



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



PROGRAMMI TECNICI SILVER

2025-2028

Ginnastica Aerobica



**A cura della Direttrice Tecnica Nazionale Luisa Righetti e della Collaboratrice Tecnica per la Formazione e lo Sviluppo Territoriale Cristiana D'Anna
Consulenza della Referente Nazionale di Giuria Monica Darone; Collaborazione dell'Ufficiale di Gara Internazionale Antonio Barone**

ATTIVITÀ SILVER

Criteria di partecipazione

<Criteria di partecipazione attività SILVER>

AERO START, AEROBIC STEP, AEROBIC DANCE

Le gare sono aperte a tutti i tesserati di aerobica della FGI e agli iscritti degli Istituti della scuola secondaria di I e II grado aderenti alla Federazione per l'anno sportivo in corso.

- È consentita la sostituzione di uno o più componenti della squadra.
- È consentita la partecipazione di un atleta in più tipologie di competizioni Silver (Aerobic Dance– Aerobic Step – Aero Start).
- Nell'ambito della stessa competizione gli atleti possono essere inseriti in una sola squadra.
- Sono esclusi dalla gara di Aero Start gli atleti che partecipano al Campionato Silver Eccellenze e Gold di Ginnastica Aerobica.
- Sono esclusi dalla gara di Aerobic Dance e Aerobic Step gli atleti che partecipano alla gara Gold di Ginnastica Aerobica.

SILVER ECCELLENZE & GOLD

Nelle specialità Coppia, Trio e Gruppo, nelle varie fasi:

- È consentita la sostituzione di un componente del Trio
- È consentita la sostituzione di tutti i componenti del Gruppo
- Non è consentita nessuna sostituzione per la categoria Coppia
- È consentita la partecipazione di un atleta in più specialità (Individuale M/F, Coppia, Trio e Gruppo)
- Nell'ambito della stessa specialità (Coppia, Trio e Gruppo) gli atleti possono essere inseriti in una sola squadra
- È consentita la riserva per la specialità gruppo
- Sono esclusi dal Campionato Silver Eccellenze gli atleti che partecipano alle gare Gold e viceversa
- Sono esclusi dal Campionato Silver Eccellenze e Gold gli atleti che partecipano alle gare Aero Start

Estensione di categoria:

Nelle gare Silver è possibile comporre le squadre con atleti di tutte le categorie (Allievi, Junior A, Junior B, Senior). La squadra gareggerà nella categoria corrispondente all'atleta

più grande; una volta identificata la categoria d'età nella fase regionale, questa resterà invariata in tutte le fasi successive anche se verranno sostituiti uno o più componenti della squadra con altri di età diverse.

Nelle gare **Silver Eccellenze** (compreso la serie D) e **Gold Senior** (compreso le serie B/A) è possibile inserire atleti della categoria Junior B nelle misure di:

- fino ad 1 atleta per la Coppia
- fino ad 1 atleta per il Trio
- fino a 2 atleti per il Gruppo

Nelle gare **Silver Eccellenze** (compreso la serie D) e **Gold Junior B** (compreso le serie B/A) è possibile inserire atleti della categoria Junior A nelle misure di:

- fino ad 1 atleta per la Coppia
- fino ad 1 atleta per il Trio
- fino a 2 atleti per il Gruppo

Nelle gare **Silver Eccellenze** (compreso la serie D) e **Gold Junior A** (compreso la serie B/A) è possibile inserire atleti della categoria Allievi/e nelle misure di:

- fino ad 1 atleta per la coppia
- fino ad 1 atleta per il Trio
- fino a 2 atleti per il Gruppo

Ai **Campionati del secondo semestre Silver** possono partecipare ginnasti silver eccellenze anche se hanno partecipato al Trofeo delle Regioni e al Trofeo delle Regioni Aerobic Dance.

Zone Tecniche: Vedere Procedure Federali e indicazioni attuative dell'anno di riferimento.

I programmi tecnici e il codice dei punteggi sono pubblicati sul sito federale

Legenda: IM Individuale Maschile, IF Individuale Femminile, CC Coppia Conforme, CM Coppia Mista
TR: Trio, GR: Gruppo.

Categorie	Allievi/e Junior A Junior B Senior
Composizione delle squadre	Min 3 - Max 5 ginnasti È prevista solo la specialità gruppo.
Tesseramento	Atleta Agonista - Certificato medico di idoneità specifica all'attività agonistica
Livello di attività	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
Organi tecnici di riferimento	Direzione Tecnica Nazionale Aerobica Referente Nazionale di Giuria Aerobica
Qualifica tecnica richiesta (minima)	Tecnico Societario
Programma tecnico	Esercizio precoreografato codice e regolamento tecnico FGI Codice dei Punteggi Silver 2025 e successive Newsletter. È obbligatoria la presentazione della scheda con la dichiarazione delle difficoltà dell'esercizio in ordine di esecuzione.
Fasi e Classifiche	Fase Regionale: 1 prova Fase di Zona Tecnica: 1 prova (facoltativa) Fase Nazionale: 1 prova Classifica per categorie
Ammissione	Fase Regionale: Ammissione libera per ogni categoria Fase di Zona Tecnica: I partecipanti alla Fase Regionale Fase Nazionale: Sono ammesse per ogni categoria tutte le squadre che hanno partecipato alla Fase Regionale.
Esclusione	I ginnasti che partecipano al Campionato Silver Eccellenze e ai Campionati Gold
Attrezzatura	Area dell'esercizio mt 10x10 (parquet o linoleum)

AERO START

Informazioni Generali

<CATEGORIE>

- Allievi: 8-11 (al compimento dell'8° anno)
- Junior A: 12-14 anni nell'anno della competizione
- Junior B: 15-17: nell'anno della competizione
- Senior: 18 anni o più, nell'anno della competizione

Per le estensioni di categoria consultare le norme generali del regolamento Silver.

<SPECIALITÀ>

- Gruppo, minimo 3, massimo 5 ginnasti (maschi/femmine/misto)

<AREA DI GARA>

- 10 m x 10 m per tutte le categorie

<DURATA DELLA MUSICA>

- *Allievi e Junior A: 1:15 (± 5 sec)*
- Junior B e Senior: 1:25 (± 5 sec)

<MUSICA>

- Qualsiasi stile (si consiglia l'utilizzo di musica famosa o conosciuta in tutto il mondo).
- La FGI offre alle società affiliate la possibilità di scaricare musiche di gara create nel rispetto del codice dei punteggi Silver.

Consultare: www.federginnastica.it, *Documenti, Programmi Tecnici - Aerobica*

<CONTENUTO AEROBICO>

Il programma tecnico fornisce una serie di SMA che possono o meno essere inserite liberamente nell'esercizio (senza un ordine prestabilito) Le SMA fornite costituiscono esempi "pre-coreografati" utilizzabili, ma non obbligatori. Sarà possibile utilizzarne una parte, tutte o nessuna, componendo la routine liberamente e armonizzando tra loro tutte le componenti (SMA, elementi di difficoltà, eventuali movimenti acrobatici, collaborazioni, ecc).

- La coreografia deve includere almeno **9 SMA**.
- È richiesto il **BLOCCO di SMA**, composto da **4 SMA consecutive**.

<COLLABORAZIONI>

La routine deve includere un **minimo di 2** collaborazioni (non è previsto un massimo)

<COLLABORAZIONI PROIBITE>

- Se incluse, l'altezza delle piramidi durante le collaborazioni non deve superare quella di 2 persone in stazione eretta (una sull'altra)

<DIFFICOLTÀ>

- La routine **deve contenere 4 elementi di difficoltà**, che non possono essere ripetuti, scelti dai tre raggruppamenti disponibili (A, B, C) dell'**Elenco Difficoltà Aero Start 2025**.
- **Valori consentiti:** AA (0,10-0,30); JA-JB-S (0,10-0,40).
- Deve essere incluso **almeno 1 elemento per ogni gruppo** (A, B, C)
- Sono ammessi un **massimo di 2 elementi al suolo**.
- **Arrivi in Split:** AA, JA, JB, S: Massimo 1. **È vietato arrivare in split del gruppo B (salti) a tutti gli atleti maschi di tutte le categorie.**
- **Arrivi in Push Up:** Massimo 1 per le categorie JA-JB e S. Vietati nella categoria AA
- Non sono permesse combinazioni tra elementi di difficoltà o con elementi acrobatici.

<ELEMENTI ACROBATICI>

- Gli elementi acrobatici consentiti e opzionali sono: **AA:** Rondata (A1), Rovesciata avanti/dietro (A2); **JA, JB, S:** AA Rondata (A1), Rovesciata avanti/dietro (A2); Ribaltata (A3) e Flic Flac (A4). Le variazioni non sono considerate movimenti acrobatici.
- È consentito includere un **massimo di 2 movimenti acrobatici** (A1-A4), che sono opzionali e non vengono valutati dal giudice delle difficoltà ai fini del punteggio.
- Non sono permesse combinazioni tra movimenti acrobatici e/o tra elementi acrobatici e di difficoltà.
- L'elemento **A5 non è permesso** eccetto quando è inserito in una collaborazione ma in tal caso l'arrivo deve essere eseguito col supporto/aiuto di uno o più compagni. L'esecuzione di A5 senza collaborazione viene considerata come movimento proibito.
- Se più atleti eseguono un elemento acrobatico, questo deve essere uguale per tutti ed essere eseguito contemporaneamente da tutti i ginnasti coinvolti.
- Gli **arrivi in split** da variazioni di movimenti acrobatici sono **vietati a tutti gli atleti maschi**.
- **A tutte le categorie è vietato eseguire variazioni di elementi acrobatici non consentiti**

Valutazione:

Nel rispetto delle indicazioni specifiche del programma tecnico, la valutazione del contenuto, del valore artistico (artisticità), dell'esecuzione e delle difficoltà avviene in coerenza con il Codice dei Punteggi FGI in vigore.

