ASI ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

ITALIA

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI



PROGRAMMI TECNICI ASI GINNASTICA RITMICA 2027

- Bronze Cup
- Silver Cup
- Gold Cup

Direttori Tecnici
Eleonora Cipollari e Monica Brandizzi

Bronze Cup - Primo Livello

Partecipazione: la Bronze Cup - Primo Livello è aperta a tutte le ginnaste tesserate ASI alle prime esperienze competitive. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato, alla Bronze Cup - Secondo Livello/Terzo Livello, Silver Cup e Gold Cup 2027, ai Campionati Silver e Gold FGI nell'anno sportivo 2026-2027.

Categorie:

- *Mini (2023-2022-2021*)* -> percorsi motori
- *Esordienti (2021*-2020)* -> collettivi e ensemble
- *Allieve 1 (2019-2018)* -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- *Allieve 2 (2017-2016)* -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- *Allieve 3 (2015-2014)* -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- *Junior (2013-2012)* -> individuali, coppie, squadre e ensemble
- *Senior (2011 e precedenti)* -> individuali, coppie, squadre e ensemble

* Le ginnaste nate nel 2021 hanno la possibilità di poter scegliere se fare i percorsi motori oppure partecipare nei collettivi e/o ensemble

Categorie unificate per gli Ensemble:

- *Prima Fascia*: Esordienti, Allieve 1, Allieve 2 e Allieve 3
- *Seconda Fascia*: Junior e Senior

Indicazioni:

- Per ogni prova (regionale e/o interregionale) ogni ginnasta può eseguire max 2 esercizi a scelta tra tutte le tipologie di gara.
- Le ginnaste della categoria Mini potranno effettuare un percorso motorio a scelta tra 1A, 2A e 3A nella 1° prova, e un percorso motorio a scelta tra 1B, 2B e 3B nella 2° prova
- È permesso il passaggio ad una categoria superiore
- Non è consentito il passaggio ad una categoria inferiore
- Le ginnaste partecipanti alla stessa coppia, squadra, collettivo o ensemble devono indossare body identici
- Le ginnaste partecipanti ai percorsi motori possono indossare il body o abbigliamento sportivo (sono ammessi leggings, canottiera e/o top)

Premiazioni:

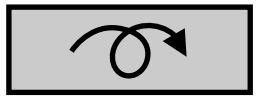
Le premiazioni saranno per specialità d'attrezzo per ogni categoria e tipologia di gara.

- Mini: assegnazione brevetti per fasce di merito (oro, argento e bronzo)
- Esordienti, Allieve 1, Allieve 2, Allieve 3, Junior e Senior: le ginnaste saranno premiate per fasce di merito (oro, argento e bronzo) suddivise equamente in base al numero delle partecipanti

Ammissioni Fase Nazionale:

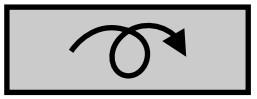
Sono ammesse alla Fase Nazionale il 70% delle ginnaste partecipanti ad ogni specialità d'attrezzo, più 1 ginnasta per ogni Società non rappresentata.

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



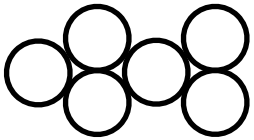
1

Capovolta avanti
Partenza da gambe divaricate



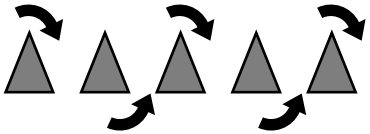
2

Capovolta laterale con passaggio gambe flesse e unite raccolte al petto



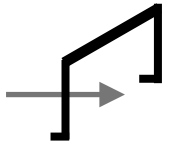
3

Serie di saltelli “campana” alternando gambe unite e gambe divaricate



4

Corsa a slalom



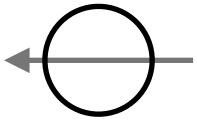
5

Passaggio sotto l’ostacolo



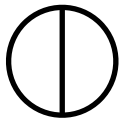
10

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



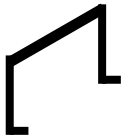
9

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



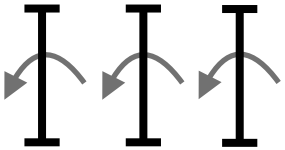
8

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



7

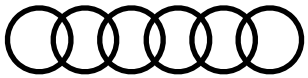
Grande scavalcamento con salto del gatto



6

Piccoli scavalcamenti sugli ostacoli

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

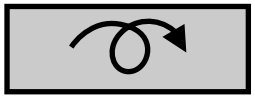


1

Corsa ginocchia alte alternando i piedi nei cerchi: skip

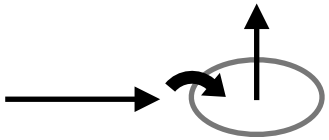
2

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



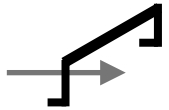
3

Capovolta avanti
Partenza in affondo gamba dx o sx



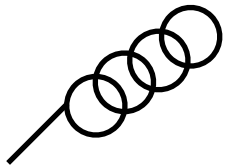
4

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



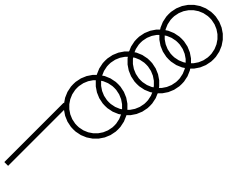
5

Passaggio sotto l'ostacolo strisciando in posizione prona



10

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



9

Nastro: 4 passi camminando indietro con spirali braccio teso avanti



8

Clavette: equilibrio passè su pianta con battuta delle clavette avanti



7

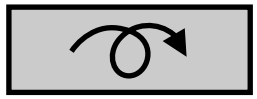
Clavette: partenza gambe unite, braccia fuori: due galoppi laterali con oscillazione delle clavette per basso sul piano frontale



6

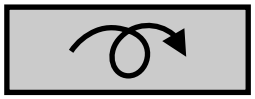
Candela con partenza da sedute gambe piegate

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



1

Capovolta avanti
Partenza da affondo gamba avanti



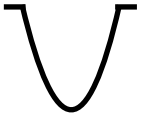
2

Capovolta laterale con passaggio a gambe divaricate



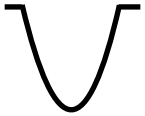
3

Candela con partenza da sedute gambe piegate



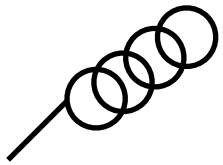
4

Fune: 3 scavalcamenti con fune tenuta doppia a due mani



5

Fune: 3 giri della fune doppia tenuta a una mano piano trasverso (sopra alla testa)



10

Nastro: 2 circonduzioni sul piano frontale per basso, un quarto di giro e serpentine con spostamento indietro



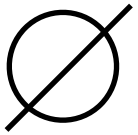
9

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



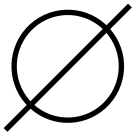
8

Palla: rotolamento petto braccia a due mani



7

Cerchio: infilare il cerchio alla vita e fare 1 giro a passi con giri del cerchio intorno alla vita, fermare il cerchio e ribaltarlo dietro con due mani



6

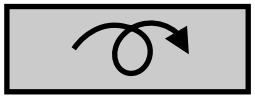
Cerchio: tenuto a due mani 1 battuta a terra e 1 piccolo lancio piatto. Ripeto entrambe le azioni

