

Allegati PT ASC 2026

Aggiornato il 15/10/2025

1- Lanci e criteri - Rischi

LA1 - LA2 – LB1 – LB2

Base di lancio PICCOLO-MEDIO-GRANDE e/o Ripresa da PICCOLO-MEDIO-GRANDE valore 0.10

+0.10 per ogni rotazione aggiuntiva sotto il volo

+0.10 per ogni criterio elencato di seguito (solo se sotto il lancio c'è una rotazione 360) che è possibile eseguire in uscita o in ripresa

- senza mani
- fuori dal campo visivo
- sotto la gamba
- Ogni rotazione aggiuntiva alla prima sotto il lancio aumenta il valore di +0,10
- Il cambio di asse/livello tra le rotazioni aumenta il valore di 0,10

LC

Tipologia di lancio definito Rischio e ha un valore di base di 0.20 (presuppone un lancio GRANDE e almeno 2 rotazioni di 360 ciascuna sotto il volo del lancio)

Ogni criterio sottostante aumenta il valore +0,10 (sia in uscita che ripresa solo se eseguite sotto il lancio almeno 2 rotazioni)

- senza mani
- fuori dal campo visivo
- sotto la gamba
- Ogni rotazione aggiuntiva alle prime 2 sotto il lancio aumenta il valore di +0,10
- Il cambio di asse/livello tra le rotazioni aumenta il valore di 0,10
- Serie di 3 elementi preacrobatici + 0.20

2 Gruppi tecnici d'attrezzo

LA1-LA2

Qualsiasi movimento tecnico di attrezzo valida la DB purché l'attrezzo sia in movimento.

LB1 – LB2 - LC

I seguenti GT di attrezzo validano la BD.

FUNE

Gruppi tecnici attrezzo	
 Abbandono e ripresa di 1 capo della Fune, con o senza rotazione (es., Echappé) Rotazioni del capo libero della Fune, Fune tenuta da 1 capo (es., spirali)	• Rotazione (min.1) dell'intera Fune, piegata in 2: - 2 nodi in 1 mano - 1 nodo in ciascuna mano - 2 nodi in una mano e la metà della Fune nell'altra mano
 Ripresa della Fune aperta con 1 capo per ciascuna mano, senza l'aiuto di un'altra parte del corpo, da un lancio alto	• Rotazioni (min. 3) dell'intera Fune, piegata in 3 o 4 • Rotazione libera (min.1) intorno ad una parte del corpo • Rotazione (min.1) dell'intera Fune, tesa, aperta, tenuta per il centro o per l'estremità • Mulinelli (Fune aperta, tenuta al centro/piegata in 2 o più) (vedi Difficoltà, #3.3.3)
 Passaggio con tutto il corpo o parte del corpo attraverso la Fune aperta che gira in avanti, indietro o di lato; anche con: • Fune piegata in 2 o più • Doppia rotazione della Fune	• Avvolgimento o svolgimento intorno ad una parte del corpo • Spirali con la Fune piegata in 2
 Serie (min. 3) di saltelli passando attraverso la Fune: Fune che gira avanti, indietro o di lato	

CERCHIO

Gruppi tecnici attrezzo	
 Rotolamento lungo del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo	 Rotolamento del Cerchio al suolo
 Rotazione del Cerchio attorno al proprio asse: intorno alle dita, o intorno o su una parte del corpo (min. 1)	 Rotazione (min. 1) al suolo attorno all'asse
 Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno alla mano o ad una parte del corpo (min. 1)	 Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo
 Passaggio attraverso il Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti del corpo)	

PALLA

Gruppi tecnici attrezzo	
 Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo	 • Rotolamento della Palla al suolo (min. 1)  • Serie di 3 piccoli rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti sul corpo • Serie di 3 piccoli rotolamenti accompagnati sul corpo
 Figure a otto della Palla con movimento circolare del braccio(a)	 • "Rovescio della Palla (min. 1) • Rotazioni delle mani intorno alla Palla (min. 2) • Rotazione libera della Palla su una parte del corpo, incluso sulla punta di un dito (min. 1)
 Ripresa della Palla con 1 mano	 Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)
 Palleggi: • Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo (sotto il livello del ginocchio) • Palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto) (min. 1)	