AERO START

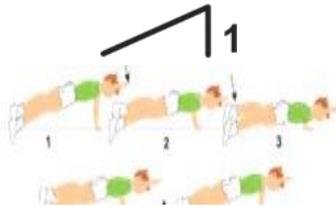
Esempi di SMA pre-coreografati

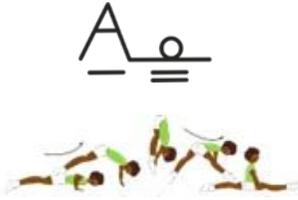
<SERIE DI SMA>		<SERIE DI SMA>	
SMA Nr. 1		SMA Nr. 7	
1e2	Chassé dx	12	Passo dx, knee up girato sx
3e4	Jog sx (3) – n.2 passi in controtempo dx-sx (e 4)	34	Passo sx, knee up dx
56	Passo dx – knee up sx	5e6	N.3 appoggi (dx-sx-dx) avanzando
78	Passo sx avanti – riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari	78	Passo sx, riunita con un saltello a piedi pari uniti
SMA Nr. 2		SMA Nr. 8	
12	Balzo laterale sx, passo dx incrociato avanti	12	Balzo destro, passo sx incrociato avanti
e3	N.2 passi laterali in controtempo, sx e dx incrociato indietro	3e4	Chassé dx
4	Passo laterale sx	56	Passo sx, low kick a 45° dx
56	Passo dx – knee up sx con ½ giro	78	N. 2 jog (dx-sx)
78	Passo sx indietro – riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari	SMA Nr. 9	
SMA Nr. 3		1e2 34	Chassé dx, Passo sx, knee up dx con ½ giro
12	Piccolo jump con gambe flesse e unite con arrivo piedi pari uniti	56	Passo dx indietro, saltello con divaricata frontale delle gambe
34	N. 2 kick laterali di seguito (dx/sx)	78	Saltello con riunita delle gambe in volo, arrivo gambe divaricate sul piano frontale
5e6	Chassé sx verso dietro eseguendo una traiettoria circolare	SMA Nr. 10	
78	Low kick sx avanti, lunge dx	12	Passo dx avanti, low kick a 45° girando sull'asse longitudinale
SMA Nr. 4		34	N.2 jog in avanti (sx-dx)
12	Passo sx, piccolo salto con stacco 1 piede sul piano frontale (gamba dx tesa fuori, gamba sx flessa). Le braccia sono in alto e assecondano il movimento	5e6	Passo sx, sforbiciata delle gambe flesse in volo sul piano sagittale- "salto del gatto"
34	Discesa in massimo affondo sx con la mano dx a terra	78	Passo sx, riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari
5678	Rotolamento sul bacino verso sx e risalita con gamba sx avanti e dx dietro	<NOTE>	
SMA Nr. 5		Movimenti di braccia e gambe, formazioni e spostamenti nello spazio sono di libera ideazione. La numerazione delle misure non è imposta; le SMA possono essere utilizzate liberamente collegando tra loro elementi di difficoltà ed eventuali movimenti acrobatici. Indipendentemente dalla scelta delle misure utilizzate, è importante che la routine abbia 8 SMA.	
12	Balzo dx verso destra sul piano frontale, passo sx incrociato avanti	(Esempi di formazioni e spostamenti possono essere visualizzati attraverso il video di riferimento, caricato nel sito federale nella sezione Programmi Tecnici Silver AER)	
3e4	Chassé dx		
56	Passo sx, knee up dx con ½ giro		
78	Appoggio della gamba dx dietro e low kick sx avanti, riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari		
SMA Nr. 6			
1 2e3	Lunge dx sul piano frontale, Pas de bourrée (dx-sin-dx)		
4	Passo sx con ¾ di giro verso sx		
5e6	Chassé dx avanti		
78	Lunge sx sul piano sagittale e riunita degli arti inferiori con saltello a piedi pari		

GRUPPI DI ELEMENTI E VALORI AERO START

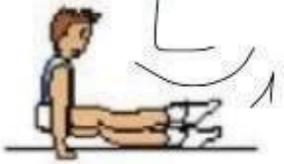
GRUPPO A – Elementi al suolo

FAMIGLIA 1 – Forza Dinamica

NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
A 101	0.10	PUSH UP <ul style="list-style-type: none"> - Corpo proteso dietro - Eseguire un push up con la fase di discesa e salita - Tornare con corpo proteso dietro 	
A 102	0.20	WENSON PUSH UP <ul style="list-style-type: none"> - Corpo proteso dietro con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello - Entrambe le gambe devono essere tese - Dal Wenson viene eseguito un push up - Finale in corpo proteso dietro 	
A 103	0.30	1 LEG PUSH UP <ul style="list-style-type: none"> - Corpo proteso dietro su 1 gamba - Eseguire un push up, con l'allineamento del corpo - Corpo proteso dietro. 	
A 104	0.40	1 ARM PUSH UP <ul style="list-style-type: none"> - Corpo proteso in appoggio su un solo arto - eseguire un push up con la fase di discesa e la fase di risalita - ritornare nella posizione di corpo proteso in appoggio su un solo arto 	

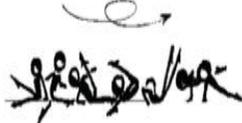
A 114	0.40	<p>EXPLOSIVE A-FRAME</p> <ul style="list-style-type: none"> -Corpo proteso dietro -Spinta al suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di eseguire un pike in volo -Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto -Push up 	
A 134	0.40	<p>ESPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT</p> <ul style="list-style-type: none"> - corpo proteso dietro - spinta al suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di eseguire un pike in volo - mostrare una spaccata sagittale quando entrambe le mani e i piedi prendono contatto al suolo 	

FAMIGLIA 2 – Forza statica

NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
A 201	0.10	<p>L- SUPPORT 1 LEG</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partenza seduti, elevazione di una gamba e del bacino con l'appoggio delle mani e di un piede a terra, il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. - Formare un angolo tra busto e gamba sollevata di almeno 90°. - Tenuta per 2" 	
A 202	0.20	<p>L - SUPPORT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seduti gambe unite - Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. - Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo - Le anche son flesse e le gambe parallele al suolo - Tenuta per 2" 	
A 204	0.40	<p>L - SUPPORT 1/1 TURN</p> <ul style="list-style-type: none"> - L-Support - Il corpo gira di 360° - Tenuta per 2", all'inizio, durante o alla fine del giro. - Cambi delle mani al suolo fino a 4 volte 	
A 212	0.20	<p>STRADDLE SUPPORT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seduti gambe divaricate - Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo - Entrambe le mani sono in posizione davanti al corpo - Le anche son flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo. - Tenuta per 2" 	

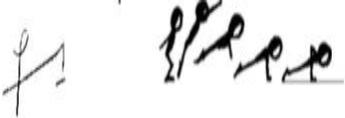
A 214	0.40	<p>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Straddle support - Il corpo gira di 360° - Tenuta per 2", all'inizio, durante o alla fine del giro - Cambi di appoggio delle mani fino a 4 volte 	 
A 233	0.30	<p>STRADDLE /L SUPPORT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Straddle support - Cambiando mani e gambe, eseguire Straddle – L – Straddle - Tornare in Straddle Support 	 

FAMIGLIA 3 – Leg circle

A 334	0.40	<p>HELICOPTER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seduti gambe divaricate - La gamba guida incrocia sull'altra gamba per iniziare la rotazione. - Un braccio Straddle support - Cambiando mani e gambe, eseguire Straddle – L – Straddle - Tornare in Straddle Support è al suolo all'inizio del movimento. - Nel momento in cui la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano viene sollevata e sostituita dalla parte superiore della schiena. - Eseguire un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe circondano sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento - Push up con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale. 	 
-------	------	---	---

GRUPPO B – Elementi in volo

FAMIGLIA 4 – Salti dinamici

NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
B 403	0.30	<p>1/1 AIR TURN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente disteso - Mentre è in volo il corpo gira di 360° - La posizione delle braccia è opzionale - Arrivo a piedi uniti 	
B 424	0.40	<p>FREE FALL AIRBORNE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stacco a due piedi - L'atleta salta per iniziare la caduta in avanti - Mani e piedi arrivano insieme sin push up 	

FAMIGLIA 5 – Salti con forma

NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
B 502	0.20	TUCK JUMP <ul style="list-style-type: none"> - Un salto verticale con 1 o 2 piedi - Dove le gambe sono sollevate, con le ginocchia flesse vicino al petto- Tuck (salto raccolto) - Arrivo con i piedi uniti 	
B 513	0.30	TUCK JUMP TO SPLIT <ul style="list-style-type: none"> - Un salto verticale posizione raccolta - Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo - Arrivo in split 	
B 504	0.40	1/1 TURN TUCK JUMP <ul style="list-style-type: none"> - Un salto verticale con 360° turn - Mentre si è in volo, mostrare un Tuck - Arrivo con i piedi uniti, fronte nella stessa direzione di partenza 	
B 514	0.40	1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT <ul style="list-style-type: none"> - Un salto verticale con 180° turn in Tuck - Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo - Arrivo in split 	
B 524	0.40	TUCK JUMP TO PUSH UP <ul style="list-style-type: none"> - Un salto verticale e posizione Tuck - Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo - Arrivo in push 	
B 533	0.30	COSSACK JUMP <ul style="list-style-type: none"> - Un salto verticale in cui entrambe le gambe si sollevano parallelamente al pavimento; una delle due gambe è flessa al ginocchio (cosacco). - Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al pavimento. - Atterraggio a piedi uniti. 	

B 544	0.40	<p>COSSACK JUMP TO SPLIT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un salto cosacco verticale - Il corpo si inclina e prepara l'arrivo - Atterraggio in split nella stessa direzione di partenza 	
B 564	0.40	<p>PIKE JUMP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un salto verticale con il corpo carpiato in posizione "Pike", entrambe le gambe sollevate dal suolo all'orizzontale. - Le gambe sono parallele, mostrando un angolo di non più di 60° tra il tronco e le gambe, le braccia sono tese verso la punta dei piedi. - Arrivo con i piedi uniti. 	
B 594	0.40	<p>STRADDLE JUMP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un salto verticale in cui le gambe vengono sollevate parallele al suolo in posizione di "straddle" - L'angolo tra il busto e le gambe non deve essere superiore a 60° - Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. - Arrivo a piedi uniti. 	