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



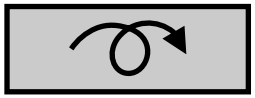
1

4 passi saltellati
Posizione libera delle braccia



2

Capovolta avanti
Partenza da affondo gamba avanti



3

Capovolta indietro sulla spalla



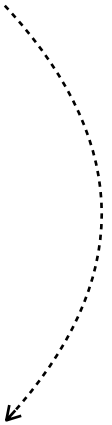
4

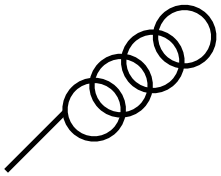
Palla: rotolamento della palla al suolo, corsettina e poi scivolamento prono sulla palla e ritorno in ginocchio



5

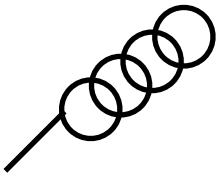
Palla:da in ginocchio 2 palleggi avanti a due mani





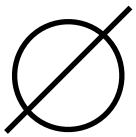
10

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



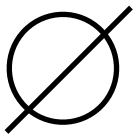
9

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



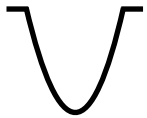
8

Cerchio: un quarto di giro e piccolo lancio sagittale avanti



7

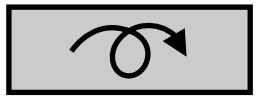
Cerchio: rotolamento al suolo sul piano frontale con due galoppi laterali



6

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

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



1

Capovolta avanti con affondo gamba avanti, arrivo seduta gambe tese e unite, flessione del busto avanti con tenuta (chiusura libretto)



2

Candela con partenza da sedute gambe piegate, ritornare alla posizione di partenza, flessione dinamica del busto avanti a gambe divaricate

CL

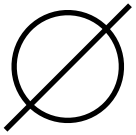
3

Corpo Libero: Chassè, passo e salto del gatto

CL

4

Corpo Libero: Ruota, partenza braccia in alto



5

Cerchio: trasmissione intorno alla vita su un giro a passi



10

Palla: due palleggi consecutivi a due mani sul posto, lancio e ripresa in ginocchio



9

Palla: rotolamento dorsale, partenza dal collo, rotolamento petto-braccia su equilibrio passè di pianta



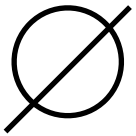
8

Clavette: battuta a terra da braccia fuori, un giro per basso sul piano frontale, un giro a passi con battute clavette a braccia avanti flesse



7

Clavette: partenza gambe unite, braccia fuori: oscillazione braccio dx per basso sul piano frontale, ripetere con braccio sx, circonduzione sul piano frontale di entrambe le clavette



6

Cerchio: prillo al suolo (contatto del cerchio con il palmo della mano aperta) su equilibrio passè di pianta

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



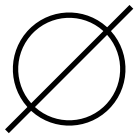
1

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



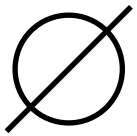
2

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



3

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



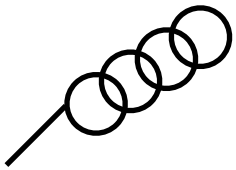
4

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



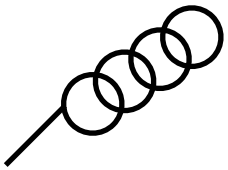
5

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



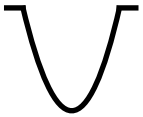
10

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



9

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



8

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



7

Palla: 2 passi saltellati con palleggi ad una mano



6

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

Bronze Cup - Primo Livello
Programma Collettivo
(Esordienti)

- Il collettivo è formato da min 2 a max 4 ginnaste che eseguono individualmente e contemporaneamente lo stesso esercizio, ognuna in uno spazio delimitato all'interno della pedana di gara
- Non sono previsti scambi e collaborazioni tra le ginnaste
- La durata della musica è da 40" a 1'00"
- Le ginnaste dovranno eseguire tutti gli elementi (DB, S, EI) simultaneamente
- Tutti gli elementi (DB, S, EI) hanno un valore imposto di 0,50
- Verrà giudicata la sincronia tra le ginnaste
- La pedana verrà suddivisa in 4 spazi quadrati identici (utilizzando conetti/funi ecc.), a prescindere dal numero delle ginnaste componenti la squadra (es. se la squadra è composta da 2 ginnaste, rimarranno due spazi liberi e le ginnaste dovranno occupare quelli più vicini alla giuria)
- Ogni ginnasta deve eseguire l'esercizio all'interno del proprio spazio, è permesso l'utilizzo dello spazio esterno alla riga rossa, rimanendo comunque all'interno della pedana.
- È permesso alle tecniche di posizionarsi di fronte alle ginnaste (lato giuria) per poter dare suggerimenti, se necessario

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

- 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 del collettivo (no successione e/o sottogruppi)
- Non è consentita l'esecuzione simultanea di DB differenti
- Verranno conteggiate solamente DB presenti nella colonna del valore di 0,10 della Griglia ASI
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Bronze Cup - Primo Livello
Programma Individuale
(Allieve 1, Allieve 2, Allieve 3, Junior e Senior)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici**	**EI** **Elementi imposti**
Corpo Libero	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6”)	- 1 capovolta (avanti o laterale) - 4 galoppi con cambio fronte (due dx e due sx)
Fune	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6”)	- min 3 giri (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 avvolgimento e/o svolgimento (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 attraversamento con fune doppia
Cerchio	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6”)	- min. 1 giro intorno ad una parte del corpo (mani e braccia escluse) - 1 attraversamento avanti - 1 prillo al suolo
Palla	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6”)	- 1 serie di palleggi (1 o 2 mani) - 1 rotolamento al suolo - rotazioni delle mani intorno alla palla (min 2)

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

Bronze Cup - Primo Livello
Programma Coppia e Squadra
(Allieve 1, Allieve 2, Junior e Senior)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici**	**DE** **Scambi**	**DC** **Collaborazioni**	**EI** **Elementi Imposti**
Corpo Libero	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")		2 DC (da Tabella Asi)	1 capovolta (avanti o laterale)
Fune	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (anche senza lancio, ma stessa modalità)	2 DC (da Tabella Asi)	1 avvolgimento e/o svolgimento (su qualsiasi piano di lavoro)
Cerchio	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (anche senza lancio, ma stessa modalità)	2 DC (da Tabella Asi)	1 prillo al suolo
Palla	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (anche senza lancio, ma stessa modalità)	2 DC (da Tabella Asi)	1 serie di palleggi (1 o 2 mani)

- Tutti gli elementi (DB, S, EI) hanno un valore imposto di 0,50
- La durata della musica è da 40" a 1'15"
- 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 contemporaneamente, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,50 *(Es. presenza nello stesso momento di: serie di palleggi + giri intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 0,50)*
- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Le DB devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le componenti della coppia/squadra (no successione e/o sottogruppi)
- Non è consentita l'esecuzione simultanea di DB differenti
- Verranno conteggiate solamente DB presenti nella colonna del valore di 0,10 della Griglia ASI
- Gli scambi (DE) eseguiti senza lancio, devono avere la stessa modalità (Es. le ginnaste scambiano tutte tramite palleggio, o tutte tramite rotolamento)
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Bronze Cup - Primo Livello
Programma Ensemble
(Prima Fascia e Seconda Fascia)

