



TRAMPOLINO ELASTICO

(T.E.)

PROGRAMMI TECNICI 2025

ATTIVITA' GOLD E SILVER

Campionato Individuale Gold

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A1 (8-9-10 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 1,5 punti. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi di cui:

- Un (1) elemento con arrivo in posizione di pancia
- Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi di cui almeno 3 devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

Bonus per il primo ed il secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F).

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A2 (11-12 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 1,7 punti. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi, di cui almeno 2 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:

- Un (1) elemento arrivo in posizione di pancia
- Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena

Le esigenze devono essere soddisfatte su quattro elementi distinti.

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi di cui almeno 3 devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

Bonus per il primo ed il secondo esercizio:

- punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.5 secondi per la sezione maschile
- punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.0 secondi per la sezione femminile

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA JUNIOR - FASCIA J1 (13-14 anni) e FASCIA J2 (15-16 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 2,1 punti sia per la fascia J1 sia per la fascia J2. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi che comprendano:

- Un (1) elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
- Un (1) elemento con almeno 450° di rotazione e partenza dalla posizione di pancia o schiena
- Un (1) elemento con almeno 360° di rotazione e 180° di avvitamento (barani)

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi di cui:

- almeno 3 con minimo 270° di rotazione
- almeno 3 differenti rispetto a quelli eseguiti nel primo esercizio

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 2,2 punti. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio e il secondo esercizio

10 elementi di cui almeno 6 con minimo 270° di rotazione.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Coppa Campioni

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A1 (8-9-10 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 1,5 punti. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Primo Esercizio obbligatorio

- 1- ½ pancia
- 2- in piedi
- 3- ½ seduto
- 4- in piedi
- 5- raccolto
- 6- ½ schiena
- 7- in piedi
- 8- carpiato divaricato
- 9- back o</ (a scelta)
- 10- pennello 360°

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi.

Bonus di un punto 1.00 se viene eseguito un (1) elemento con 360° di rotazione e 360° di avvitamento dietro (full).

Bonus nel primo e secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F).

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A2 (11-12 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono **non può superare 1,7 punti. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi, di cui almeno 8 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:

- Un (1) elemento con arrivo in posizione di pancia
- Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena
- Un (1) elemento con 360° di rotazione indietro sull'asse trasverso e 360° di rotazione sull'asse longitudinale (full)

Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento: devono essere soddisfatte con elementi separati.

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi.

Bonus nel primo e secondo esercizio:

punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.5 secondi per la sezione maschile

punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.0 secondi per la sezione femminile

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR FIG (13-16 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 2,1 punti. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi, di cui almeno 9 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:

- Un (1) elemento con arrivo di pancia oppure di schiena
- Un (1) elemento che parte dalla posizione di pancia o di schiena in combinazione con l'esigenza precedente
- Un (1) salto doppio in avanti oppure indietro con oppure senza avvitementi
- Un (1) elemento con almeno 540° di avvitamento e minimo 360° di rotazione sull'asse trasversale

Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento: devono essere soddisfatte con elementi separati.

(REQUISITI WAGC)

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Esigenze per il primo e il secondo esercizio

- 10 elementi come da regolamento internazionale (vedi codice dei punteggi FIG 2025-2028)

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Campionato Nazionale Assoluto Individuale

TE
Gold

CATEGORI/FASCIA: JUNIOR FIG (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +)

Esigenze per il primo e il secondo esercizio

- 10 elementi come da regolamento internazionale (vedi codice dei punteggi 2025-2028)

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf

Campionato a Squadre Gold

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A1 – (8-9-10 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 1,5 punti. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi di cui:

- Un (1) elemento con arrivo in posizione di pancia
- Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi di cui almeno 3 devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

Bonus per il primo ed il secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F).

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A2 (11-12 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 1,7 punti. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi, di cui almeno 2 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:

- Un (1) elemento arrivo in posizione di pancia
- Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena

Le esigenze devono essere soddisfatte su quattro elementi distinti.