Famiglia 6 Split jump/leap

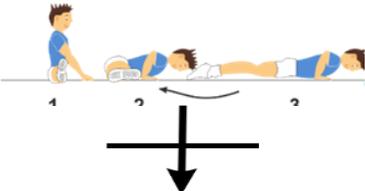
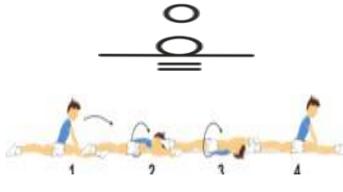
B 664	0.40	<p>SPLIT JUMP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un salto verticale. - Mentre sono in volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una posizione di "split". - Arrivo con i piedi uniti. 	
-------	------	--	--

GRUPPO C – Elementi in piedi

FAMIGLIA 7 – Turn

NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
C 701	0.10	1/1 TURN EN DEHORS - In piedi su una gamba - Eseguire una rotazione completa (360°) nella direzione opposta a quella della gamba di supporto - La gamba libera deve essere tenuta in posizione di Passé (piede all'altezza del ginocchio di supporto) - Posizionamento opzionale delle braccia - Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.	
C 702	0.20	1/1 TURN EN DEDANS - In piedi in appoggio su una sola gamba. - Viene eseguito un giro completo (360°). - Posizionamento della gamba e delle braccia libere.	
C 703	0.30	2/1 TURN EN DEHORS - In piedi su una gamba - Eseguire due rotazioni complete (720°) nella direzione opposta a quella della gamba di supporto - La gamba libera deve essere tenuta in posizione di Passé (piede all'altezza del ginocchio di supporto) - Posizionamento opzionale delle braccia - Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.	
C 704	0.40	2/1 TURN EN DEDANS - In piedi su una gamba - Eseguire 2/1 full turns (720°) in relevé - Opzionale il posizionamento della gamba libera e delle gambe - In piedi su una o due gambe	
C 724	0.40	ILLUSION - Dalla stazione eretta a piedi uniti, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto dietro per iniziare una circonduzione verticale di 360° - Contemporaneamente, il corpo esegue una rotazione di 360° sulla gamba di supporto. - Una mano tocca il suolo accanto al piede di supporto. - La gamba sollevata scende e torna alla posizione di partenza, in stazione eretta a piedi uniti.	

FAMIGLIA 8 - Flessibilità

C 802	0.20	<p>SPLIT THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partenza in staccata frontale, con il busto eretto. - Flettere il busto in avanti fino a toccare il pavimento con il petto. - Le gambe in staccata eseguono un movimento di adduzione dell'articolazione dell'anca al suolo, portandosi indietro senza sollevare il bacino. - Terminare il movimento con il corpo disteso in posizione prona. 	
C 803	0.30	<p>SPLIT ROLL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partenza in staccata sagittale, con il busto eretto. - Flettere il busto in avanti fino a che il petto tocca la gamba anteriore, con le braccia che afferrano la gamba stessa. - Eseguire un rotolamento laterale mantenendo la posizione di staccata sagittale, con il corpo flesso in avanti. - Il movimento termina dopo un rotolamento completo (rotazione). 	
C 811	0.10	<p>VERTICAL SPLIT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra è sollevata 180° in un verticale split - Le mani toccano il suolo lateralmente al piede di sostegno. - Testa, busto e gamba sono in allineamento. 	
C 813	0.30	<p>FREE VERTICAL SPLIT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba viene sollevata di 180° verso la posizione di "vertical split". - Le mani non toccano il suolo; la posizione delle braccia è libera - Testa, busto e gamba sono allineati. 	
C 822	0.20	<p>BALANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> - In piedi su una gamba con il tallone a terra, l'altra gamba è sollevata in balance sagittale o frontale. - La gamba sollevata è sostenuta da una o due mani. - L'elemento deve essere tenuto 2 secondi. - Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 	

AERO START

Codice Abbigliamento e Composizione Giuria

<CODICE DI ABBIGLIAMENTO>

- Aspetto atletico.
- È consentito l'uso di body intero o a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloncini e top).
- La biancheria intima non deve essere visibile (deve essere indossato un supporto adeguato).
- L'abbigliamento può essere diverso tra i membri del gruppo ma dovrebbe essere in armonia tra gli stessi.
- Non sono ammessi vestiti troppo grandi (larghi). Deve essere possibile vedere l'allineamento del corpo.
- I ginnasti devono indossare scarpe da aerobica o di supporto all'attività sportiva.
- I capelli devono essere curati e fissati, ma non devono toccare viso e spalle. È consentito portare code di cavallo corte.
- Non sono ammessi articoli aggiuntivi (tubi, bastoncini, palline, ecc.) e accessori (cinture, bretelle, bande, ecc.)
- È vietato indossare abbigliamento che ritragga temi come guerra, violenza o religione.
- Non sono ammesse paillettes per gli uomini.
- Il *Body Painting* non è permesso
- Sono consentiti bendaggi color carne (no tutori).
- L'area pelvica deve essere coperta con materiale non trasparente e non di color carne fino alle creste iliache.
- Non sono ammessi body quasi tutti color carne (vedere Glossario) in quanto in TV apparirebbe come "nudo".

<GIURIA>

- (1) Capo Giuria
- (4) Esecuzione
- (4) Valore Artistico
- (2) Linea
- (1) Tempo

Nel rispetto delle indicazioni specifiche del programma tecnico, per la valutazione delle diverse componenti del punteggio (esecuzione, valore artistico, capo giuria, difficoltà, linea e tempo) vengono applicate le regole del Codice dei Punteggi FIG Gold in vigore.

Elementi di Difficoltà – Quadro sintetico

<ELENCO ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ AERO START>

Gruppo A – Elementi al Suolo				
Fam	Nome Base	Codice	Valore	Nome
1	Push Up	A 101	0,10	Push Up
1	Push Up	A 102	0,20	Wenson Push Up
1	Push Up	A 103	0,30	1 Leg Push Up (solo Aero Start)
1	Push Up	A 104	0,40	1 Arm Push Up
1	A-Frame	A 134	0,40	Explosive A-Frame
1	A-Frame	A 174	0,40	Explosive A-Frame to Split
1	Capoeira	A 174	0,40	Explosive Capoeira ¼ Twist to Push Up
2	Support	A 201	0,10	L-Support 1 Leg (solo Aero Start)
2	Support	A 202	0,20	L-Support
2	Support	A 204	0,40	L-Support 1/1 Turn
2	Support	A 212	0,20	Straddle Support
2	Support	A 214	0,20	Straddle Support ¼ Turn
2	Support	A 233	0,30	Straddle/L Support
3	Helicopter	A 334	0,40	Helicopter

Gruppo B – Elementi in Volo				
Fam	Nome Base	Codice	Valore	Nome
4	Air Turn	B 403	0,30	1/1 Air Turn
4	Free Fall	B 424	0,40	Free Fall
5	Tuck	B 502	0,20	Tuck Jump
5	Tuck	B 504	0,40	1/1 Turn Tuck Jump
5	Tuck	B 513	0,30	Tuck Jump to Split
5	Tuck	B 514	0,40	½ Turn Tuck Jup to Split
5	Tuck	B 524	0,40	Tuck Jump to Push Up
5	Cossack	B 533	0,30	Cossack Jump
5	Cossack	B 544	0,40	Cossack Jump to Split
5	Pike	B 564	0,40	Pike Jump
6	Straddle	B 594	0,40	Straddle Jump
6	Frontal Split	B 664	0,40	Split Jump

Gruppo B – Elementi in Volo				
Fam	Nome Base	Codice	Valore	Nome
7	Turn	C 701	0,10	1/1 Turn En Dehors
7	Turn	C 702	0,20	1/1 Turn En Dedans
7	Turn	C 703	0,30	2/1 Turns En Dehors
7	Turn	C 704	0,40	2/1 Turns En Dehors
7	Illusion	C 724	0,40	Ilusion
8	Split	C 802	0,20	Split Through
8	Split	C 803	0,30	Split Roll
8	Vertical Split	C 811	0,10	Vertical Split
8	Vertical Split	C 813	0,30	Free Vertical Split
8	Balance	C 822	0,20	Balance

<Chiarimenti>

- Per la composizione delle coreografie Aero Start sarà possibile **utilizzare solo gli elementi** di difficoltà presenti **in questo elenco**. L'esecuzione di altri elementi di difficoltà verrà penalizzata.

Deduzioni Difficoltà e Capo Giuria

<DEDUZIONI DIFFICOLTÀ>

Deduzione assegnata: -0.5 (ogni volta)

Motivazione
Ripetizione di Elementi di difficoltà
Più di 4 elementi
Gruppo Mancante
Più di 2 elementi di difficoltà al suolo
AA: Eseguire elementi da 0,4
AA-JA-JB-S: Eseguire elementi non presenti nell'Elenco Difficoltà Aero Start
AA: Salti con arrivo in PU
AA: Più di un salto con atterraggio in Split
JA-JB-S: Più di 1 atterraggio in PU
JA-JB-S: Più di 1 atterraggio in Split
Combinazione di elementi di difficoltà e/o acrobatici (D+D) (A+D) (D+A) (A+A)
Arrivo in split per atleti maschi di tutte le categorie

<DEDUZIONI>

Penalità e deduzioni assegnate dal Capo Giuria

Cod.	Penalità	Deduzioni
A	Fallo di presentazione	- 0,3
B	Tenuta di gara scorretta	- 0,3
C	Mancanza Stemma Societario	- 0,3
D	Fallo di Tempo (\pm 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5
F	Ripetizione di Elementi Acrobatici	- 0,5 (ogni volta)
G	Eseguire Acrobatici diversi contemporaneamente	- 0,5 (ogni volta)
H	Eseguire lo stesso acrobatico NON contemporaneamente (es a Canone)	- 0,5 (ogni volta)
I	Collaborazioni Proibite (altezza piramide)	- 0,5 (ogni volta)
J	Movimenti Proibiti (P1 – P5)	- 0,5 (ogni volta)
K	Arrivi Proibiti - Per i Maschi: variazioni di acrobatici con arrivo in Split - Arrivo da A5, nelle collaborazioni, senza supporto	- 0,5 (ogni volta)
L	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (ogni volta)
M	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 5,0
N	Temì in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5,0
O	Comportamento indisciplinato	- 0,5 (ogni volta)
T	-Eseguire più di 2 elementi acrobatici - Eseguire variazioni di elementi acrobatici non consentiti	- 0,5 (ogni volta)
U	Eseguire A5 (senza collaborazione)	- 0,5 (ogni volta)
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inammissibile	Richiamo
R-3	Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica

AEROBIC DANCE

AER
Silver

Categorie	Allievi/e Junior A Junior B Senior
Composizione delle squadre	Min 5 - Max 10 ginnasti È prevista solo la specialità gruppo.
Tesseramento	Atleta Agonista - Certificato medico di idoneità specifica all'attività agonistica
Livello di attività	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
Organi tecnici di riferimento	Direzione Tecnica Nazionale Aerobica Referente Nazionale di Giuria Aerobica
Qualifica tecnica richiesta (minima)	Tecnico Societario
Programma tecnico	Esercizio di libera composizione Codice dei Punteggi Silver-Gold 2025 e successive Newsletter.
Fasi e Classifiche	Fase Regionale: 1 prova Fase di Zona Tecnica: 1 prova (facoltativa) Fase Nazionale: 1 prova Classifiche di squadra per categorie
Ammissione	Fase Regionale: Ammissione libera per ogni categoria Fase di Zona Tecnica: I partecipanti alla Fase Regionale Fase Nazionale: Sono ammesse per ogni categoria tutte le squadre che hanno partecipato alla Fase Regionale.
Esclusione	I ginnasti che partecipano ai Campionati Gold
Attrezzatura	Area dell'esercizio mt 10x10 (parquet o linoleum)

AEROBIC DANCE

Questa sezione va letta congiuntamente all'appendice 01 della parte 3 del CdP FGI. Per quanto non descritto in questa sezione, si applica il CdP.

Informazioni Generali

- Coreografia di gruppo eseguita, **in Italia**, da **minimo 5, massimo 10** atleti (maschi/femmine/misto), utilizzando i movimenti aerobici in stile Dance.
- La Coreografia deve avere un "TEMA" che deve essere espresso per tutta la durata della routine.
- La Coreografia deve includere da **32 a 64 tempi** (non meno di 32 e non più di 64) di un **2° stile** (è consentito **qualsiasi stile di danza**) diverso dal resto della coreografia.
- Uno degli aspetti più importanti è la **SINCRONIA** tra tutti i membri della squadra, che si muovono come se fossero un'unità.
- La routine può includere **elementi acrobatici** e/o di **difficoltà**, che però **non ricevono** alcun **valore**.

<ETÀ>

- Allievi: 8-11 (al compimento dell'8° anno)
- Junior A: 12-14 anni nell'anno della competizione
- Junior B: 15-17 nell'anno di gara
- Senior: 18 anni (o più) nell'anno della competizione



<AREA DI GARA>

- 10 m x 10 m

<DURATA DELLA MUSICA>

- Allievi e Junior A: 1:15 (± 5 sec)
- Junior B e Senior: 1:25 (± 5 sec)

<MUSICA>

- Qualsiasi stile (si consiglia l'utilizzo di musica famosa o conosciuta in tutto il mondo)

<COLLABORAZIONI>

- La routine deve includere un **minimo di 3** collaborazioni

<ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ>

- Non richiesti. Se inseriti, non ricevono alcun valore.

<GIURIA>

- (1) Capo Giuria
- (4) Esecuzione
- (4) Valore Artistico
- (2) Linea
- (1) Tempo

<CODICE DI ABBIGLIAMENTO>

- Aspetto atletico.
- È consentito l'uso di body intero o a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloncini e top).
- La biancheria intima non deve essere visibile (deve essere indossato un supporto adeguato).
- L'abbigliamento può essere diverso tra i membri del gruppo ma dovrebbe essere in armonia tra gli stessi.
- Non sono ammessi vestiti troppo grandi (larghi). Deve essere possibile vedere l'allineamento del corpo. Gli uomini possono avere le maniche lunghe.
- I ginnasti devono indossare scarpe da aerobica o di supporto all'attività sportiva.
- I capelli devono essere curati e fissati, ma non devono toccare viso e spalle. È consentito portare code di cavallo corte.
- Non sono ammessi articoli aggiuntivi (tubi, bastoncini, palline, ecc.) e accessori (cinture, bretelle, bande, ecc.)
- È vietato indossare abbigliamento che ritragga temi come guerra, violenza o religione.
- Non sono ammesse paillettes e pantaloni aderenti per gli uomini.
- È consentito l'utilizzo di un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica, da indossare sopra il body, i collant o la tuta intera (come in Ginnastica Ritmica).
- Lo stile della gonna (taglio o decorazioni) è libero, ma utilizzare un modello che ricordi il "tutù" del balletto classico è vietato.
- Il *Body Painting* non è permesso
- Sono consentiti bendaggi color carne (no tutori).
- L'area pelvica deve essere coperta con materiale non trasparente e non di color carne fino alle creste iliache.
- Non sono ammessi body quasi tutti color carne (vedere Glossario) in quanto in TV apparirebbe come "nudo".

AEROBIC DANCE

Capo Giuria

<FUNZIONI>

- Fare riferimento al Codice dei Punteggi Gold 2025-2025

<ELEMENTI ACROBATICI>

- La routine può includere elementi provenienti da altre discipline (senza farne abuso) purché siano ben integrati nella Coreografia.
- **Senior/Junior B:** non ci sono limiti all'esecuzione di **Elementi Acrobatici Singoli**
- **Allievi e Junior A:** è possibile utilizzare solo gli elementi Acrobatici da A1 a A4. L'elemento A5 (e sua variazione) non è permesso eccetto quando è inserito in una collaborazione ma in tal caso l'arrivo deve essere eseguito col supporto/aiuto di uno o più compagni. L'esecuzione di A5 senza collaborazione viene considerata come movimento proibito.
Se tutti gli 8 atleti eseguono un elemento acrobatico, questo deve essere uguale per tutti ed essere eseguito contemporaneamente da tutti.

<COMBINAZIONE DI ELEMENTI ACROBATICI>

Senior/Junior B

- È possibile eseguire un **massimo di 2 Elementi Acrobatici in combinazione** (set), ma devono essere eseguiti contemporaneamente.
 - Esempio A: Rondana + Flic Flac + Salto → DEDUZIONE
 - Esempio B: Rondana + Salto → NESSUNA DEDUZIONE
- In tutta la routine è consentita la **combinazione di 2 elementi Acrobatici (A + A)** per un massimo di:
 - **Senior:** 3 volte
 - **Junior B:** 2 volte

Junior A/Allievi

- **NON** sono **PERMESSE** combinazioni acrobatiche

<COLLABORAZIONI PROIBITE>

- Se incluse in una posizione statica, l'altezza delle piramidi durante le collaborazioni non deve superare quella di 2 persone in stazione eretta (una sull'altra).

<ARRIVI PROIBITI>

- Per i ginnasti maschi, elementi acrobatici (variazioni incluse) con arrivo in Split
- **AA/JA:** Elementi Acrobatici (A5) eseguiti durante le collaborazioni che atterrano senza supporto del/dei partner.

<DEDUZIONI>

Penalità e deduzioni assegnate dal Capo Giuria

Cod.	Penalità	Deduzioni
A	Fallo di presentazione	- 0,3
B	Tenuta di gara scorretta	- 0,3
C	Mancanza Stemma Societario	- 0,3
D	Fallo di Tempo (\pm 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5
G	AA/JA: Eseguire Acrobatici diversi contemporaneamente	- 0,5 (ogni volta)
H	AA/JA: Eseguire lo stesso acrobatico NON contemporaneamente (es a Canone)	- 0,5 (ogni volta)
I	Collaborazioni Proibite (altezza piramide)	- 0,5 (ogni volta)
J	Movimenti Proibiti (P1 – P5)	- 0,5 (ogni volta)
K	Arrivi Proibiti - Per i Maschi: elementi acrobatici (variazioni incluse) con arrivo in Split - AA/JA: A5 nelle collaborazioni che terminano senza aiuto/supporto del/dei partner - AA eseguire da A3 a A5 (incluse variazioni)/ JA eseguire A5 (incluse variazioni)	- 0,5 (ogni volta)
L	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (ogni volta)
M	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 5,0
N	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5,0
O	Comportamento indisciplinato	- 0,5 (ogni volta)
P	Nr. Acrobatici maggiore del consentito in una combinazione	- 0,5 (ogni volta)
Q	Combinazioni di Acrobatici maggiori del consentito	- 0,5 (ogni volta)
R	AA/JA: Eseguire Combinazioni Acrobatiche (A+A)	- 0,5 (ogni volta)
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inammissibile	Richiamo
R-3	Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica

Categorie	Allievi/e Junior A Junior B Senior
Composizione delle squadre	Min 5 - Max 10 ginnasti È prevista solo la specialità gruppo.
Tesseramento	Atleta Agonista - Certificato medico di idoneità specifica all'attività agonistica
Livello di attività	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
Organi tecnici di riferimento	Direzione Tecnica Nazionale Aerobica Referente Nazionale di Giuria Aerobica
Qualifica tecnica richiesta (minima)	Tecnico Societario
Programma tecnico	Esercizio di libera composizione Codice dei Punteggi Silver 2025 e successive Newsletter.
Fasi e Classifiche	Fase Regionale: 1 prova Fase di Zona Tecnica: 1 prova (facoltativa) Fase Nazionale: 1 prova Classifiche per categorie
Ammissione	Fase Regionale: Ammissione libera per ogni categoria Fase di Zona Tecnica: I partecipanti alla Fase Regionale Fase Nazionale: Sono ammesse per ogni categoria tutte le squadre che hanno partecipato alla Fase Regionale.
Esclusione	I ginnasti che partecipano ai Campionati Gold
Attrezzatura	Area dell'esercizio mt 10x10 (parquet o linoleum)

AEROBIC STEP

Questa sezione del regolamento va letta congiuntamente all'appendice 02 della parte 3 del CdP FGI. Per quanto non descritto in questa sezione, si applica il CdP.