- L'ensemble è un esercizio composto da 3 parti (individuale+coppia+squadra) consecutive e concatenate tra di loro
- La durata della musica è da 2'00" a 2'30"
- Le 3 parti dell'esercizio devono essere suddivise equamente
- L'ensemble può essere composto da min. 3 ginnaste a max. 9 ginnaste
- Ogni ginnasta può eseguire max. 2 parti all'interno dello stesso ensemble
- L'ordine della successione delle parti è libero (es. coppia+individuale+squadra oppure individuale+squadra+coppia ecc.). Tuttavia ogni tipologia può essere presentata solamente una volta (es. NO squadra+individuale+squadra oppure coppia+coppia+squadra ecc.)
- La scelta degli attrezzi è libera tra quelli proposti (possono essere presentate anche coppie e squadre con attrezzi misti)
- In ogni ensemble può essere presente solo 1 parte a corpo libero
- Durante l'esecuzione di ogni parte le ginnaste non coinvolte non possono sostare/spostarsi all'interno della pedana
- É consentita una piccola interazione (max. 5") tra le ginnaste nei cambi per rendere più scorrevole l'esecuzione dell'intero esercizio (penalità 0,30 per interazione più lunga di 5")
- Per il finale è consentito l'ingresso a tutte le ginnaste dell'ensemble per andare a formare la posa finale
- Tutti gli elementi (DB, S, DE, DC, EI) non possono essere eseguiti durante le interazioni dei cambi (non saranno considerati validi)
- Tutti gli elementi (DB, S, DE, DC, EI) hanno un valore imposto di 0,50

INDIVIDUALE
(Ensamble)

	DB **Difficoltà Corporee**	**S** **Passi Ritmici**	**EI** **Elementi Imposti**
Corpo Libero	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 capovolta (avanti o laterale)
Fune	3 DB da 0,10della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 avvolgimento e/o svolgimento (su qualsiasi piano di lavoro)
Cerchio	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 prillo al suolo
Palla	3 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 serie di palleggi (1 o 2 mani)

Bronze Cup - Primo Livello
COPPIA/SQUADRA
(Ensemble)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici**	**DE** **Scambi**	**DC** **Collaborazioni**	**EI** **Elementi Imposti**
Corpo Libero	2 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 Salto + 1 Equilibrio o Rotazione)	1 S (min 6”)		3 DC (da Tabella Asi)	1 capovolta (avanti o laterale)
Fune	2 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 Salto + 1 Equilibrio o Rotazione)	1 S (min 6”)	1 DE (anche senza lancio, ma stessa modalità)	2 DC (da Tabella Asi)	1 avvolgimento e/o svolgimento (su qualsiasi piano di lavoro)
Cerchio	2 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 Salto + 1 Equilibrio o Rotazione)	1 S (min 6”)	1 DE (anche senza lancio, ma stessa modalità)	2 DC (da Tabella Asi)	1 prillo al suolo
Palla	2 DB da 0,10 della Griglia ASI (1 Salto + 1 Equilibrio o Rotazione)	1 S (min 6”)	1 DE (anche senza lancio, ma stessa modalità)	2 DC (da Tabella Asi)	1 serie di palleggi (1 o 2 mani)

- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 2 palle + 2 cerchi), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio inserire l’Elemento Imposto di entrambi gli attrezzi contemporaneamente, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,50 *(Es. presenza nello stesso momento di: serie di palleggi + giri intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 0,50)*
- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell’attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Le DB devono essere eseguite contemporaneamente da tutte le componenti della coppia/squadra (no successione e/o sottogruppi)
- Non è consentita l’esecuzione simultanea di DB differenti
- Verranno conteggiate solamente DB presenti nella colonna del valore di 0,10 della Griglia ASI
- Gli scambi (DE) eseguiti senza lancio, devono avere la stessa modalità (Es. le ginnaste scambiano tutte tramite palleggio, o tutte tramite rotolamento)
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l’attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l’attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti
- Gli elementi imposti con l’attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Bronze Cup - Secondo Livello

Partecipazione: la Bronze Cup - Secondo Livello è riservata alle ginnaste tesserate ASI di livello intermedio nell'attività promozionale. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato, alla Bronze Cup - Terzo Livello, Silver Cup e Gold Cup 2027, ai Campionati Silver e Gold FGI nell'anno sportivo 2026-2027.

Categorie:

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

Categorie unificate per gli Ensemble:

- *Prima Fascia*: Esordienti, Allieve 1, Allieve 2 e Allieve 3
- *Seconda Fascia*: Junior e Senior

Indicazioni:

- Per ogni prova (regionale e/o interregionale) ogni ginnasta può eseguire max 2 esercizi a scelta tra tutte le tipologie di gara
- È permesso il passaggio ad una categoria superiore
- Non è consentito il passaggio ad una categoria inferiore
- Le ginnaste partecipanti alla stessa coppia, squadra o ensemble devono indossare body identici

Premiazioni:

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

- Tutte le categorie: premiazioni per fasce di merito (oro dalla 1° alla 3°, argento dalla 4° alla 6°, bronzo dalla 7° alla 9°, medaglia di partecipazione dalla 10° in poi)

Ammissioni Fase Nazionale:

Sono ammesse alla Fase Nazionale il 70% delle ginnaste partecipanti ad ogni specialità d'attrezzo, più 1 ginnasta per ogni Società non rappresentata.

Bronze Cup - Secondo Livello
Programma Collettivo
(Esordienti)

- Il collettivo è formato da min 2 a max 4 ginnaste che eseguono individualmente e contemporaneamente lo stesso esercizio, ognuna in uno spazio delimitato all'interno della pedana di gara
- Non sono previsti scambi e collaborazioni tra le ginnaste
- La durata della musica è da 40" a 1'00
- Le ginnaste dovranno eseguire tutti gli elementi (DB, S, EI) simultaneamente
- Verrà giudicata la sincronia tra le ginnaste
- La pedana verrà suddivisa in 4 spazi quadrati identici, a prescindere dal numero delle ginnaste componenti la squadra (es. se la squadra è composta da 2 ginnaste, rimarranno due spazi liberi e le ginnaste dovranno occupare quelli più vicini alla giuria)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici** **(0,30)**	**EI** **Elementi imposti** **(0,30)**
Corpo Libero	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	3 S (min 6")	- 1 capovolta indietro - 1 ruota - 1 onda parziale del corpo
Fune	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 serie di saltelli (min.3) per avanti - 1 abbandono di un capo (anche da fune tesa a terra) - 1 movimento a otto su qualsiasi piano - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Cerchio	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 rotolamento ritornato - 1 attraversamento per dietro (no lancio) - min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Palla	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani - 1 movimento a otto a due mani - 1 rotolamento sul corpo - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Clavette	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 movimento asimmetrico - 1 piccolo lancio e ripresa di 1 clavetta - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Nastro	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali - 1 serie di serpentine - 1 boomerang al suolo (richiamo libero)

