 forme + min 1/4 di rotazione<br/></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Staccata sagittale o frontale</li> <li>Equilibrio sul bacino (gambe tese e unite)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Couchè<br/> </li> <li>Cosacco<br/> </li> </ul>                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gamba sollevata a 90° (gamba tesa avanti/laterale)<br/> </li> <li>Planche sulla pianta del piede<br/></li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Boucle con aiuto<br/> </li> <li>Planche frontale/dorsale<br/> </li> </ul>                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Flessione del busto indietro da in ginocchio<br/></li> <li>Gamba sollevata 90° da in ginocchio (avanti/laterale/dietro)<br/></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Onda avanti/laterale/dietro<br/>  </li> <li>  </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grand écart avanti/laterale con aiuto<br/> </li> <li> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Panchè sulla pianta del piede (busto all'orizzontale o sotto)<br/> </li> <li>Discesa in onda<br/> </li> </ul> |

# Difficoltà di Rotazione



| 0,10                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0,40                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passè 180° </li> <li>• Gamba libera sollevata 45° avanti/laterale/dietro </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passè 360°  </li> <li>• Attitude avanti  </li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passè 720°  </li> <li>• Attitude/Arabesque 360°    </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passè 1080°  </li> <li>• Attitude/Arabesque 720°    </li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Due chainée consecutivi</li> <li>• Rotazione sul bacino con gambe raccolte 180° o più</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonneau a piedi uniti  </li> <li>• Cosacco  </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonneau  </li> <li>• Tour plongé  </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boucle con aiuto  </li> <li>• Planche  </li> </ul>                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro a passi</li> <li>• Giro a piedi uniti (partenza con incrocio) </li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazione in staccata sagittale 360°  </li> </ul>                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gamba sollevata a 90° - 360° (gamba tesa avanti/laterale)    </li> <li>• Grand écart avanti/laterale con aiuto    </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gamba sollevata a 90° - 720° (gamba tesa avanti/laterale)    </li> </ul>                                                                                                                                                      |

## Collaborazioni Corpo Libero

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

## Collaborazioni Attrezzi

| 0,20      | 0,30                                                                                | Tipi di Collaborazione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CC</b> |                                                                                     | <p><u>Collaborazioni semplici (senza medio/grande lancio):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- min 2 trasmissioni con min 2 tipi di passaggio (piccolo lancio, rotolamento, palleggi, scivolamenti, respinte ecc)</li> <li>- 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)</li> </ul>                 |
|           |    | <p><u>Collaborazioni con lanci multipli (da medio/grande lancio):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lancio simultaneo di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta</li> </ul> <p>(se più ginnaste lanciano più attrezzi nella stessa collaborazione, questa vale come una collaborazione)</p>                                                                                                                                                  |
|           |  | <p><u>Collaborazioni con riprese multiple (da medio/grande lancio):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ripresa simultanea o in rapida successione (1 secondo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>CR</b> |                                                                                     | <p><u>Collaborazioni con lancio (medio/grande) e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- con o senza passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta</li> </ul> |

# GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO

| FUNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Salto nella fune</b> aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Saltelli nella fune</b> aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Echappè o abbandono di un capo</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Giri della fune</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maneggio:</b> (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.)</li> </ul> |

**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                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rotolamenti</b> sul corpo e al suolo</li> </ul>                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rotazioni</b> ("prilli") del cerchio intorno al proprio asse/alle dita/al suolo/su una parte del corpo</li> </ul>                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Giri del cerchio</b></li> </ul>                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passaggi attraverso</b> con tutto il corpo o una parte</li> </ul>                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maneggio:</b> (oscillazioni, circonduzioni, movimenti a otto, battute del cerchio a terra, trasmissione da una mano all'altra, ecc.)</li> </ul> |

| <b>PALLA</b>                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rotolamenti</b> sul corpo, al suolo, del corpo sulla palla al suolo</li> </ul>                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Palleggi</b></li> </ul>                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Movimenti a otto</b></li> </ul>                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rotazioni della/e mano/i attorno alla palla</b></li> </ul>                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maneggio:</b> (slanci, oscillazioni, circonduzioni, rovesci, piccoli rotolamenti, rotolamenti accompagnati, piccolo palleggio, trasmissione da una mano all'altra, ecc.)</li> </ul> |

**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.

| <b>CLAVETTE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Giri delle clavette</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Moulinets</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Movimenti asimmetrici</b> differenti per forma/ampiezza e piano di lavoro/direzione</li> </ul>                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Piccoli lanci</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maneggio:</b> (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.)</li> </ul> |