Informazioni generali

- Coreografia di gruppo eseguita, **in Italia**, da **minimo 5, massimo 10** atleti (maschi/femme/mista), con l'utilizzo dello Step ed eseguita con la musica.
- La Coreografia **deve avere un "TEMA"** che deve essere espresso per tutta la durata della routine.
- Lo "Step" deve essere utilizzato al massimo, includendo i passi base dell'aerobica in combinazione a movimenti di braccia.
- La routine deve includere lo **Step Block (3 set consecutivi di 8 tempi = 24 tempi)**, eseguiti da tutti i membri, ognuno col proprio step, senza spostamenti o cambio di step.
- Uno degli aspetti più importanti è la **SINCRONIA** tra tutti i membri, che si muovono come se fossero una unità.
- Elementi di **Difficoltà** ed Elementi **Acrobatici non sono consentiti**.

<ETÀ>

- Allievi: 8-11 anni (al compimento dell'8° anno)
- Junior A: 12-14 anni
- Junior B: 15-17 anni
- Senior: 18 anni (o più) nell'anno della competizione



<AREA DI GARA>

- 10 m x 10 m

<DURATA DELLA MUSICA>

- Allievi e Junior A: 1:15 (± 5 sec)
- Junior B e Senior: 1:25 (± 5 sec)

<MUSICA>

- Qualsiasi stile (si consiglia l'utilizzo di musica famosa o conosciuta in tutto il mondo)

<COLLABORAZIONI>

- La routine **può** includere fino a un **massimo di 3** collaborazioni
- Movimenti Acrobatici non consentiti possono essere inclusi nelle collaborazioni A CONDIZIONE CHE la fase di atterraggio venga eseguita con supporto da parte del/dei partner.

<GIURIA>

- (1) Capo Giuria
- (4) Esecuzione
- (4) Valore Artistico
- (2) Linea
- (1) Tempo

<CODICE DI ABBIGLIAMENTO>

- Aspetto atletico.
- È consentito l'uso di body intero o a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloncini e top).
- La biancheria intima non deve essere visibile (deve essere indossato un supporto adeguato).
- L'abbigliamento può essere diverso tra i membri del gruppo ma dovrebbe essere in armonia tra gli stessi.
- Non sono ammessi vestiti troppo grandi (larghi). Deve essere possibile vedere l'allineamento del corpo. I maschi possono avere le maniche lunghe.
- I ginnasti devono indossare scarpe da aerobica o di supporto all'attività sportiva.
- I capelli devono essere curati e fissati, ma non devono toccare viso e spalle. È consentito portare code di cavallo corte.
- Non sono ammessi articoli aggiuntivi (tubi, bastoncini, palline, ecc.) e accessori (cinture, bretelle, bande, ecc.)
- È vietato indossare abbigliamento che ritragga temi come guerra, violenza o religione.
- Non sono ammesse paillettes e pantaloni aderenti per gli uomini.
- È consentito l'utilizzo di un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica, da indossare sopra il body, i collant o la tuta intera (come in Ginnastica Ritmica).
- Lo stile della gonna (taglio o decorazioni) è libero, ma utilizzare un modello che ricordi il "tutù" del balletto classico è vietato.
- Il *Body Painting* non è permesso
- Sono consentiti bendaggi color carne (no tutori).
- L'area pelvica deve essere coperta con materiale non trasparente e non di color carne fino alle creste iliache.
- Non sono ammessi body quasi tutti color carne (vedere Glossario) in quanto in TV apparirebbe come "nudo".

AEROBIC STEP

CAPO GIURIA

<FUNZIONI>

- Fare riferimento al Codice dei Punteggi Gold 2025-2028.

<COLLABORAZIONI>

- La routine **può** includere fino a un **massimo** di **3** collaborazioni
- Più collaborazioni eseguite contemporaneamente (partendo nello stesso momento) verranno considerate come 1 collaborazione.

<COLLABORAZIONI PROIBITE>

- Se incluse in una posizione statica, l'altezza delle piramidi durante le collaborazioni non deve superare quella di 2 persone in stazione eretta (una sull'altra).

<MOVIMENTI PROIBITI>

- Impilare gli step - ad eccezione della posizione finale, se presente. Ciò significa che dopo la costruzione, gli step non possono essere spostati fino al termine della routine.
- Lanciare gli step in aria
- Maneggiare gli step con violenza (calciarli e/o lanciaarli a un altro ginnasta, a terra o in aria)
- Elementi di Difficoltà ed Elementi Acrobatici
- Saltare da uno step all'altro
- Movimenti proibiti (P1 – P5)

< ARRIVI PROIBITI>

- Elementi Acrobatici in collaborazione, con arrivo eseguito senza il supporto del o dei partner.
- Per i ginnasti maschi: variazione di movimenti Acrobatici con arrivo in Split.
- Variazioni di movimenti Acrobatici con arrivo in push up.

<ELEMENTI>

- Eseguire Elementi di Difficoltà e/o Acrobatici di qualsiasi tipo (variazioni incluse, non è permesso).

<DEDUZIONI>

Penalità e deduzioni assegnate dal Capo Giuria

Cod.	Penalità	Deduzioni
A	Fallo di presentazione	- 0,3
B	Tenuta di gara scorretta	- 0,3
C	Mancanza Stemma Societario	- 0,3
D	Fallo di Tempo (\pm 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5
I	Collaborazioni Proibite (altezza piramide)	- 0,5 (ogni volta)
J	Movimenti Proibiti (P1 – P5)	- 0,5 (ogni volta)
K	Arrivi Proibiti Elementi Acrobatici nelle collaborazioni che terminano senza aiuto/supporto del/dei partner Per i ginnasti maschi, variazioni di acrobatici con arrivo in split Variazioni di elementi acrobatici con arrivo in push up	- 0,5 (ogni volta)
L	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (ogni volta)
M	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 5,0
N	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5,0
O	Comportamento indisciplinato	- 0,5 (ogni volta)
R	Più di 3 collaborazioni	- 0,5 (ogni volta)
S	Eseguire Elementi di Difficoltà e/o Acrobatici (variazioni incluse)	- 0,5 (ogni volta)
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inammissibile	Richiamo
R-3	Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica

TABELLA RIASSUNTIVA PROGRAMMI SILVER 2025-2028

	AEROBIC START	AEROBIC DANCE	AEROBIC STEP												
CATEGORIE	AA (8 anni compiuti), JA, JB, S	AA (8 anni compiuti), JA, JB, S	AA (8 anni compiuti), JA, JB, S												
SPECIALITÀ	Gruppo (3-5 ginnasti)	Gruppo (5-10 ginnasti)	Gruppo (5-10 ginnasti)												
PROGRAMMA TECNICO	<p align="center">Libera composizione</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p align="center">SMA</p> <p>È possibile utilizzare tutte o alcune delle SMA pre-coreografate</p> <p align="center">Artisticità` - 0,5 per ogni SMA Mancante e 0,50 per blocco mancante</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p align="center">BLOCCO SMA RICHIESTO</p> <p align="center">9 SMA RICHIESTE</p> </td> </tr> </table>	<p align="center">SMA</p> <p>È possibile utilizzare tutte o alcune delle SMA pre-coreografate</p> <p align="center">Artisticità` - 0,5 per ogni SMA Mancante e 0,50 per blocco mancante</p>	<p align="center">BLOCCO SMA RICHIESTO</p> <p align="center">9 SMA RICHIESTE</p>	<p align="center">Libera composizione → TEMA</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p align="center">SMA</p> <p>Almeno 6 in chiave dance</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (contenuto DANCE)</u> - 0,5 per ogni SMA Mancante</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p align="center">2° STILE (32-64 tempi)</p> <p align="center">Qualsiasi stile di danza diverso dalle SMA (ma ben integrato)</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (contenuto DANCE)</u> - 0,5 per 2° STILE ASSENTE</p> </td> </tr> </table>	<p align="center">SMA</p> <p>Almeno 6 in chiave dance</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (contenuto DANCE)</u> - 0,5 per ogni SMA Mancante</p>	<p align="center">2° STILE (32-64 tempi)</p> <p align="center">Qualsiasi stile di danza diverso dalle SMA (ma ben integrato)</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (contenuto DANCE)</u> - 0,5 per 2° STILE ASSENTE</p>	<p align="center">Libera composizione → TEMA</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p align="center">STEPPING</p> <p>Almeno 9 set (inclusendo il blocco) di 8 tempi ciascuno</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (cont. STEP)</u> - 0,5 per ogni SET Mancante</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p align="center">BLOCCO 3 set consecutivi (8+8+8)</p> <p>Eseguiti da tutti col proprio step, senza spostamenti o cambio di step.</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (cont. STEP)</u> - 0,5 per Blocco Mancante</p> </td> </tr> </table>	<p align="center">STEPPING</p> <p>Almeno 9 set (inclusendo il blocco) di 8 tempi ciascuno</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (cont. STEP)</u> - 0,5 per ogni SET Mancante</p>	<p align="center">BLOCCO 3 set consecutivi (8+8+8)</p> <p>Eseguiti da tutti col proprio step, senza spostamenti o cambio di step.</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (cont. STEP)</u> - 0,5 per Blocco Mancante</p>						
<p align="center">SMA</p> <p>È possibile utilizzare tutte o alcune delle SMA pre-coreografate</p> <p align="center">Artisticità` - 0,5 per ogni SMA Mancante e 0,50 per blocco mancante</p>	<p align="center">BLOCCO SMA RICHIESTO</p> <p align="center">9 SMA RICHIESTE</p>														
<p align="center">SMA</p> <p>Almeno 6 in chiave dance</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (contenuto DANCE)</u> - 0,5 per ogni SMA Mancante</p>	<p align="center">2° STILE (32-64 tempi)</p> <p align="center">Qualsiasi stile di danza diverso dalle SMA (ma ben integrato)</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (contenuto DANCE)</u> - 0,5 per 2° STILE ASSENTE</p>														
<p align="center">STEPPING</p> <p>Almeno 9 set (inclusendo il blocco) di 8 tempi ciascuno</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (cont. STEP)</u> - 0,5 per ogni SET Mancante</p>	<p align="center">BLOCCO 3 set consecutivi (8+8+8)</p> <p>Eseguiti da tutti col proprio step, senza spostamenti o cambio di step.</p> <hr/> <p align="center"><u>Artisticità (cont. STEP)</u> - 0,5 per Blocco Mancante</p>														
DURATA DELLA MUSICA	<p>Allievi e junior A → 1:15 (± 5 secondi)</p> <p>Junior B e Senior → 1:25 (± 5 secondi)</p>	<p>Allievi e Junior A → 1:15 (± 5 secondi)</p> <p>Junior B e Senior → 1:25 (± 5 secondi)</p>	<p>Allievi e Junior A → 1:15 (± 5 secondi)</p> <p>Junior B e Senior → 1:25 (± 5 secondi)</p>												
ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	<p>4 elementi (dall'Appendice delle Difficoltà A-Start)</p> <p>Almeno 1 elemento per ogni gruppo (A, B, C)</p> <p>Massimo 2 elementi al suolo</p>	<p>NON RICHIESTI</p> <p>(Se inclusi, non ricevono valore)</p>	<p>NON CONSENTITI</p> <p>(Se inclusi, ricevono penalità dal Capo Giuria)</p>												
VALORE ELEMENTI DIFFICOLTÀ	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AA 0,1 – 0,3</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">JA – JB – S 0,1 – 0,4</td> </tr> </table>	AA 0,1 – 0,3	JA – JB – S 0,1 – 0,4	---	---										
AA 0,1 – 0,3	JA – JB – S 0,1 – 0,4														
COEFFICIENTE DIFFICOLTÀ	Il punteggio totale viene diviso per 2	---	---												
ATTERRAGGI IN PUSH UP / SPLIT Gruppo B e Acro fase aerea	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p align="center">Arrivo in Push Up</p> <p>AA: Vietato</p> <p>JA-JB-S: Massimo 1</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p align="center">Arrivo in Split</p> <p>Vietato se ci sono maschi</p> <p>AA-JA-JB-S: Max 1</p> </td> </tr> </table>	<p align="center">Arrivo in Push Up</p> <p>AA: Vietato</p> <p>JA-JB-S: Massimo 1</p>	<p align="center">Arrivo in Split</p> <p>Vietato se ci sono maschi</p> <p>AA-JA-JB-S: Max 1</p>	---	---										
<p align="center">Arrivo in Push Up</p> <p>AA: Vietato</p> <p>JA-JB-S: Massimo 1</p>	<p align="center">Arrivo in Split</p> <p>Vietato se ci sono maschi</p> <p>AA-JA-JB-S: Max 1</p>														
ELEMENTI ACROBATICI (singoli)	<p>2 elementi (opzionali) AA: A1-A2 JA-JB-S: A1-A4 <u>senza ripetizione, variazioni incluse</u></p>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AA e JA</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">JB e S</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">A1 – A4 (<u>senza ripetizione</u>)</td> <td style="text-align: center;">A1 – A5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Eseguiti contemporaneamente da tutti se più atleti sono coinvolti</td> <td style="text-align: center;"><u>Nessun limite ad Acrobatici Singoli</u></td> </tr> </table>	AA e JA	JB e S	A1 – A4 (<u>senza ripetizione</u>)	A1 – A5	Eseguiti contemporaneamente da tutti se più atleti sono coinvolti	<u>Nessun limite ad Acrobatici Singoli</u>	<p>NON CONSENTITI</p> <p>(Se inclusi, ricevono penalità dal Capo Giuria)</p>						
AA e JA	JB e S														
A1 – A4 (<u>senza ripetizione</u>)	A1 – A5														
Eseguiti contemporaneamente da tutti se più atleti sono coinvolti	<u>Nessun limite ad Acrobatici Singoli</u>														
COMBINAZIONE ELEMENTI DIFFICOLTÀ / ACROBATICI	Nessuna tipologia di combinazione permessa	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">AA e JA</td> <td style="text-align: center;">JB</td> <td style="text-align: center;">S</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(A+A) →</td> <td style="text-align: center;">NON CONSENTITA</td> <td style="text-align: center;">max 2 vv</td> <td style="text-align: center;">max 3 vv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(A+A+A) →</td> <td style="text-align: center;">NON CONSENTITA</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">NON CONSENTITA</td> </tr> </table>		AA e JA	JB	S	(A+A) →	NON CONSENTITA	max 2 vv	max 3 vv	(A+A+A) →	NON CONSENTITA	NON CONSENTITA		---
	AA e JA	JB	S												
(A+A) →	NON CONSENTITA	max 2 vv	max 3 vv												
(A+A+A) →	NON CONSENTITA	NON CONSENTITA													
COLLABORAZIONI	<p align="center">Minimo 2</p> <p align="center"><u>Artisticità - 0,5 in caso di assenza</u></p> <p align="center">A-Start (AA-JA-JB-S)</p>	<p align="center">Minimo 3</p> <p align="center"><u>Artisticità - 0,5 in caso di assenza</u></p> <p align="center">A-Dance (AA-JA-JB-S)</p>	<p align="center"><u>MASSIMO 3</u></p> <p align="center"><u>Capo Giuria - 0,5 in caso di più di 3 (OGNI VOLTA)</u></p> <p align="center">A-Step (AA-JA-JB-S)</p>												
Elementi Acrobatici non consentiti possono essere inclusi nelle collaborazioni <u>SOLO</u> se l'arrivo è eseguito con supporto del/dei compagni															