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

Bronze Cup - Secondo Livello
Programma Individuale
(tutte le categorie)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici** **(0,30)**	**DA** **Difficoltà d'attrezzo**	**EI** **Elementi imposti** **(0,30)**
Corpo Libero	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	3 S (min 6")		- 1 capovolta indietro - 1 ruota - 1 onda parziale del corpo
Fune	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 DA (da 0,20 o 0,30)	- 1 serie di saltelli (min.3) per avanti - 1 abbandono di un capo (anche da fune tesa a terra) - 1 movimento a otto su qualsiasi piano - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Cerchio	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 DA (da 0,20 o 0,30)	- 1 rotolamento ritornato - 1 attraversamento per dietro (no lancio) - min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Palla	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 DA (da 0,20 o 0,30)	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani - 1 movimento a otto a due mani - 1 rotolamento sul corpo - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Clavette	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 DA (da 0,20 o 0,30)	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 movimento asimmetrico - 1 piccolo lancio e ripresa di 1 clavetta - 1 lancio medio-alto (ripresa libera)
Nastro	4 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 DA (da 0,20 o 0,30)	- 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali - 1 serie di serpentine - 1 boomerang al suolo (richiamo libero)

- La durata della musica è da 40" a 1'00"
- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti (non sulle Difficoltà d'Attrezzo)
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico
- Verrà conteggiata max 1 DA del valore di 0,20 o 0,30 in ordine cronologico. Non verranno prese in considerazione DA del valore di 0,40 (di ripresa da grande lancio combinata con un'altra base d'attrezzo)

Bronze Cup - Secondo Livello
Programma Coppia e Squadra
(Allieve 1, Allieve 2, Allieve 3, Junior e Senior)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici** **(0,30)**	**DE** **Scambi** **(0,20)**	**DC** **Collaborazioni**	**EI** **Elementi Imposti** **(0,30)**
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")		4 DC (da Tabella ASI)	- 1 capovolta indietro - 1 onda parziale del corpo
Fune	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	3 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie di saltelli (min.3) per avanti - 1 abbandono di un capo (anche da fune tesa a terra) - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	3 DC (da Tabella ASI)	- 1 rotolamento ritornato - min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Palla	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	3 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani - 1 rotolamento sul corpo - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	3 DC (da Tabella ASI)	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 piccolo lancio e ripresa di 1 clavetta - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE	3 DC (da Tabella ASI)	- 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali o serpentine - 1 boomerang al suolo (richiamo libero)

- La durata della musica è da 40" a 1'15"
- 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 contemporaneamente, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,30 *(Es. presenza nello stesso momento di: serie di palleggi + prillo intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 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 (non su Scambi e Collaborazioni)
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Bronze Cup - Secondo Livello
Programma Ensemble
(Prima Fascia e Seconda Fascia)

- L'ensemble è un esercizio composto da 3 parti (individuale+coppia+squadra) consecutive e concatenate tra di loro
- La durata della musica è da 2'00" a 2'30"
- Le 3 parti dell'esercizio devono essere suddivise equamente
- L'ensemble può essere composto da min 3 ginnaste a max 9 ginnaste
- Ogni ginnasta può eseguire max. 2 parti all'interno dello stesso ensemble
- L'ordine della successione delle parti è libero (es. coppia+individuale+squadra oppure individuale+squadra+coppia ecc.). Tuttavia ogni tipologia può essere presentata solamente una volta (es. NO squadra+individuale+squadra oppure coppia+coppia+squadra ecc.)
- La scelta degli attrezzi è libera (possono essere presentate anche coppie e squadre con attrezzi misti)
- In ogni ensemble può essere presente solo 1 parte a corpo libero
- Durante l'esecuzione di ogni parte le ginnaste non coinvolte non possono sostare/spostarsi all'interno della pedana
- É consentita una piccola interazione (max. 5") tra le ginnaste nei cambi per rendere più scorrevole l'esecuzione dell'intero esercizio (penalità 0,30 per interazione più lunga di 5")
- Per il finale è consentito l'ingresso a tutte le ginnaste dell'ensemble per andare a formare la posa finale
- Tutti gli elementi (DB, S, DE, DA, DC, EI) non possono essere eseguiti durante le interazioni dei cambi (non saranno considerati validi)

INDIVIDUALE
(Ensemble)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici** **(0,30)**	**EI** **Elementi imposti** **(0,30)**
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	- 1 capovolta indietro - 1 onda parziale del corpo
Fune	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 serie di saltelli (min.3) per avanti - 1 abbandono di un capo (anche da fune tesa a terra) - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 rotolamento ritornato - min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Palla	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani - 1 rotolamento sul corpo - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro) - 1 piccolo lancio e ripresa di 1 clavetta - 1 lancio medio/alto (ripresa libera)
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	- 1 passaggio attraverso o superamento - 1 serie di spirali o serpentine - 1 boomerang al suolo (richiamo libero)

Bronze Cup - Secondo Livello
COPPIA/SQUADRA
(Ensemble)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici** **(0,30)**	**DE** **Scambi** **(0,20)**	**DC** **Collaborazioni** **(0,20/0,30)**	**EI** **Elementi Imposti** **(0,30)**
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")		3 DC (da Tabella ASI)	- 1 capovolta indietro
Fune	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie di saltelli (min.3) per avanti
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella ASI)	- min. 3 giri intorno alla mano (su qualsiasi piano di lavoro)
Palla	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella DC ASI)	- 1 serie di 3 palleggi di cui uno senza mani
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella DC ASI)	- min. 3 giri delle 2 clavette insieme (su qualsiasi piano di lavoro)
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,20 (di cui max 1 da 0,30) della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE	2 DC (da Tabella DC ASI)	- 1 passaggio attraverso o superamento

- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 2 palle + 2 cerchi), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio inserire l'Elemento Imposto di entrambi gli attrezzi contemporaneamente, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,30 *(Es. presenza nello stesso momento di: serie di palleggi + prillo intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 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 (non su Scambi e Collaborazioni)
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Bronze Cup - Terzo Livello

Partecipazione: la Bronze Cup - Terzo Livello è riservata alle ginnaste tesserate ASI di livello avanzato nell'attività promozionale. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato, alla Silver Cup e Gold Cup 2027, ai Campionati Silver e Gold FGI nell'anno sportivo 2026-2027.

Categorie:

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

Categorie unificate per gli Ensemble:

- *Prima Fascia*: Esordienti, Allieve 1, Allieve 2 e Allieve 3
- *Seconda Fascia*: Junior e Senior

Indicazioni:

- Per ogni prova (regionale e/o interregionale) ogni ginnasta può eseguire max 2 esercizi a scelta tra tutte le tipologie di gara
- È permesso il passaggio ad una categoria superiore
- Non è consentito il passaggio ad una categoria inferiore
- Le ginnaste partecipanti alla stessa coppia, squadra o ensemble devono indossare body identici

Premiazioni:

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

- Tutte le categorie: premiazioni senza fasce di merito (1°classificata, 2° classificata ecc.)

Ammissioni Fase Nazionale:

Sono ammesse alla Fase Nazionale il 70% delle ginnaste partecipanti ad ogni specialità d'attrezzo, più 1 ginnasta per ogni Società non rappresentata.