**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.

| <b>NASTRO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spirali</b> (4/5 anelli) in aria o al suolo</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Serpentine</b> (4/5 onde) in aria o al suolo</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Echappè</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passaggi attraverso o al di sopra</b> del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte</li> </ul>                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maneggio:</b> (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.)</li> </ul> |

**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 ai Campionati Gold FGI e alla Gold Cup ASI 2024.

### **Categorie:**

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

\* anche 8 anni non compiuti

### **Livelli:**

#### **PRIMO LIVELLO:**

- Possono prendervi parte le ginnaste che nell'anno 2025 hanno partecipato ai Campionati FGI o ASI Silver nei livelli **LA-LB-LC**: squadra con attrezzi a scelta (anche misti)

#### **SECONDO LIVELLO:**

- Possono prendervi parte le ginnaste che nell'anno 2025 hanno partecipato ai Campionati FGI o ASI Silver nel livello **LD**: squadra con attrezzi a scelta (anche misti)

#### **TERZO LIVELLO**

- Possono prendervi parte le ginnaste che nell'anno 2025 hanno partecipato ai Campionati FGI o ASI Silver nel livello **LE**: squadra con attrezzi a scelta (anche misti)

### **Indicazioni:**

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

### **Premiazioni:**

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

### **Classifica TROFEO ASI:**

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

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

# Programma Insieme Silver

## Primo livello: LA-LB-LC



### INSIEME SILVER LA-LB-LC

(da 45" a 1')

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

## Secondo livello: LD

### INSIEME SILVER LD

(da 2' a 2'15")

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

## Terzo livello: LE

### INSIEME SILVER LE

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

| p. 7,00                                                                                                                                                                              | Difficoltà corporee<br>DB                   | Difficoltà con Scambio<br>DE | Onde totali del corpo<br>W | Elementi Dinamici con Rotazione<br>R     | Difficoltà con collaborazioni<br>DC            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta</b><br>(massimo due tipi)<br>(SQUADRA "ALLIEVE": ALLIEVE 5 GINNASTE)<br>(SQUADRA "OPEN": ALLIEVE e/o JUNIOR e/o SENIOR 5 GINNASTE) | da 0,10 a 0,50<br>4 DB                      | 4 DE                         | Minimo 2                   | No Min - Max 1 R<br>di tutte le ginnaste | CdP 2022-24<br>MAX 15 DC<br>di cui minimo 3 CC |
|                                                                                                                                                                                      | GC                                          |                              |                            |                                          |                                                |
|                                                                                                                                                                                      | Salti - 1<br>Equilibri - 1<br>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:** come da Programmi Tecnici FGI Gold 2025

• Esercizi di Insieme Gold:

- Allieve: 2017\*/2012: 5 palle
- Giovanile: 2017\*/2010 (Allieve e/o Junior): 5 nastri
- Open: 2011 e precedenti (Junior e/o Senior): 3 cerchi-2 paia di clavette o 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.

### **Classifica TROFEO ASI:**

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

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

## Programma Insieme Gold

### (Allieve - Giovanile - Open)



#### ALLIEVE

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

|                                                                                     | DB                                              | DE | R     | DC                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|-------|----------------------------------------------------|
| 5  | 3<br><br>1 salto<br>1 equilibrio<br>1 rotazione | 2  | Max 1 | Max 8<br><br>Min 1 CC<br>Min 1 c* o c↓<br>Min 1 CR |

#### GIOVANILE

|                                                                                       | DB                                              | DE | R     | DC                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|-------|-----------------------------------------------------|
| 5  | 3<br><br>1 salto<br>1 equilibrio<br>1 rotazione | 3  | Max 1 | Max 10<br><br>Min 2 CC<br>Min 2 c* o c↓<br>Min 2 CR |

#### OPEN

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DB                                                 | DE    | R     | DC                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------|
| <div>3</div> <div></div> <div>2</div> <div></div> <div>5</div> <div></div> | Min 4                                              | Min 4 | Max 1 | Max 14                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Max 9 Difficoltà (1 a scelta)                      |       |       |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Min 1 salto<br>Min 1 equilibrio<br>Min 1 rotazione |       |       | Min 3 CC<br>Min 3 <sup>c*</sup> o c↓<br>Min 3 CR |