AEROBIC START	AEROBIC DANCE	AEROBIC STEP																																																																																																								
DEDUZIONI DIFFICOLTÀ (- 0,5 ogni volta)	DEDUZIONI E PENALITÀ - CAPO GIURIA	DEDUZIONI E PENALITÀ - CAPO GIURIA																																																																																																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Ripetizione di Elementi di difficoltà</td><td></td></tr> <tr><td>Più di 4 elementi</td><td></td></tr> <tr><td>Gruppo Mancante</td><td></td></tr> <tr><td>Più di 2 elementi di difficoltà al suolo</td><td></td></tr> <tr><td>AA: Eseguire elementi da 0,4</td><td></td></tr> <tr><td>AA-JA-JB-S: Eseguire elementi non presenti nell'Elenco Difficoltà Aero Start</td><td></td></tr> <tr><td>AA: Salti con arrivo in PU</td><td></td></tr> <tr><td>AA: Più di un salto con atterraggio in Split</td><td></td></tr> <tr><td>JA-JB-S: Più di 1 atterraggio in PU</td><td></td></tr> <tr><td>JA-JB-S: Più di 1 atterraggio in Split</td><td></td></tr> <tr><td>Combinazione di elementi di difficoltà e/o acrobatici (D+D) (A+D) (D+A) (A+A)</td><td></td></tr> <tr><td>Arrivo in split per atleti maschi di tutte le categorie</td><td></td></tr> </table>	Ripetizione di Elementi di difficoltà		Più di 4 elementi		Gruppo Mancante		Più di 2 elementi di difficoltà al suolo		AA: Eseguire elementi da 0,4		AA-JA-JB-S: Eseguire elementi non presenti nell'Elenco Difficoltà Aero Start		AA: Salti con arrivo in PU		AA: Più di un salto con atterraggio in Split		JA-JB-S: Più di 1 atterraggio in PU		JA-JB-S: Più di 1 atterraggio in Split		Combinazione di elementi di difficoltà e/o acrobatici (D+D) (A+D) (D+A) (A+A)		Arrivo in split per atleti maschi di tutte le categorie		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Fallo di presentazione</td><td>- 0.3</td></tr> <tr><td>Tenuta di gara scorretta</td><td>- 0.3</td></tr> <tr><td>Mancanza stemma nazionale/societario</td><td>- 0.3</td></tr> <tr><td>Fallo di tempo (± 5 secondi dalla tolleranza, o più)</td><td>- 0.5</td></tr> <tr><td>Non apparire in campo gara entro 20 secondi</td><td>- 0.5</td></tr> <tr><td>Junior A/Allievi: eseguire Acro diversi contemporaneamente</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Junior A/Allievi: eseguire lo stesso elemento Acrobatico NON contemporaneamente (Es. canone)</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Arrivi proibiti:</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td> <ul style="list-style-type: none"> • Ginnasti maschi: elementi acrobatici (e variazioni) con arrivo in Split • Jun. B/ Jun. A/Allievi: A-5 in collaborazione con arrivo senza aiuto del o dei partner • Variazioni di acrobatici non consentiti </td><td></td></tr> <tr><td>Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Stop della prova (oltre i 10 secondi)</td><td>- 5.0</td></tr> <tr><td>Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico</td><td>- 5.0</td></tr> <tr><td>Comportamento indisciplinato</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Eseguire più elementi Acrobatici del numero consentito in una combinazione</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Eseguire più combinazioni di movimenti Acrobatici del consentito</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Junior A/Allievi: eseguire combinazioni di elementi acrobatici (A+A)</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Presenza in una zona proibita</td><td>Avvertimento</td></tr> <tr><td>Comportamento inadeguato/inaccettabile</td><td>Avvertimento</td></tr> <tr><td>Non indossare la tuta nazionale/societaria</td><td>Avvertimento</td></tr> <tr><td>Ritiro/ Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi</td><td>Squalifica</td></tr> </table>	Fallo di presentazione	- 0.3	Tenuta di gara scorretta	- 0.3	Mancanza stemma nazionale/societario	- 0.3	Fallo di tempo (± 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5	Junior A/Allievi: eseguire Acro diversi contemporaneamente	- 0.5 o.v.	Junior A/Allievi: eseguire lo stesso elemento Acrobatico NON contemporaneamente (Es. canone)	- 0.5 o.v.	Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)	- 0.5 o.v.	Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 o.v.	Arrivi proibiti:	- 0.5 o.v.	<ul style="list-style-type: none"> • Ginnasti maschi: elementi acrobatici (e variazioni) con arrivo in Split • Jun. B/ Jun. A/Allievi: A-5 in collaborazione con arrivo senza aiuto del o dei partner • Variazioni di acrobatici non consentiti 		Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 o.v.	Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0	Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0	Comportamento indisciplinato	- 0.5 o.v.	Eseguire più elementi Acrobatici del numero consentito in una combinazione	- 0.5 o.v.	Eseguire più combinazioni di movimenti Acrobatici del consentito	- 0.5 o.v.	Junior A/Allievi: eseguire combinazioni di elementi acrobatici (A+A)	- 0.5 o.v.	Presenza in una zona proibita	Avvertimento	Comportamento inadeguato/inaccettabile	Avvertimento	Non indossare la tuta nazionale/societaria	Avvertimento	Ritiro/ Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Fallo di presentazione</td><td>- 0.3</td></tr> <tr><td>Tenuta di gara scorretta</td><td>- 0.3</td></tr> <tr><td>Mancanza stemma Nazionale/societario</td><td>- 0.3</td></tr> <tr><td>Fallo di tempo (± 5 secondi dalla tolleranza, o più)</td><td>- 0.5</td></tr> <tr><td>Non apparire in campo gara entro 20 secondi</td><td>- 0.5</td></tr> <tr><td>Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Arrivi proibiti: -elementi acrobatici in collaborazione, con arrivo senza aiuto del/dei partner</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Stop della prova (oltre i 10 secondi)</td><td>- 5.0</td></tr> <tr><td>Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico</td><td>- 5.0</td></tr> <tr><td>Comportamento indisciplinato</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Eseguire più di 3 collaborazioni</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Eseguire elementi Acrobatici e/o di Difficoltà, comprese le variazioni</td><td>- 0.5 o.v.</td></tr> <tr><td>Presenza in una zona proibita</td><td>Avvertimento</td></tr> <tr><td>Comportamento inadeguato/inaccettabile</td><td>Avvertimento</td></tr> <tr><td>Non indossare la tuta nazionale/societaria</td><td>Avvertimento</td></tr> <tr><td>Ritiro/ Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi</td><td>Squalifica</td></tr> </table>	Fallo di presentazione	- 0.3	Tenuta di gara scorretta	- 0.3	Mancanza stemma Nazionale/societario	- 0.3	Fallo di tempo (± 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5	Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)	- 0.5 o.v.	Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 o.v.	Arrivi proibiti: -elementi acrobatici in collaborazione, con arrivo senza aiuto del/dei partner	- 0.5 o.v.	Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 o.v.	Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0	Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0	Comportamento indisciplinato	- 0.5 o.v.	Eseguire più di 3 collaborazioni	- 0.5 o.v.	Eseguire elementi Acrobatici e/o di Difficoltà, comprese le variazioni	- 0.5 o.v.	Presenza in una zona proibita	Avvertimento	Comportamento inadeguato/inaccettabile	Avvertimento	Non indossare la tuta nazionale/societaria	Avvertimento	Ritiro/ Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica
Ripetizione di Elementi di difficoltà																																																																																																										
Più di 4 elementi																																																																																																										
Gruppo Mancante																																																																																																										
Più di 2 elementi di difficoltà al suolo																																																																																																										
AA: Eseguire elementi da 0,4																																																																																																										
AA-JA-JB-S: Eseguire elementi non presenti nell'Elenco Difficoltà Aero Start																																																																																																										
AA: Salti con arrivo in PU																																																																																																										
AA: Più di un salto con atterraggio in Split																																																																																																										
JA-JB-S: Più di 1 atterraggio in PU																																																																																																										
JA-JB-S: Più di 1 atterraggio in Split																																																																																																										
Combinazione di elementi di difficoltà e/o acrobatici (D+D) (A+D) (D+A) (A+A)																																																																																																										
Arrivo in split per atleti maschi di tutte le categorie																																																																																																										
Fallo di presentazione	- 0.3																																																																																																									
Tenuta di gara scorretta	- 0.3																																																																																																									
Mancanza stemma nazionale/societario	- 0.3																																																																																																									
Fallo di tempo (± 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5																																																																																																									
Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5																																																																																																									
Junior A/Allievi: eseguire Acro diversi contemporaneamente	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Junior A/Allievi: eseguire lo stesso elemento Acrobatico NON contemporaneamente (Es. canone)	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Arrivi proibiti:	- 0.5 o.v.																																																																																																									
<ul style="list-style-type: none"> • Ginnasti maschi: elementi acrobatici (e variazioni) con arrivo in Split • Jun. B/ Jun. A/Allievi: A-5 in collaborazione con arrivo senza aiuto del o dei partner • Variazioni di acrobatici non consentiti 																																																																																																										
Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0																																																																																																									
Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0																																																																																																									
Comportamento indisciplinato	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Eseguire più elementi Acrobatici del numero consentito in una combinazione	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Eseguire più combinazioni di movimenti Acrobatici del consentito	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Junior A/Allievi: eseguire combinazioni di elementi acrobatici (A+A)	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Presenza in una zona proibita	Avvertimento																																																																																																									
Comportamento inadeguato/inaccettabile	Avvertimento																																																																																																									
Non indossare la tuta nazionale/societaria	Avvertimento																																																																																																									
Ritiro/ Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica																																																																																																									
Fallo di presentazione	- 0.3																																																																																																									
Tenuta di gara scorretta	- 0.3																																																																																																									
Mancanza stemma Nazionale/societario	- 0.3																																																																																																									
Fallo di tempo (± 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5																																																																																																									
Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5																																																																																																									
Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Arrivi proibiti: -elementi acrobatici in collaborazione, con arrivo senza aiuto del/dei partner	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0																																																																																																									
Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0																																																																																																									
Comportamento indisciplinato	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Eseguire più di 3 collaborazioni	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Eseguire elementi Acrobatici e/o di Difficoltà, comprese le variazioni	- 0.5 o.v.																																																																																																									
Presenza in una zona proibita	Avvertimento																																																																																																									
Comportamento inadeguato/inaccettabile	Avvertimento																																																																																																									
Non indossare la tuta nazionale/societaria	Avvertimento																																																																																																									
Ritiro/ Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica																																																																																																									
DEDUZIONI E PENALITÀ CAPO GIURIA																																																																																																										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Fallo di presentazione</td><td>- 0,3</td></tr> <tr><td>Tenuta di gara scorretta</td><td>- 0,3</td></tr> <tr><td>Mancanza Stemma Societario</td><td>- 0,3</td></tr> <tr><td>Fallo di Tempo (± 5 secondi dalla tolleranza)</td><td>- 0,5</td></tr> <tr><td>Non apparire in campo gara entro 20 secondi</td><td>- 0,5</td></tr> <tr><td>Ripetizione di Elementi Acrobatici</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Eseguire Acrobatici diversi contemporaneamente</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Eseguire lo stesso acrobatico NON contemporaneamente (es a Canone)</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Collaborazioni Proibite (altezza piramide)</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Movimenti Proibiti (P1 – P5)</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Arrivi Proibiti - Per i Maschi: variazioni di acrobatici con arrivo in Split - Variazioni di Acrobatici non consentiti - Arrivo da A5, nelle collaborazioni, senza supporto</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Interruzione della prova da 2 a 10 secondi</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Stop della Prova (oltre i 10 secondi)</td><td>- 5,0</td></tr> <tr><td>Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico</td><td>- 5,0</td></tr> <tr><td>Comportamento indisciplinato</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Eseguire più di 2 elementi acrobatici</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Eseguire A5 (senza collaborazione)</td><td>- 0,5 (o.v.)</td></tr> <tr><td>Presenza in una zona proibita/ Comportamento inammissibile/ Non indossare tuta nazionale/societaria</td><td>Richiamo</td></tr> <tr><td>Ritiro/ Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi</td><td>Squalifica</td></tr> </table>	Fallo di presentazione	- 0,3	Tenuta di gara scorretta	- 0,3	Mancanza Stemma Societario	- 0,3	Fallo di Tempo (± 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5	Ripetizione di Elementi Acrobatici	- 0,5 (o.v.)	Eseguire Acrobatici diversi contemporaneamente	- 0,5 (o.v.)	Eseguire lo stesso acrobatico NON contemporaneamente (es a Canone)	- 0,5 (o.v.)	Collaborazioni Proibite (altezza piramide)	- 0,5 (o.v.)	Movimenti Proibiti (P1 – P5)	- 0,5 (o.v.)	Arrivi Proibiti - Per i Maschi: variazioni di acrobatici con arrivo in Split - Variazioni di Acrobatici non consentiti - Arrivo da A5, nelle collaborazioni, senza supporto	- 0,5 (o.v.)	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (o.v.)	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 5,0	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5,0	Comportamento indisciplinato	- 0,5 (o.v.)	Eseguire più di 2 elementi acrobatici	- 0,5 (o.v.)	Eseguire A5 (senza collaborazione)	- 0,5 (o.v.)	Presenza in una zona proibita/ Comportamento inammissibile/ Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo	Ritiro/ Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica																																																																				
Fallo di presentazione	- 0,3																																																																																																									
Tenuta di gara scorretta	- 0,3																																																																																																									
Mancanza Stemma Societario	- 0,3																																																																																																									
Fallo di Tempo (± 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5																																																																																																									
Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5																																																																																																									
Ripetizione di Elementi Acrobatici	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Eseguire Acrobatici diversi contemporaneamente	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Eseguire lo stesso acrobatico NON contemporaneamente (es a Canone)	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Collaborazioni Proibite (altezza piramide)	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Movimenti Proibiti (P1 – P5)	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Arrivi Proibiti - Per i Maschi: variazioni di acrobatici con arrivo in Split - Variazioni di Acrobatici non consentiti - Arrivo da A5, nelle collaborazioni, senza supporto	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 5,0																																																																																																									
Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5,0																																																																																																									
Comportamento indisciplinato	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Eseguire più di 2 elementi acrobatici	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Eseguire A5 (senza collaborazione)	- 0,5 (o.v.)																																																																																																									
Presenza in una zona proibita/ Comportamento inammissibile/ Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo																																																																																																									
Ritiro/ Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica																																																																																																									