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi di cui almeno 3 devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

Bonus per il primo ed il secondo esercizio:

- punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.5 secondi per la sezione maschile
- punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.0 secondi per la sezione femminile

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA JUNIOR - FASCIA J1 (13-14 anni) e J2 (15-16 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 2,1 punti sia per la fascia J1 sia per la fascia J2. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze per il primo e il secondo esercizio

10 elementi di cui **almeno 3 con minimo 270° di rotazione.**

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 2,2 punti. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze per il primo e il secondo esercizio

10 elementi di cui **almeno 6 con minimo 270° di rotazione.**

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Campionato Sincronizzato Gold

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A1 – (8-9-10 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 1,5 punti. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi di cui:

- Un (1) elemento con arrivo in posizione di pancia
- Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi di cui almeno 3 devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A2 (11-12 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 1,7 punti. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi, di cui almeno 2 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:

- Un (1) elemento arrivo in posizione di pancia
- Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena

Le esigenze devono essere soddisfatte su quattro elementi distinti.

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi di cui almeno 3 devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA JUNIOR - FASCIA J1 (13-14 anni) e J2 (15-16 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 2,1 punti sia per la fascia J1 sia per la fascia J2. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi che comprendano:

- Un (1) elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
- Un (1) elemento con almeno 450° di rotazione e partenza dalla posizione di pancia o schiena
- Un (1) elemento con almeno 360° di rotazione e 180° di awitamento (barani)

Esigenze per il secondo esercizio

10 elementi di cui:

- almeno 3 con minimo 270° di rotazione
- almeno 3 differenti rispetto a quelli eseguiti nel primo esercizio

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi **non può superare 2,2 punti. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze per il primo e il secondo esercizio

10 di cui almeno 6 con minimo 270° di rotazione.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Campionato di Specialità individuale Silver LA

Trampolino

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: Esercizio obbligatorio, a scelta tra quelli disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta, ed **esercizio libero**, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati.

Finale Fase Nazionale: 1 solo **esercizio libero**, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati.

ESERCIZI OBBLIGATORI TRAMPOLINO SILVER LA - VALIDI PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE

	A	B
PUNTI BONUS	0	1,0
SALTO 1	½ seduto	½ seduto
SALTO 2	in piedi	in piedi
SALTO 3	carpio divaricato	carpio divaricato
SALTO 4	½ avvitamento	½ avvitamento
SALTO 5	carpio unito	carpio unito
SALTO 6	seduto	seduto
SALTO 7	½ seduto	½ in piedi
SALTO 8	½ in piedi	raggruppato
SALTO 9	raggruppato	schiena o pancia /
SALTO 10	1 avvitamento	in piedi

GRIGLIA SALTI AMMESSI PER L'ESERCIZIO LIBERO TRAMPOLINO SILVER LA - VALIDA PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE

Difficoltà	0,1	0,2	0,3	0,5
SALTI AMMESSI	Raggruppato	1 avvitamento	1 ½ avvitamento	salto indietro raccolto (4.0)
	Carpio divaricato	½ in piedi da pancia o schiena		salto avanti raccolto (4.0)
	Carpio unito			
	Seduto			
	In piedi da seduto			
	½ avvitamento			
	½ seduto			
	½ in piedi da seduto			
	½ seduto da seduto			
	Pancia O, /			
	Schiena			
	In piedi da pancia o schiena			
	Max difficoltà per singolo elemento 0,5 Totale max difficoltà per esercizio 2,0			

Campionato di Specialità individuale Silver LB

Trampolino

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: Esercizio obbligatorio, a scelta tra quelli disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta, ed **esercizio libero**, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta.

Finale Fase Nazionale: 1 solo **esercizio libero**, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta.