# Torneo ASI Silver Individuale

## **Categorie:**

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

\* anche 8 anni non compiuti

## **Livelli e attrezzi:** come da Programmi Tecnici FGI Silver 2025

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

**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

## **Indicazioni:**

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

## **Premiazioni:**

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

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

# Programma Individuali Silver LA1-LA2-LB1-LB2



| <b>LA1</b> (da 30" a 45") |                                                                                                                                |                                             |                                     |                                                        |                                                                         |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| p. 1,50                   | Difficoltà corporee<br>DB                                                                                                      | Gruppi di Difficoltà Corporee<br>GC         | Combinazione<br>Passi di danza<br>S | Difficoltà d'attrezzo<br>DA                            | Elementi Imposti<br>EI                                                  |
|                           | da 0,10 Silver<br>Due chainée<br>Serie di 4 galoppi laterali con<br>1 cambio di fronte<br>Equilibrio passè avanti sulla pianta | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>3S<br>(6 secondi)           | /                                                      | 0,30<br>1 pre-acrobatica:<br>capovolta avanti                           |
| p. 1,50                   | Difficoltà corporee<br>DB                                                                                                      | Gruppi di Difficoltà Corporee<br>GC         | Combinazione<br>Passi di danza<br>S | Elementi Imposti<br>EI                                 | Elementi Imposti<br>EI                                                  |
|                           | da 0,10 Silver<br>Due chainée<br>Equilibrio passè avanti sulla pianta<br>Sforbiciata con gambe flesse avanti                   | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>2 S<br>(6 secondi)          | 0,30<br>Palleggio fuori campo<br>visivo sotto le gambe | 0,30<br>Rotolamento accompagnato<br>dal petto sul braccio teso<br>fuori |

| <b>LA2</b> (da 45" a 1') |                                                                                                                           |                                             |                                     |                             |                                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| p. 1,50                  | Difficoltà corporee<br>DB                                                                                                 | Gruppi di Difficoltà Corporee<br>GC         | Combinazione<br>Passi di danza<br>S | Difficoltà d'attrezzo<br>DA | Elementi Imposti<br>EI                                                        |
|                          | da 0,10 Silver<br>Sforbiciata con gambe flesse avanti<br>Due chainée<br>Equilibrio passè avanti sulla pianta              | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>3S<br>(6 secondi)           | /                           | 0,30<br>1 pre-acrobatica:<br>capovolta avanti                                 |
|                          | da 0,10 Silver<br>Sforbiciata con gambe flesse avanti<br>Due chainée (non Lancio)<br>Equilibrio passè avanti sulla pianta | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>3S<br>(6 secondi)           | No Min<br>Max 1 DA          | 0,30<br>Serie saltelli avanti<br>alternati                                    |
|                          | da 0,10 Silver<br>Sforbiciata con gambe flesse avanti<br>Due chainée (non Lancio)<br>Equilibrio passè avanti sulla pianta | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>3S<br>(6 secondi)           | No Min<br>Max 1 DA          | 0,30<br>Rotolamento del cerchio<br>al suolo                                   |
|                          | da 0,10 Silver<br>Sforbiciata con gambe flesse avanti<br>Due chainée (non Lancio)<br>Equilibrio passè avanti sulla pianta | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>3S<br>(6 secondi)           | No Min<br>Max 1 DA          | 0,30<br>1 palleggio alto<br>al suolo (al livello del<br>ginocchio o più alto) |

| <b>LB1</b> (da 45" a 1') |                           |                                             |                                     |                             |                                                        |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|
| p. 2,00                  | Difficoltà corporee<br>DB | Gruppi di Difficoltà Corporee<br>GC         | Combinazione<br>Passi di danza<br>S | Difficoltà d'attrezzo<br>DA | Elementi Imposti<br>EI                                 |
|                          | da 0,10 a 0,20<br>3 DB    | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    | /                           | 0,30<br>Capovolta indietro                             |
|                          | da 0,10 a 0,20<br>3 DB    | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    | No Min<br>Max 1 DA          | 0,30<br>Serie 4 saltelli avanti<br>alternati           |
|                          | da 0,10 a 0,20<br>3 DB    | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    | No Min<br>Max 1 DA          | 0,30<br>Rotolamento ritornato<br>libero                |
|                          | da 0,10 a 0,20<br>3 DB    | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    | No Min<br>Max 1 DA          | 0,30<br>lungo rotolamento sul corpo                    |
|                          | da 0,10 a 0,20<br>3 DB    | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    | No Min<br>Max 1 DA          | 0,30<br>piccolo lancio e ripresa di una<br>clavetta    |
|                          | da 0,10 a 0,20<br>3 DB    | Salto - 1<br>Equilibri - 1<br>Rotazioni - 1 | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    | No Min<br>Max 1 DA          | 0,30<br>Rotazione della bacchetta<br>intorno alla mano |