SILVER ECCELLENZE

AER
Silver

Categorie	Allievi/e Junior A Junior B Senior
Tesseramento	Atleta Agonista - Certificato medico di idoneità specifica all'attività agonistica
Livello di attività	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
Organi tecnici di riferimento	Direzione Tecnica Nazionale Aerobica Referente Nazionale di Giuria Aerobica
Qualifica tecnica richiesta (minima)	Tecnico Societario
Programma tecnico	Allievi/e - Junior A-B-Senior: esercizio di libera composizione codice e regolamento tecnico Silver Eccellenze (Codice dei Punteggi FGI modificato). È obbligatoria la presentazione della scheda con la dichiarazione delle difficoltà dell'esercizio in ordine di esecuzione.
Fasi e Classifiche	Fase Regionale: 1 prova Fase di Zona Tecnica: 1 prova Fase Nazionale: 1 prova Classifiche per categoria e specialità IF-IM- CC -CM-TR-GR (Allievi e Junior A) IF- IM- CM-TR-GR (Junior B e Senior)
Ammissione	Fase Regionale: Ammissione libera per ogni categoria Fase di Zona Tecnica: I partecipanti alla Fase Regionale Fase Nazionale: i primi 12 classificati di ogni categoria e specialità di ogni zona tecnica nel caso in cui ci siano fino a 15 partecipanti. Se il numero dei partecipanti è di 16 ed oltre, si qualificherà alla fase nazionale l'80% (arrotondamento per eccesso) di coloro che hanno partecipato alla zona tecnica.
Esclusione	I ginnasti che partecipano alle gare Aero Start e all'attività agonistica Gold.
Attrezzatura	Area dell'esercizio mt 10x10 (parquet o linoleum) Pedana omologata per la GA a partire dalla fase di Zona Tecnica

TABELLA SINTETICA – PROGRAMMA SILVER ECCELLENZE 2025 – 2028

	Allievi	Junior A	Junior B e Senior
ETÀ	Da 8 anni compiuti 11 nell'anno della gara	12-14 nell'anno della gara	15-17 nell'anno della gara
SPECIALITÀ	IM, IF, CC, CM, TR, GR	IM, IF, CM, TR, GR	IM, IF, CM, TR, GR
ABBIGLIAMENTO	Codice dei punteggi FIG Trucco NON CONSENTITO; Calze opzionali; Consentiti pantaloncini aderenti per tutti	Codice dei punteggi FIG Trucco LEGGERO	Codice dei Punteggi FIG
SMA e BLOCCO SMA	IM, IF, CC, CM, TR, GR 9 SMA, di cui (4x8) in BLOCCO	IM, IF, CC, CM, TR, GR 9 SMA, di cui (4x8) in BLOCCO	IM, IF, CC, CM, TR, GR 9 SMA, di cui (4x8) in BLOCCO
AREA DI GARA	IM, IF → 7m x 7m CC, CM, TR, GR → 10m x 10m	TUTTE LE SPECIALITÀ → 10m x 10m	TUTTE LE SPECIALITÀ → 10m x 10m
DURATA DELLA MUSICA	1:15 (± 5 secondi)	1:15 (± 5 secondi)	1:25 (± 5 secondi)
ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	4 elementi (da almeno 4 famiglie) IM: Famiglia 4 <u>NON</u> obbligatoria IM: Famiglia 8 <u>NON</u> permessa	Massimo 6 (da almeno 4 famiglie) IM: Famiglia 4 <u>NON</u> obbligatoria IM: Famiglia 8 <u>NON</u> permessa	Massimo 6 (da almeno 4 famiglie) IF: Famiglia 7 <u>OBBLIGATORIA</u> IM: Famiglia 4 <u>OBBLIGATORIA</u> IM: Famiglia 8 <u>NON</u> permessa
VALORE DIFFICOLTÀ	0,1 – 0,3 (1 opzionale da 0,4)	0,1 – 0,4 (1 opzionale da 0,5 o 0,6)	0,1 – 0,5 (1 opzionale da 0,6 o 0,7)
ELEMENTI OBBLIGATORI	NO	NO	NO
ELEMENTI ACROBATICI	2 elementi (opz) da A1 a A2 (senza ripetizione)	2 elementi (opz) da A1 a A4 (senza ripetizione)	2 elementi (opz) A1-A5 senza avvitemento (senza rip)
COMBINAZIONE ELEMENTI DIFFICOLTÀ / ACRO	1 set di combinazioni con max 2 elementi (D+D) (D+A) (A+D)	1 set di combinazioni con max 2 elementi (D+D) (D+A) (A+D) (A+A)	1 set di combinazioni con max 2 elementi (D+D) (D+A) (A+D) (A+A)
ARRIVI IN PUSH UP / SPLIT Gruppo B e Elementi Acrobatici	IM, CM e CC (maschile) <ul style="list-style-type: none"> No arrivi in Push up No arrivi in Split (Gruppo B e Acro) e in tutte le specialità in cui ci sono maschi IF e CC-TR-GR (femminile) <ul style="list-style-type: none"> No arrivi in PU Massimo 1 arrivo in Split 	IM, CM e CC (maschile) <ul style="list-style-type: none"> Massimo 1 arrivo in Push Up No arrivo in Split (Gruppo B e Acro) e in tutte le specialità in cui ci sono maschi IF, CC-TR-GR (femminile) <ul style="list-style-type: none"> Massimo 1 arrivo in PU <u>OPPURE</u> Massimo 1 arrivo in Split 	IM, CM <ul style="list-style-type: none"> Massimo 2 arrivi in Push Up No arrivo in Split (Gruppo B e Acro) e in tutte le specialità in cui ci sono maschi IF, TR-GR (femminile) <ul style="list-style-type: none"> Massimo 1 arrivo in PU <u>E</u> Massimo 1 arrivo in Split
DIVISORE	TUTTE LE SPECIALITÀ: il punteggio totale viene diviso per 2		
COLLABORAZIONI	Minimo 2 <u>Artistico (contenuto GENERALE) - 0,5 in caso assenza</u>	Minimo 2 <u>Artistico (contenuto GENERALE) - 0,5 in caso di 1 o assenza</u>	Minimo 3 <u>Artistico (contenuto GENERALE) - 0,5 in caso di 2, 1 o assenza</u>
	Elementi Acrobatici non consentiti possono essere inclusi <u>nelle collaborazioni SOLO</u> se l'arrivo è eseguito con supporto . In caso contrario il Capo Giuria applica una deduzione		

-ab25-

Deduzioni Difficoltà e Capo Giuria

	Allievi	Junior A	Junior B e Senior
DEDUZIONI	<ul style="list-style-type: none"> Più di 4 elementi Meno di 4 famiglie Più di 4 al suolo 	<ul style="list-style-type: none"> Più di 6 elementi Meno di 4 famiglie Più di 4 al suolo 	<ul style="list-style-type: none"> Più di 6 elementi Meno di 4 famiglie Più di 4 al suolo
DIFFICOLTÀ (- 0,5 ogni volta)	<ul style="list-style-type: none"> Elementi con valore superiore a 0,5 e oltre Eeguire più di 1 elemento da 0,4 IM, CM e CC (maschile) Arrivi in PU IM, CM e CC (maschile) Arrivi in Split IF, CC-TR-GR (femminile) Più di 1 arrivo allo Split Maschi: Arrivi proibiti 	<ul style="list-style-type: none"> Elementi con valore superiore a 0,7 e oltre Eeguire più di 1 elemento da 0,5 o 0,6 IM, CM e CC (maschile) Più di un arrivo al PU IM, CM e CC (maschile) arrivo allo Split IF, CC-TR-GR (femminile) Più di 1 salto con arrivo in PU o Split IM: Eeguire elementi da Famiglia 8 	<ul style="list-style-type: none"> Elementi con valore superiore a 0,8 e oltre Eeguire più di 1 elemento da 0,6 o 0,7 IM, CM Più di 2 arrivi al PU IF, TR, GR: più di 1 arrivo in Split IF, TR, GR: più di 1 arrivo in Push Up Maschi: Arrivi proibiti IF: Mancanza Famiglia 7 IM: Eeguire elementi da Famiglia 8 IM: Mancanza Famiglia 4
DEDUZIONI CAPO GIURIA (- 0,50 ogni volta)	<ul style="list-style-type: none"> Eeguire più di 2 Elementi Acrobatici Ripetizione Elementi Acrobatici Eeguire Acrobatici non consentiti (A3-A4-A5) Eeguire Acrobatici non consentiti (A3-A4-A5) in collaborazioni terminando senza supporto Eeguire variazioni di elementi acrobatici non consentiti Eeguire movimenti proibiti 	<ul style="list-style-type: none"> Eeguire più di 2 Elementi Acrobatici Ripetizione Elementi Acrobatici Eeguire Acrobatici non consentiti (A5) Eeguire Acrobatici non consentiti (A5) in collaborazioni terminando senza supporto Eeguire variazioni di elementi acrobatici non consentiti Eeguire movimenti proibiti 	<ul style="list-style-type: none"> Eeguire più di 2 Elementi Acrobatici Ripetizione Elementi Acrobatici Eeguire Acrobatici non consentiti (A5 twist) Eeguire Acrobatici non consentiti (A5 con twist) in collaborazioni terminando senza supporto Eeguire variazioni di elementi acrobatici non consentiti Eeguire movimenti proibiti

-ab25-

Categorie	Allievi/e Junior A Junior B Senior
Tesseramento	Atleta Agonista - Certificato medico di idoneità specifica all'attività agonistica
Livello di attività	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
Organi tecnici di riferimento	Direzione Tecnica Nazionale Aerobica Referente Nazionale di Giuria Aerobica
Qualifica tecnica richiesta (minima)	Tecnico Societario
Programma tecnico	Allievi/e - Junior A-B-Senior: esercizio di libera composizione codice e regolamento tecnico Silver Eccellenze (Codice dei Punteggi FGI modificato). È obbligatoria la presentazione della scheda con la dichiarazione delle difficoltà dell'esercizio in ordine di esecuzione.
Fasi e Classifiche	Fase Nazionale: 1 prova Classifiche per categoria e specialità IF-IM- CC -CM-TR-GR (Allievi e Junior A) IF- IM- CM-TR-GR (Junior B e Senior)
Ammissione	Sono ammessi gli atleti (IM/IF/CC/CM/TR/GR) allieve/i, (IM/IF/CC/CM/TR/GR) Junior A, (IM/IF/CM/TR/GR) Junior B e Senior che dalla Fase Regionale Silver Eccellenze non hanno ottenuto l'ammissione alla relativa Fase di Zona Tecnica e che dalla Fase di Zona Tecnica del Campionato Silver Eccellenze non hanno ottenuto l'ammissione alla Fase Nazionale del suddetto Campiona
Attrezzatura	Area dell'esercizio mt 10x10 (parquet o linoleum) Pedana omologata per la GA a partire dalla fase di Zona Tecnica