Bronze Cup - Terzo Livello
Programma Individuale
(tutte le categorie)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici** **(0,30)**	**R** **Rischi** **(0,20)**	**DA** **Difficoltà d'attrezzo**	**EI** **Elementi imposti** **(0,30)**
Corpo Libero	5 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	3 S (min 6")			- 1 serie pre-acrobatica: capovolta avanti+ruota - 1 onda totale del corpo (avanti, indietro o laterale) - 1 slancio di una gamba (avanti, laterale o dietro)
Fune	4 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- 1 serie di saltelli (min.3) con incrocio o per dietro - 1 abbandono sul piano trasverso - min. 2 vele o controvele
Cerchio	4 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- 1 rotolamento sul corpo (min 2 grandi segmenti corporei) - 1 prillo intorno alla mano o ad una parte del corpo - 1 movimento a otto su qualsiasi piano di lavoro
Palla	4 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- 1 movimento a otto a 1 mano (spirale) - 1 rotolamento sul corpo (min 2 grandi segmenti corporei) - 1 rotazione di una mano intorno alla palla
Clavette	4 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- moulinets (min.4 giri in decalage) su qualsiasi piano di lavoro - 1 piccolo lancio e ripresa dissociato (due clavette in volo in verso opposto) - 1 rotazione di una clavette intorno alla mano/ all'altra clavetta oppure sulla mano aperta
Nastro	4 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (min 1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- 1 movimento a otto su qualsiasi piano di lavoro - 1 echappè su qualsiasi piano di lavoro - 1 boomerang in volo (richiamo libero)

- La durata della musica è da 40" a 1'00"
- Ogni DB è considerata valida se eseguita con un valido maneggio dell'attrezzo
- Negli esercizi a corpo libero è necessario eseguire le difficoltà di equilibrio con un ampio movimento delle braccia
- Ogni sequenza di passi ritmici è considerata valida se eseguita in spostamento (anche parziale) e con l'attrezzo in movimento
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti (non su Rischi e Difficoltà d'Attrezzo)
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico
- Verrà conteggiata max 1 Difficoltà d'Attrezzo in ordine cronologico
- Verrà conteggiato max 1 Rischio in ordine cronologico. È richiesto un lancio medio o alto

Bronze Cup - Terzo Livello
Programma Coppia e Squadra
(tutte le categorie)

	DB Difficoltà corporee	S Passi ritmici (0,30)	DE Scambi	DC Collaborazioni	EI Elementi Imposti (0,30)
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")		5 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie pre-acrobatica: capovolta avanti+ruota - 1 onda totale del corpo (avanti, indietro o laterale)
Fune	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE (valore base 0,20)	4 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie di saltelli (min.3) con incrocio o per dietro - 1 abbandono sul piano trasverso
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE (valore base 0,20)	4 DC (da Tabella ASI)	- 1 rotolamento sul corpo (min 2 grandi segmenti corporei) - 1 prillo intorno alla mano o ad una parte del corpo
Palla	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE (valore base 0,20)	4 DC (da Tabella ASI)	- 1 movimento a otto a 1 mano (spirale) - 1 rotolamento sul corpo (min 2 grandi segmenti corporei)
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE (valore base 0,20)	4 DC (da Tabella ASI)	- moulinets (min.4 giri in decalage) su qualsiasi piano di lavoro - 1 piccolo lancio e ripresa dissociato (due clavette in volo in verso opposto)
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	2 DE (valore base 0,20)	4 DC (da Tabella ASI)	- 1 movimento a otto su qualsiasi piano di lavoro - 1 echappè su qualsiasi piano di lavoro

- La durata della musica è da 40" a 1'15"
- 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 contemporaneamente, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,30 *(Es. presenza nello stesso momento di: serie di palleggi + giri intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 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 (non su Scambi e Collaborazioni)
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico
- Gli Scambi hanno un valore base di 0,20 che può essere aumentato con l'aggiunta di criteri eseguiti sul lancio, sotto il volo, sulla ripresa.
- Le Collaborazioni possono aumentare il loro valore base (stabilito dalla Tabella ASI) con l'aggiunta dei criteri senza mani e/o fuori campo visivo.

Bronze Cup - Terzo Livello
Programma Ensemble
(Prima Fascia e Seconda Fascia)

- L'ensemble è un esercizio composto da 3 parti (individuale+coppia+squadra) consecutive e concatenate tra di loro
- La durata della musica è da 2'00" a 2'30"
- Le 3 parti dell'esercizio devono essere suddivise equamente
- L'ensemble può essere composto da min 3 ginnaste a max 9 ginnaste
- Ogni ginnasta può eseguire max. 2 parti all'interno dello stesso ensemble
- L'ordine della successione delle parti è libero (es. coppia+individuale+squadra oppure individuale+squadra+coppia ecc.). Tuttavia ogni tipologia può essere presentata solamente una volta (es. NO squadra+individuale+squadra oppure coppia+coppia+squadra ecc.)
- La scelta degli attrezzi è libera (possono essere presentate anche coppie e squadre con attrezzi misti)
- In ogni ensemble può essere presente solo 1 parte a corpo libero
- Durante l'esecuzione di ogni parte le ginnaste non coinvolte non possono sostare/spostarsi all'interno della pedana
- É consentita una piccola interazione (max. 5") tra le ginnaste nei cambi per rendere più scorrevole l'esecuzione dell'intero esercizio (penalità 0,30 per interazione più lunga di 5")
- Per il finale è consentito l'ingresso a tutte le ginnaste dell'ensemble per andare a formare la posa finale
- Tutti gli elementi (DB, S, DE, DA, R, DC, EI) non possono essere eseguiti durante le interazioni dei cambi (non saranno considerati validi)

INDIVIDUALE
(Ensemble)

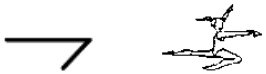
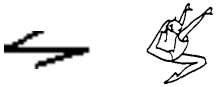
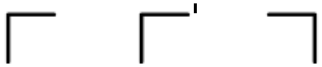
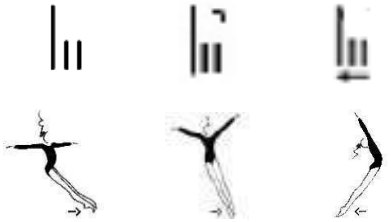
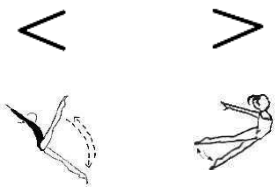
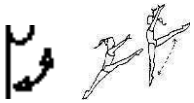
	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici** **(0,30)**	**R** **Rischi** **(0,20)**	**DA** **Difficoltà d'attrezzo**	**EI** **Elementi imposti** **(0,30)**
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	2 S (min 6")			- 1 serie pre-acrobatica: capovolta avanti+ruota - 1 onda totale del corpo (avanti, indietro o laterale)
Fune	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- 1 serie di saltelli (min.3) con incrocio o per dietro - 1 abbandono sul piano trasverso
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- 1 rotolamento sul corpo (min 2 grandi segmenti corporei) - 1 prillo intorno alla mano o ad una parte del corpo
Palla	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- 1 movimento a otto a 1 mano (spirale) - 1 rotolamento sul corpo (min 2 grandi segmenti corporei)
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- moulinets (min.4 giri in decalage) su qualsiasi piano di lavoro - 1 piccolo lancio e ripresa dissociato (due clavette in volo in verso opposto)
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	max 1 R (min 1 rotazione)	max 1 DA	- 1 movimento a otto su qualsiasi piano di lavoro - 1 echappè su qualsiasi piano di lavoro