| <b>LB2</b> Junior Senior (da 45" a 1') |                             |                                     |
|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| p. 2,00                                | Difficoltà d'attrezzo<br>DA | Combinazione Passi<br>di danza<br>S |
|                                        | Max 5 DA                    | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    |
|                                        | Max 5 DA                    | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    |
|                                        | Max 5 DA                    | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    |
|                                        | Max 5 DA                    | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    |
|                                        | Max 5 DA                    | 0,30<br>Min 2 S<br>(6-8 secondi)    |

## LC1 (da 45" a 1')

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

## LC2 (da 1' a 1'30")

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

## LD (da 1' a 1'30")

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

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

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

# Torneo ASI Gold Specialità

**Categorie:** come da Programmi Tecnici FGI Gold 2025

- Junior 1 (2011)
- Junior 2 (2010)
- Senior 1 (2009)
- Senior 2 (2008 e precedenti)
- Coppia (2011 e precedenti)

**Attrezzi:** come da Programmi Tecnici FGI Gold 2025

- *Junior e Senior:* cerchio, palla, clavette, nastro
- *Coppia:* cerchio e clavette

**Indicazioni:**

Ogni ginnasta può eseguire **max 1 esercizio** a scelta tra gli attrezzi proposti per la propria categoria di appartenenza.

**Premiazioni:**

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

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

**JUNIOR 1 (2011) JUNIOR 2 (2010)**



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

**SENIOR 1 (2009) SENIOR 2 (2008 e PRECEDENTI)**

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

**COPPIA (2011 e PRECEDENTI)**

|                                                                                                                                                                         | DB                                                                                     | R            | DC                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p><b>3</b> {<br/> <b>1 salto</b><br/> <b>1 equilibrio</b><br/> <b>1 rotazione</b></p> | <b>Max 1</b> | <p><u>Indicazioni Gold</u><br/> <b>2025</b><br/> <b>Max 8 DC</b></p> <p><b>Min 2 CC</b><br/> <b>Min 2 c* o c↓</b><br/> <b>Min 2 CR</b></p> |
|                                                                                                                                                                         | <b>DE</b>                                                                              |              |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                         | <b>3</b>                                                                               |              |                                                                                                                                            |

# Torneo ASI Gold Individuale

**Categorie:** come da Programmi Tecnici FGI Gold 2025

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

\* 8 anni compiuti

**Attrezzi:** come da Programmi Tecnici FGI Gold 2025

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

**Indicazioni:**

Ogni ginnasta può eseguire **max 1 esercizio** a scelta tra gli attrezzi proposti per la propria categoria di appartenenza.

**Premiazioni:**

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

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



## ALLIEVE 1 2016, 2017 (al compimento dell'ottavo anno)

|                                                                                                              | DB                                                                                           |       |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------|
| <br>musica da 1'00" a 1'15" | Max 4<br><i>di più alto valore</i><br><br>Min 1 salto<br>Min 1 equilibrio<br>Min 1 rotazione |       |                                       |
|                                                                                                              | DB                                                                                           | R     | DA                                    |
|                             | Max 4<br><i>di più alto valore</i><br><br>Min 1 salto<br>Min 1 equilibrio<br>Min 1 rotazione | Max 1 | Max 8<br><i>in ordine cronologico</i> |

## ALLIEVE 2 2015

|                                                                                                                                                                         | DB                                                                                           |                                       |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <br>musica da 1'00" a 1'15"                                                          | Max 4<br><i>di più alto valore</i><br><br>Min 1 salto<br>Min 1 equilibrio<br>Min 1 rotazione |                                       |                                       |
|                                                                                                                                                                         | DB                                                                                           | R                                     | DA                                    |
|   | Max 4<br><i>di più alto valore</i><br><br>Min 1 salto<br>Min 1 equilibrio<br>Min 1 rotazione | Max 2<br><i>in ordine cronologico</i> | Max 8<br><i>in ordine cronologico</i> |



**ALLIEVE 3 2014**

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

**ALLIEVE 4 2013**

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



**ALLIEVE 5 2012**

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

**JUNIOR 1 (2011) JUNIOR 2 (2010)**

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

**SENIOR 1 (2009) SENIOR 2 (2008 e PRECEDENTI)**

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