ESERCIZI OBBLIGATORI TRAMPOLINO SILVER LB - VALIDI PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE

	A	B
PUNTI BONUS	0	1,0
SALTO 1	pancia / o schiena	1/2 schiena
SALTO 2	in piedi	in piedi
SALTO 3	raggruppato	carpiato unito
SALTO 4	1 avvitamento	1/2 pancia
SALTO 5	carpiato unito	in piedi
SALTO 6	seduto	seduto
SALTO 7	½ seduto	½ seduto
SALTO 8	in piedi	in piedi
SALTO 9	carpio divaricato	carpio divaricato
SALTO 10	* salto con rotazione di 360°	* salto con rotazione di 360°

* Il salto con rotazione di 360° a fine sequenza è a scelta dell'atleta tra:
 - 4 o</ (salto indietro)
 - 4. o</ (salto avanti)
 - 4 1 o</ (barani = salto avanti con mezzo avvitamento)

GRIGLIA SALTI AMMESSI PER L'ESERCIZIO LIBERO TRAMPOLINO SILVER LB - VALIDA PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE

VALORE	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6	0,7
SALTI AMMESSI	Raggruppato	1 avvitamento	¾ avanti (Piquet)	salto indietro raccolto (4 O)	salto indietro carpiato,teso (4<, /)	ball out carpiato = salto avanti con partenza da schiena (5. <)
	Carpio divaricato	½ pancia	1 ½ avvitamento	salto avanti raccolto (4. O)		
	Carpio unito	½ schiena			salto avanti carpiato,teso (4.<, /)	
	Seduto	½ in piedi da pancia o schiena			barani = salto avanti con mezzo avvitamento raccolto, carpiato,teso (4 1 O,<, /)	
	In piedi da seduto					
	½ avvitamento				ball out raccolto= salto avanti con partenza da schiena (5. O)	
	½ seduto					
	½ in piedi da seduto					
	½ seduto da seduto					
	Pancia O, /					
	Schiena					
In piedi da pancia o schiena						

Max difficoltà per singolo elemento **0,7**

Totale max difficoltà per esercizio: **ALLIEVI (A1-A2): 3,0**

JUNIOR (J1-J2) E SENIOR: 4,0

Campionato di Specialità individuale Silver LA

Mini-Trampolino

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: 3 passate **diverse** a scelta tra gli elementi disponibili.

Finale Fase Nazionale: 2 passate **diverse** a scelta tra gli elementi disponibili. Il ginnasta può anche ripetere le passate eseguite in qualificazione.

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI AL MINI-TRAMPOLINO SILVER LA -VALIDA PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE

GRUPPO	A	B	C	D	E
Difficoltà	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6
SALTI	Raccolto	Pennello con 1 avvitamento	Pennello con 1 ½ avvitamento	Salto avanti raccolto (4. O)	Salto avanti carpiato (4. <)
	Carpiato divaricato				Barani raccolto = salto avanti raccolto con 1/2 avvitamento (4 1 O)
	Pennello con 1/2 avvitamento				
	Carpiato unito				

Campionato di Specialità individuale Silver LB

Mini-Trampolino

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: 3 passate **diverse** a scelta tra gli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta.

Finale Fase Nazionale: 2 passate **diverse** a scelta tra gli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta. Il ginnasta può anche ripetere le passate eseguite in qualificazione.

Categoria	LIMITI DIFFICOLTA' PER CATEGORIA E FASCIA
A1	Fino alla B
A2	Fino alla D
J1	Fino alla E
J2 e S	Nessun limite

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI AL MINI-TRAMPOLINO SILVER LB