Bronze Cup - Terzo Livello
COPPIA/SQUADRA
(Ensemble)

	DB **Difficoltà corporee**	**S** **Passi ritmici (0,30)**	**DE** **Scambi**	**DC** **Collaborazioni**	**EI** **Elementi Imposti (0,30)**
Corpo Libero	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")		3 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie pre-acrobatica: capovolta avanti+ruota
Fune	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (valore base 0,20)	2 DC (da Tabella ASI)	- 1 serie di saltelli (min.3) con incrocio o per dietro
Cerchio	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (valore base 0,20)	2 DC (da Tabella ASI)	- 1 rotolamento sul corpo (min 2 grandi segmenti corporei)
Palla	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (valore base 0,20)	2 DC (da Tabella DC ASI)	- 1 movimento a otto a una mano (spirale)
Clavette	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (valore base 0,20)	2 DC (da Tabella DC ASI)	- moulinets (min.4 giri in decalage) su qualsiasi piano di lavoro
Nastro	3 DB da 0,10 a 0,40 della Griglia ASI (1 per ogni Gruppo Corporeo)	1 S (min 6")	1 DE (valore base 0,20)	2 DC (da Tabella DC ASI)	- 1 echappè su qualsiasi piano di lavoro

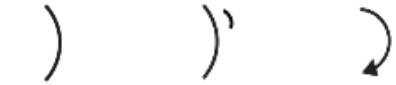
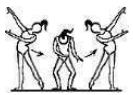
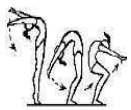
- La squadra può essere composta da min. 3 a max. 6 ginnaste
- La squadra può essere eseguita anche con attrezzi misti (Es. 2 palle + 2 cerchi), non valido con il corpo libero (Es. NO 4 ginnaste con solo 2 cerchi)
- Nelle squadre con gli attrezzi misti è obbligatorio inserire l'Elemento Imposto di entrambi gli attrezzi contemporaneamente, che verrà conteggiato come un unico valore di 0,30 *(Es. presenza nello stesso momento di: serie di palleggi + giri intorno alla mano = Elemento Imposto convalidato valore 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
- Verrà conteggiata max 1 Difficoltà d'Attrezzo in ordine cronologico
- Verrà conteggiato max 1 Rischio in ordine cronologico. È richiesto un lancio medio o alto
- Gli elementi imposti con l'attrezzo possono essere eseguiti isolati, sulle difficoltà corporee, nelle sequenze di passi ritmici e nei collegamenti (non su Rischi, Difficoltà d'Attrezzo, Scambi e Collaborazioni)
- Gli elementi imposti con l'attrezzo sono considerati validi se eseguiti senza un grande fallo tecnico

Difficoltà di Salto

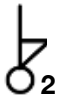
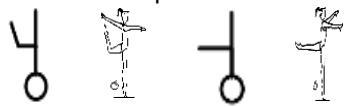
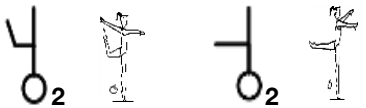
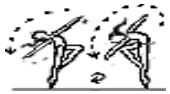
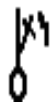
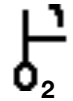
0,10	0,20	0,30	0,40
• Groupè  • Sforbiciata flessa (gatto) 	• Groupè con rotazione 180°  • Sforbiciata flessa (gatto) con rotazione 180° 	• Groupè con rotazione 360°  • Sforbiciata flessa (gatto) con rotazione 360° 	• Salto cambrè 
• Salto verticale a gambe tese con rotazione 180°  180° • Salto verticale a gamba flessa (passè) con rotazione 180°  180°	• Salto verticale a gambe tese con rotazione 360°  360° • Salto verticale a gamba flessa (passè) con rotazione 360°  360°	• Cosacco  • Cervo 	• Cervo boucle  • Cervo en tournant 
• Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/ arabesque 	• Cabriole avanti/laterale/dietro 	• Sforbiciata con cambio delle gambe al di sopra dell'orizzontale avanti/dietro 	• Entrelacè (< 180°)  • Enjambè 

Difficoltà di Equilibrio

N.B.: tutti gli equilibri sull'avampiede possono essere eseguiti di pianta. Il valore della difficoltà è ridotto di 0,10p.

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

Difficoltà di Rotazione

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

R (Rischi)

Il **Rischio** è un elemento tecnico formato da un **lancio medio/alto**, min. 1 elemento di **rotazione** e una **ripresa** dell'attrezzo.

R si intende valido quando tutte le sue 3 componenti sono eseguite correttamente:

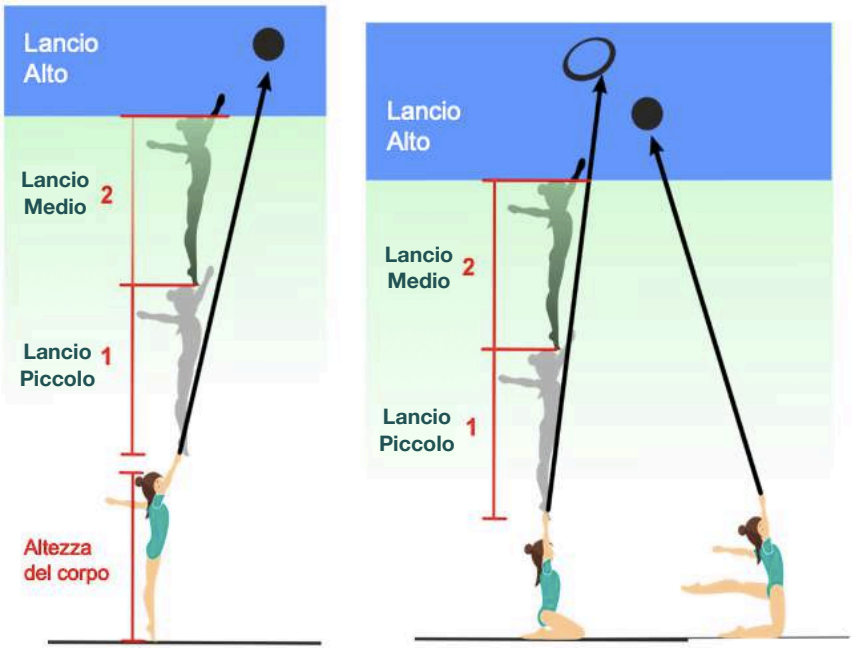
- **Lancio medio/alto dell'attrezzo** (più di 1 volta l'altezza della ginnasta in piedi) eseguito prima della 1° rotazione o durante la 1° rotazione
- **Rotazione di base**: minimo 1 elemento di rotazione completo (360°) eseguito sotto il volo dell'attrezzo
- **Ripresa dell'attrezzo** dopo la/e rotazione/i di base o durante un'ultima rotazione aggiuntiva

Il valore di R è 0,20

Gli elementi di rotazione possono essere rotazioni verticali (ad esempio chainè, saltellini girati, rotolini seduti ecc.) o pre-acrobatiche (ad esempio capovolte, ruote, tour plongè ecc.).

