



PROGRAMMA GINNASTICA RITMICA AICS 2018-2020

RIASSUNTO CATEGORIE AICS

Livello	Riferimento	Tipo di gare	Suddivisioni	Classifiche
Livello A	Gold FGI	Individuale	Livello unico	- Individuale per fascia d'età (somma di 2 attrezzi) - Squadre per fascia d'età - Coppie
Livello B	Silver FGI	Individuale e/o squadra	Livello B1 (LC e LD)	- Individuale per fascia d'età (migliore tra 2 attrezzi) - Squadra per fascia d'età
			Livello B2 (LA e LB)	
Livello C	Promozionale	Individuale e/o squadra	Livello unico	- Individuale per fascia d'età (per attrezzo) - Squadra per fascia d'età
Livello D	Corsi	Squadra	Livello unico	- Squadra per fascia d'età
	Sotto gli 8 anni	Individuale e/o squadra	Livello unico	Senza classifica

Note generali

- Le gare sono **aperte anche a chi non è tesserato AICS**.
- La fase nazionale è ad **accesso libero** e non vincolato a una qualificazione; è tuttavia possibile organizzare una o più prove regionali o interregionali secondo questo regolamento.
- Ogni ginnasta **non può cambiare livello** nel corso dell'anno agonistico (ogni anno agonistico AICS va dall'1 gennaio al 31 dicembre).
- Una ginnasta della categoria inferiore può **partecipare a quella superiore**, ma non viceversa (*Esempio: una ginnasta che ha fatto Silver in FGI può partecipare al livello A o al livello B, ma non al livello C*)
- Le ginnaste che negli **ultimi due anni** hanno gareggiato nei settori Gold e Silver FGI possono gareggiare solo nei livelli A e B (A se hanno fatto Gold; A o B se hanno fatto Silver), pena l'esclusione dalla competizione. (*Esempio: se siamo nel 2018 e la ginnasta ha gareggiato in FGI nel 2018 e/o nel 2017 può fare solo livello A o B; se invece ha gareggiato in FGI fino al 2016 può partecipare ai livelli C e D.*)

SETTORE FGI

LIVELLO A (GOLD)

PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello A possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle **Gare FGI Gold di Ginnastica Ritmica**.

ESERCIZI E FASCE D'ETÀ

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.

Ogni ginnasta deve eseguire obbligatoriamente 2 esercizi. Le classifiche individuali vengono stilate per **fascia d'età facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta**.

FASCIA D'ETÀ AICS	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Individuali			
Allieve 1° fascia	A1 e A2	Individuale Gold A1*	C. libero e 1 attrezzo a scelta
Allieve 2° fascia	A3 e A4	Individuale Gold A3*	2 attrezzi a scelta (escluso CL)
Junior 1° fascia	J1	Individuale Gold J1	2 attrezzi a scelta
Junior 2° fascia	J2 e J3	Individuale Gold J2*	2 attrezzi a scelta
Senior	S1 e S2	Individuale Gold S1*	2 attrezzi a scelta
Squadre			
Squadra Allieve	A	Insieme Allieve	Come da FGI
Squadra Junior	J	Insieme Junior	Come da FGI
Squadra Open	S	Insieme Open	Come da FGI
Coppia	J - S	Specialità Gold	Come da FGI

***NB:** le ginnaste che hanno gareggiato con il programma della categoria superiore FGI (es. una A4 che gareggia qui con il programma A3) potranno eseguire l'esercizio senza modifiche; tutto ciò che è in esubero rispetto al programma previsto in AICS **non verrà conteggiato**. BD e R con valore maggiore rispetto al massimo consentito verranno valutati e riportati al valore massimo consentito. Gli eventuali elementi imposti previsti dal programma FGI potranno essere presenti nell'esercizio ma **non verranno valutati**.

SETTORE FGI

LIVELLO B (SILVER)

PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello B possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle **Gare FGI Silver di Ginnastica Ritmica**.

INDIVIDUALI LIVELLO B

La classifica individuale viene stilata **per categoria e fascia d'età indipendentemente dall'attrezzo eseguito**; nel caso in cui una ginnasta presenti 2 esercizi verrà considerato il miglior punteggio tra i due esercizi. Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella.

Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.

LIVELLO AICS	FASCE D'ETÀ AICS	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Individuale Livello B1	Allieve 1° fascia (A1 e A2)	LD e LC (1 ^a e 2 ^a divisione)	Individuale silver 2^a divisione* (durata esercizio: da 45" a 1'30")	1 o 2 a scelta all'interno del programma FGI
	Allieve 2° fascia (A3 e A4)			
	Junior 1° fascia (J1)			
	Junior 2° fascia (J2 e J3)			
	Senior (S1 e S2)			
Individuale Livello B2	Allieve 1° fascia (A1 e A2)	LB e LA (3 ^a e 4 ^a divisione)	Individuale silver 4^a divisione* (durata esercizio: da 45" a 1'00")	1 o 2 a scelta all'interno del programma FGI
	Allieve 2° fascia (A3 e A4)			
	Junior 1° fascia (J1)			
	Junior 2° fascia (J2 e J3)			
	Senior (S1 e S2)			

***NB:** le ginnaste che hanno gareggiato con il programma della categoria superiore FGI (es. una 1^a divisione che gareggia qui con il programma 2^a divisione) potranno eseguire l'esercizio senza modifiche; tutto ciò che eccede rispetto al programma previsto **non verrà conteggiato**. Per quanto riguarda il **Livello B1** (corrispondente a LC e LD da programma FGI) le BD valutate saranno **la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la**

prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di 4 BD valutate. Le BD di valore maggiore a quello consentito verranno valutate e **declassate** a tale valore massimo. Il R assegnato sarà **il primo eseguito correttamente** e verrà riportato al valore massimo consentito. Gli eventuali elementi imposti potranno essere presenti nell'esercizio ma **non verranno valutati**.

SQUADRA LIVELLO B

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella.

Una ginnasta di fascia inferiore può passare a nella squadra di età superiore se necessario, ma non viceversa.

La classifica verrà fatta **per fascia d'età**, indipendentemente dall'attrezzo scelto (misto o unico attrezzo).

FASCIA D'ETÀ AICS	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Squadra Base	Allieve	Squadra Base (durata esercizio: da 1'45" a 2'00")	Come da FGI
Squadra Up	Junior e Senior	Squadra Up (durata esercizio: da 1'45" a 2'00")	Come da FGI

SETTORE NON-FGI

LIVELLO C

*Il livello C è stato pensato per le atlete **non agoniste**, che **non svolgono attività della FGI** e si allenano tra le 4 e le 7 ore a settimana (settore promozionale). Questo livello punta più sull'utilizzo degli attrezzi che sulle difficoltà corporee, in quanto il maneggio può essere imparato da tutti indipendentemente dalle doti fisiche naturali.*

PARTECIPAZIONE

Le gare sono aperte a tutte le ginnaste dagli 8 anni in poi che **non abbiano partecipato, negli ultimi 2 anni, a qualsiasi tipo di gara FGI**; possono parteciparvi ginnaste che hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportive.

Ogni ginnasta può eseguire **al massimo 2 esercizi nella stessa competizione**, quindi ad esempio 2 individuali oppure 1 individuale e 1 squadra.

Nel caso di diverse competizioni durante lo stesso anno agonistico la ginnasta può cambiare esercizi (esempio: è possibile gareggiare in una competizione con cerchio individuale e squadra e in un'altra competizione con fune e palla individuali).

ESERCIZI

Per le difficoltà si fa riferimento alla **griglia silver**.

Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (BD); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto **non verranno considerate nel punteggio**.

Le BD valutate negli esercizi individuali saranno **la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico** oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di 4 BD valutate; le BD valutate negli esercizi di squadra saranno **la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo** per raggiungere il totale di 3 BD valutate.

Gli **elementi obbligatori** sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.

Le **sequenze di passi di danza** devono durare minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). Non è possibile inserire BD o AD durante le sequenze di passi di danza.

FASCE D'ETÀ

Le ginnaste sono divise in categorie a seconda dell'età. **Una ginnasta di un livello inferiore può passare a quello di età superiore se necessario**, ma non viceversa.