CLAVETTE

Gruppi tecnici attrezzo	
 Moulinet(s): 1 moulinet consiste in minimo 4-6 piccoli cerchi delle Clavette in décalage, alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio, le Clavette sono tenute dall'estremità (piccola testa)	 - Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette (separate o incastrate) su o intorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta - Battute delle Clavette una contro l'altra (min.1 battuta) o battute al suolo (min. 2 battute) - Scivolamento delle Clavette su minimo 2 grandi segmenti del corpo
 Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione minima di 360° e ripresa: insieme simultaneamente o in alternanza	 Lancio piccolo delle 2 Clavette incastrate
 Movimenti Asimmetrici delle 2 clavette	 Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti del corpo con 1 o 2 Clavette.  Rotolamento di 1 o 2 Clavette su una parte del corpo o al suolo
 Piccoli cerchi (min. 1) con entrambe le clavette, simultanei o alternati, 1 clavetta in ciascuna mano, tenute dall'estremità (piccola testa)	 Serie (min.3) di piccoli cerchi con 1 Clavetta, tenuta dall'estremità (piccola testa)

NASTRO

Gruppi tecnici attrezzo	
 • Spirali (min. 4 anelli), serrate e della medesima altezza, in aria o al suolo  E/O  • "Spadaccino" (min. 4 anelli)	 - Movimento di rotazione della bacchetta del Nastro intorno alla mano - Avvolgimento (svolgimento) - Bacchetta tenuta senza le mani (es. collo, ginocchio, gomito) durante movimenti o Difficoltà con rotazione (non "tour lent"), creando il disegno di un circolo completo della stoffa intorno al corpo
 Serpentine (min. 4 onde), serrate e della medesima altezza, in aria o al suolo	
 "Boomerang": abbandono, richiamo indietro tenendo la coda del Nastro e ripresa della bacchetta	 Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti del corpo  Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo
 "Echappé": rotazione della bacchetta durante il suo volo e ripresa della bacchetta	 Passaggio di tutto il corpo o una parte attraverso o sopra il disegno del Nastro

3. Tabelle per le DA (Validi per tutti i livelli)

7.3. TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: FUNE

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

5.8. TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: CERCHIO

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

5.9. TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: PALLA

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



5.10. TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: CLAVETTE

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

5.11. TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: NASTRO

19

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
			✗	≠	✂	○	=	w	DB
Spirali "Spadacorno" (4 non valider)	〰	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Serpentine	〰	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Boomerang in volo	↻	0.40	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang con abbandono e/o richiamo al suolo	↻	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé e ripresa	↻	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti corporei	〰	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Passaggio di tutto il corpo o una parte del corpo attraverso o sopra il disegno del Nastro	⊙	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Bacchetta tenuta senza mani (es. collo, ginocchio, gomito) durante movimenti o Difficoltà con rotazione (non "tour lent"), creando il disegno di un cerchio completo della stoffa intorno al corpo	∞	0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)	∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Lancio alto	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto da uno scivolamento al suolo	↗	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa del Nastro dal volo di un lancio alto	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

3. Tabelle DB facilitate

Valide solo per Livello LA1

Equilibri 0.05	Salto 0.05	Rotazioni 0.05
Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti 	Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro
Staccata sagittale/frontale	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque	Due chainée (non Lancio)
Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx	Capovolta laterale (non su lancio)
Equilibrio Passè su pianta 	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)
Flessione del busto indietro da in ginocchio 	Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte	Pivot 180° in Passè 
Equilibrio sul bacino (squadra) Movimento indietro fino sui gomiti	Salto Groupè	

Valide per tutti i livelli sono le DB del CdP

Nota: tutte le difficoltà del CdP di rotazione che hanno una base di 360° possono essere realizzate 180° e il valore sarà 0.10 meno rispetto al valore da CdP.

Esempio Pivot attitude 360 valore da CdP 0.30 / Pivot attitude 180 valore riconosciuto ASC 0.20

3. Tabelle collaborazioni

TABELLA COLLABORAZIONI A CORPO LIBERO

0.50	<u>Collaborazioni semplici:</u> • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) • I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne. <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna <u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne <u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> • l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne • tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i) • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente
------	---

TABELLA COLLABORAZIONI ATTREZZI LB1 – LB2 - LC

0.30	<u>Collaborazioni semplici:</u> • trasmissioni attrezzi • relazioni tra ginnaste • relazioni con uso di attrezzi mediante uso di qualsiasi elemento tecnico di attrezzo: (lancio: piccolo o medio ,rotolamenti ,palleggi ,scivolamenti ,respinte) mediante uso di qualsiasi elemento corso (superamenti, passaggi sopra sotto attraverso, con aiuto di compagne (escluso elementi dinamici di rotazione esempio rotonici, capovolte, ruote) • Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi • Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:
------	---

0.50	<u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo.</u> Il Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo
------	---