Il R deve essere ripreso al volo: non è valido un R con ripresa dopo un rimbalzo al suolo.

Per il Nastro deve essere ripresa qualsiasi parte della bacchetta per essere valido.



DA (Difficoltà d'Attrezzo)

La **Difficoltà d'Attrezzo** è un elemento tecnico formato dall'esecuzione di una **"base"** d'attrezzo combinata con **criteri** specifici.
Le basi d'attrezzo includono alcuni elementi tecnici d'attrezzo.

La DA è definita dalle seguenti combinazioni:

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

↓

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

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

↓

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

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

DA - Basi e Criteri FUNE

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

DA - Basi e Criteri CERCHIO

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

DA - Basi e Criteri PALLA

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

DA - Basi e Criteri CLAVETTE

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

DA - Basi e Criteri NASTRO

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

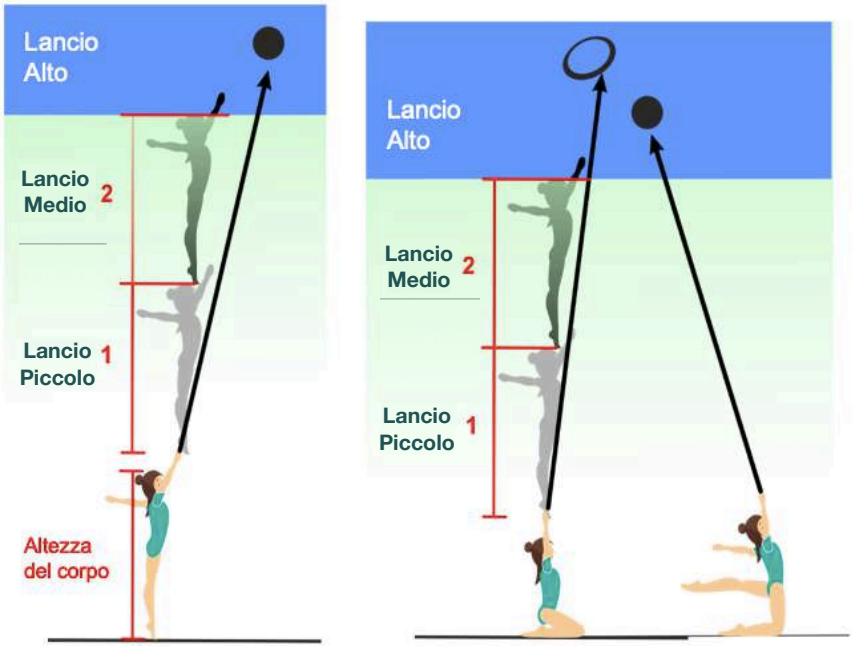
DE (Scambi)

Lo **Scambio** è definito da un lancio medio/alto e/o lungo in cui tutte le ginnaste devono partecipare a due azioni:

- **Lanciare** il proprio attrezzo a una compagna
- **Ricevere** l'attrezzo da una compagna, riprendendolo dal volo

Una DE è valida solo quando lo scambio d'attrezzo tra le ginnaste è eseguito con lanci medio/alti (più di 1 volta l'altezza della ginnasta in piedi) o lunghi (min. 6 metri).

Ciascuna ginnasta deve riprendere l'attrezzo ricevuto da una compagna affinchè la DE sia valida. Non è valida una DE con un rilancio/palleggio/rotolamento diretto ad una compagna.



Il valore base della DE è 0,20

Il valore della DE può essere incrementato (*solo per la Bronze Cup - Terzo Livello*) usando **criteri aggiuntivi**, validi solo se **eseguiti in modo identico** da tutte le ginnaste.

Criteri generali per tutti gli attrezzi + 0,10 ogni volta: durante il lancio, sotto il volo dell'attrezzo e durante la ripresa dell'attrezzo
Fuori campo visivo
Senza aiuto delle mani
Rotazione (min 360°) - valido solo durante il lancio e/o sotto il volo dell'attrezzo
Posizione al suolo

Collaborazioni Corpo Libero

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazioni
C1				<u>Collaborazioni semplici:</u> - contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento, ecc) - anche con il supporto delle compagne
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto o attraverso (senza elementi corporei dinamici di rotazione):</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di uno o più compagne (appoggio attivo o sollevamento)
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto o attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione:</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne (appoggio attivo o sollevamento)
			C4	<u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> - l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne (appoggio attivo o sollevamento) - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Collaborazioni Attrezzi

0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
CC		<u>Collaborazioni semplici (senza medio/grande lancio):</u> - min 2 trasmissioni con min 2 tipi di passaggio (piccolo lancio, rotolamento, palleggi, scivolamenti, respinte ecc) - min 3 azioni identiche (corpo o attrezzo) eseguite in successione (es. 1 ginnasta esegue la stessa azione ripetuta tre volte oppure 3 o più ginnaste eseguono la stessa azione in successione)
	C 	<u>Collaborazioni con lanci multipli (da medio/grande lancio):</u> - lancio simultaneo di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta (se più ginnaste lanciano più attrezzi nella stessa collaborazione, questa vale come una collaborazione)
	C 	<u>Collaborazioni con riprese multiple (da medio/grande lancio):</u> - ripresa simultanea o in rapida successione (1 secondo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta
CR		<u>Collaborazioni con lancio (medio/grande) e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo:</u> - lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta e ripresa immediata dell'attrezzo (proprio o di una compagna) dopo un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo - con o senza passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta

- Il valore delle Collaborazioni può essere incrementato (solo per la Bronze Cup - Terzo Livello) usando **criteri aggiuntivi,** quando eseguiti in modo identico dalla/e ginnasta/e che esegue l'azione principale
- Ciascun criterio è +0,10 p., dato una volta per Collaborazione (per le CR vengono riconosciuti o sul lancio o sulla ripresa dell'attrezzo, non su entrambi nella stessa collaborazione)

Criteri aggiuntivi: 0,10 ognuno, una volta per Collaborazione
 **Fuori campo visivo**
 **Senza aiuto delle mani**

GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO

FUNE
• **Salti nella fune** aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale
• **Saltelli nella fune** aperta tenuta a due mani, fune girante per avanti/dietro/laterale
• **Echappè o abbandono di un capo**
• **Giri della fune**
• **Maneggio:** (oscillazioni, circonduzioni, movimenti a otto, vele/controvele, avvolgimenti/svolgimenti, trasmissione da una mano all'altra, trasmissione con fune piegata in 4, giri della fune piegata in 3 o in 4, piccoli circoli della fune doppia tenuta a due mani, ecc.)

N.B.: La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta a due mani alle estremità. È possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi, moulinets ecc. Questi movimenti così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non essendo tipici di questo attrezzo, non devono essere predominanti nell'esercizio.

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

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

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

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

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

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

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

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

Silver Cup

Partecipazione: riservato alle ginnaste tesserate ASI di livello preagonistico, che hanno partecipato o sono in preparazione ai Campionati Silver FGI. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato alla Gold Cup 2026 e ai Campionati Gold FGI nell'anno sportivo 2026/2027.