Gruppo	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Categorie	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A2 - J1 - J2 - S	A2 - J1 - J2 - S	J1 - J2 - S	J2 - S	J2 - S	J2 - S	J2 - S
Difficoltà	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2	1,3
SALTI	Salto avanti raccolto (4.0)	Salto avanti carpiato, teso (4.<./)	Salto avanti raccolto con 1 avvitamento (4.20)	Salto avanti teso con 1 avvitamento (4.2./)	Salto avanti teso con 1 ½ avvitamento (43./)	Doppio salto avanti raccolto (8.00 0)	Doppio salto avanti raccolto con 1/2 avvitamento (8 01 0)	Doppio salto avanti carpiato (8.00 <)	Doppio salto avanti carpiato con 1/2 avvitamento (8 01 <)
		Barani = salto avanti con 1/2 avvitamento (4 1 0,<./)		Salto avanti raccolto con 1 ½ avvitamento (43 0)					Doppio salto avanti raccolto con 1 ½ avvitamento (8 03 0)

Campionato di Specialità individuale Silver LA Tumbling

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale

Serie obbligatoria, a scelta tra quelle disponibili, e **serie libera**, composta combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi ammessi.

Finale Fase Nazionale: una sola **serie libera**, composta combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi ammessi. Il ginnasta può ripetere una delle serie eseguite in qualificazione.

SERIE OBBLIGATORIE TUMBLING SILVER LA - VALIDE PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE

Gruppo	A	B	C
BONUS	0	1,0	2,0
Serie	Ruota Ruota Ruota Ruota Pennello	Ruota Ruota Ruota Rondata Pennello	Ruota Ruota Rondata Flic-flac Pennello
	Ruota Ruota Ruota Divaricato		
	Ruota Ruota Ruota Raggruppato		

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI PER LA SERIE LIBERA AL TUMBLING SILVER LA - VALIDA PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE

Gruppo	A	B	C	D	E
Difficoltà	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Elementi	*Raccolto	Pennello con 1/2 avvitamento. (a piedi uniti* e smezzato**)	*Pennello con 1 avvitamento	flic-flac	*Salto indietro raccolto
	*Carpiato Divaricato	Ruota	Rondata		

Note:

- * Raccolto, Carpiato divaricato, Pennello con 1/2 avvitamento (a piedi uniti), pennello con 1 avvitamento e salto indietro raccolto possono essere eseguiti solo come ultimo elemento della serie.
- ** Pennello con 1/2 avvitamento può essere utilizzato all'interno della serie solo se smezzato e purchè non interrompa il ritmo. Se c'è interruzione del ritmo della serie c'è, come da codice dei punteggi, interruzione della serie stessa.
- Ruota, rondata e flic-flac sono i soli elementi che possono essere ripetuti più di una volta nella stessa serie
- Il pennello semplice NON è ammesso nelle serie libere

Campionato di Specialità individuale Silver LB Tumbling

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale

2 serie libere, composte ciascuna combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta. Le due serie devono differire per almeno 1 elemento.

Finale Fase Nazionale: una sola **serie libera**, composta combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta. Il ginnasta può ripetere una delle serie eseguite in qualificazione.

Categoria	LIMITI DIFFICOLTA' PER CATEGORIA E FASCIA
A1	Fino alla D
A2	Fino alla F
J1	Fino alla H
J2 e S	Nessun limite

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI PER IL TUMBLING SILVER LB

Gruppo	A	B	C	D	E	F
Categorie	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A2 - J1 - J2 - S	A2 - J1 - J2 - S
Difficoltà	0,1	0,2	0,5	0,6	0,7	0,9
Elementi	Rondata	flic tempo	Salto indietro raccolto	Salto indietro carpiato	Salto indietro teso con 1/2 avvitamento	Salto indietro teso con 1 avvitamento
	flic-flac			Salto indietro teso		

Gruppo	G	H	I	L
Categorie	J1 - J2 - S	J1 - J2 - S	J2 - S	J2 - S
Difficoltà	1,1	1,3	2,0	2,2
Elementi	Salto indietro teso con 1½ avvitamento	Salto indietro teso con 2 avvitamenti	Doppio indietro raccolto	Doppio indietro carpiato

Note:

1) Rondata, flic-flac e flic tempo sono i soli elementi che possono essere eseguiti più di una volta nella stessa serie.