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2027

- *Esercizi Individuali:*

  - *Allieve 1*: 2019*-2018
  - *Allieve 2*: 2017
  - *Allieve 3*: 2016
  - *Allieve 4*: 2015
  - *Allieve 5*: 2014
  - *Junior 1*: 2013
  - *Junior 2*: 2012
  - *Senior 1*: 2011
  - *Senior 2*: 2010-2009
  - *Senior 3*: 2008 e precedenti

* anche 8 anni non compiuti

N.B.: Per LA1 è consentito presentare esercizi di libera ideazione in alternativa agli esercizi obbligatori FGI. Per LA1 sono presenti solo le categorie Allieve. Per LB2 sono presenti solo le categorie Junior e Senior.

- *Esercizi di Squadra Silver* (LA, LB, LC, LD, LE) :

  - *Allieve*: 2019*-2014
  - *Open*: 2019* e precedenti (Allieve e/o Junior e/o Senior)

* anche 8 anni non compiuti

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

  - *Allieve*: 2019*-2014
  - *Open*: 2019* e precedenti (Allieve e/o Junior e/o Senior)

* anche 8 anni non compiuti

Indicazioni:

- Per ogni prova (regionale e/o interregionale) ogni ginnasta può partecipare a max 2 tipologie di gara (a scelta tra Individuali, Squadra e Insieme Silver). Ogni ginnasta può partecipare con max 2 esercizi individuali se non partecipa in nessun'altra tipologia (Squadra o Insieme Silver). Mentre ogni ginnasta potrà partecipare con max 1 esercizio individuale se prende parte anche ad una seconda tipologia (Squadra Silver o Insieme Silver).
- Le ginnaste partecipanti alla stessa squadra o rappresentativa devono indossare body identici.

N.B.: per tutte le tipologie di gara (Individuali, Squadra Silver, Insieme Silver) per LB, LC, LD e LE la scelta delle difficoltà corporee fa riferimento alla griglia delle DB del Codice dei Punteggi Internazionale GR 2025-2028. Per le gare LA le difficoltà corporee sono indicate nella tabella dei programmi tecnici.

Premiazioni:

Le premiazioni per gli individuali saranno per specialità d'attrezzo per ogni livello e categoria; per la Squadra e per l'Insieme saranno per squadra per ogni livello e categoria.
La Società organizzatrice si riserva di accorpare più categorie adiacenti laddove il numero delle partecipanti sia uguale o minore a 3.

Ammissioni Fase Nazionale:

Sono ammesse alla Fase Nazionale il 70% delle ginnaste partecipanti ad ogni specialità d'attrezzo, più 1 ginnasta per ogni Società non rappresentata.

Silver Cup - Individuali
(tutte le categorie)

Livelli e Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2027

- *LA1*: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- *LA2*: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- *LB1*: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- *LB2*: fune, cerchio, palla, clavette e nastro (solo Junior e Senior)
- *LC1*: corpo libero (solo Allieve), fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- *LC2*: corpo libero (solo Allieve), fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- *LC3*: corpo libero (solo Allieve), fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- *LD*: corpo libero (solo Allieve), fune, cerchio, palla, clavette e nastro
- *LE*: corpo libero (solo Allieve), fune, cerchio, palla, clavette e nastro

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2027

Silver Cup - Squadra Silver
(tutte le categorie)

Livelli e Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2027

- *LA*: collettivo corpo libero e successione
- *LB*: collettivo corpo libero e coppia
- *LC*: collettivo corpo libero, successione e coppia
- *LD*: collettivo corpo libero, successione e individuale
- *LE*: collettivo con attrezzo, successione e individuale

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2027

Silver Cup - Insieme Silver
(tutte le categorie)

Livelli e Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2027

- *LA1*: insieme corpo libero
- *LA2*: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)
- *LB1*: insieme cerchio
- *LB2*: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)
- *LC1*: insieme con attrezzi a scelta (anche misti)
- *LC2*: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)
- *LD1*: insieme con attrezzi a scelta (anche misti)
- *LD2*: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)
- *LE1*: insieme con attrezzi a scelta (anche misti)
- *LE2*: coppia con attrezzi a scelta (anche misti)

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Silver 2027

Gold Cup

Partecipazione: riservato alle ginnaste tesserate ASI di livello agonistico, che hanno partecipato o sono in preparazione ai Campionati Gold FGI nell'anno sportivo 2026/2027.

Categorie: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2027

- *Esercizi Individuali Gold :*

  - *Allieve 1*: 2019*-2018
  - *Allieve 2*: 2017
  - *Allieve 3*: 2016
  - *Allieve 4*: 2015
  - *Allieve 5*: 2014
  - *Junior 1*: 2013
  - *Junior 2*: 2012
  - *Senior 1*: 2011
  - *Senior 2*: 2010-2009
  - *Senior 3*: 2008 e precedenti

* 8 anni compiuti

- *Esercizi di Specialità Gold :*

  - *Junior 1*: 2013
  - *Junior 2*: 2012
  - *Senior 1*: 2011
  - *Senior 2*: 2010-2009
  - *Senior 3*: 2008 e precedenti
  - *Coppia*: 2013 e precedenti
  - *Trio*: 2013 e precedenti

- *Esercizi di Insieme Gold*:

  - *Allieve*: 2019*/2014
  - *Giovanile*: 2019*/2012 (Allieve e/o Junior)
  - *Open*: 2019* e precedenti (Allieve e/o Junior e/o Senior)

* 8 anni compiuti

Indicazioni:

- Per ogni prova (regionale e/o interregionale) ogni ginnasta può partecipare a max 2 tipologie di gara (a scelta tra Individuali Gold, Specialità Gold e Insieme Gold). Ogni ginnasta può partecipare con max 2 esercizi individuali se prende parte solo alla gara Individuali Gold o Specialità Gold. Mentre ogni ginnasta potrà partecipare con max 1 esercizio individuale se prende parte ad una seconda tipologia (Insieme Gold).
- Le ginnaste partecipanti alla stessa squadra devono indossare body identici.

Premiazioni:

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

Ammissioni Fase Nazionale:

Sono ammesse alla Fase Nazionale il 70% delle ginnaste partecipanti ad ogni specialità d'attrezzo, più 1 ginnasta per ogni Società non rappresentata.

Gold Cup - Individuali Gold
(tutte le categorie)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2027

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

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI Gold 2027

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2027

- *Junior 1*: cerchio, palla, clavette e nastro
- *Junior 2*: cerchio, palla, clavette e nastro
- *Senior 1*: cerchio, palla, clavette e nastro
- *Senior 2*: cerchio, palla, clavette e nastro
- *Senior 3*: cerchio, palla, clavette e nastro
- *Coppia*: 2 cerchi
- *Trio*: 3 palle

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2027

Gold Cup - Insieme Gold
(tutte le categorie)

Attrezzi: come da Programmi Tecnici FGI 2027

- *Allieve*: 5 cerchi
- *Giovanile*: 10 clavette
- *Open*: 5 cerchi

Programma tecnico: come da Programmi Tecnici FGI 2027