Fascia/Anno	2018	2019	2020
Giovani	2008-2009-2010*	2009-2010-2011*	2010-2011-2012*
Allieve	2007-2006	2008-2007	2009-2008
Junior	2005-2004-2003	2006-2005-2004	2007-2006-2005
Senior	2002 e oltre	2003 e oltre	2004 e oltre

* possono gareggiare a 8 anni compiuti, altrimenti partecipano alla categoria giovanissime senza classifica

INDIVIDUALI LIVELLO C

Gli esercizi individuali hanno una durata che va **da 60'' a 1'30''** e possono essere accompagnati da musica con o senza parole.

Le classifiche vengono stilate **per fascia d'età suddivise per attrezzo**.

Valori elementi individuali

- **0,10** lancio semplice
- **0,30** maestria (AD)
- **0,30** sequenza di passi di danza
- **0,30** lancio, 1 rotazione e ripresa *
- **0,40** lancio, 2 rotazioni e ripresa *
- Nei lanci, con o senza rotazione, è possibile aggiungere **0,10** per i seguenti criteri: lancio/ripresa senza mani, lancio/ripresa su rovesciamento, ulteriori rotazioni sotto al lancio - *Esempio: lancio con il piede su rovesciata, 1 rotazione e ripresa senza mani = valore 0,60 (0,30 lancio con 1 rotazione + 0,10 su rovesciamento + 0,10 lancio senza mani + 0,10 ripresa senza mani)*

*NB - Nei lanci con rotazione:

- **Ogni rotazione** può essere eseguita, sia isolata che in serie, **massimo 1 volta**. La ripetizione di una di queste rotazioni rende l'intero lancio non valido.
- **Almeno 1 rotazione** deve avvenire **mentre l'attrezzo è in volo** (non sulla ripresa o sul lancio), altrimenti il lancio viene considerato un lancio semplice. - *Esempio: lancio su rovesciata = valore 0,20 (0,10 lancio semplice + 0,10 lancio su rovesciata).*

INDIVIDUALE GIOVANI - Attrezzi: corpo libero, cerchio o palla

Elementi obbligatori:

- 4 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio e 1 a scelta - valore max 0,20)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)

INDIVIDUALE ALLIEVE - Attrezzi: fune, cerchio, palla o nastro

Elementi obbligatori:

- 4 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio e 1 a scelta - valore max 0,30)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)

INDIVIDUALE JUNIOR - Attrezzi: fune, cerchio, palla, clavette o nastro

Elementi obbligatori:

- 4 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio e 1 a scelta - valore max 0,40)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 1 lancio con almeno 1 rotazione

INDIVIDUALE SENIOR - Attrezzi: fune, cerchio, palla, clavette o nastro

Elementi obbligatori:

- 4 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio e 1 a scelta - valore max 0,50)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 1 lancio con almeno 1 rotazione

SQUADRE E COPPIE LIVELLO C

Gli esercizi di squadra e coppia hanno una durata che va da **60'' a 1'30''** e possono essere accompagnati da musica con o senza parole. Le classifiche vengono stilate per **fascia d'età**, indipendentemente dagli attrezzi scelti da ciascuna squadra.

Le squadre possono essere composte **da 3 a 6 ginnaste**.

Valore delle collaborazioni del **collettivo a corpo libero (giovani)**:

- **0,10** collaborazioni semplici
- **0,20** Con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
- **0,30** Con superamento con rovesciamento
- **0,40** Con salto, superamento e rovesciamento

Valore delle collaborazioni **squadre (allieve, junior e senior) e coppie (1° e 2° fascia)**:

- **0,10** Collaborazioni semplici senza lancio
- **0,20** Lancio, superamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna
- **0,30** Scambio (tutte devono lanciare e riprendere un attrezzo diverso dal proprio)
- **0,40** Lancio, superamento con rovesciamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna *
- Nelle collaborazioni e negli scambi è possibile aggiungere **0,10** per i seguenti criteri:
lancio/ripresa senza mani, lancio/ripresa su rovesciamento - *Esempio: lancio l'attrezzo con il piede su ruota superando una compagna, ricevo l'attrezzo di una terza compagna TOT. 0,60 (0,40 lancio con superamento con rovesciamento + 0,10 lancio senza mani + 0,10 lancio su rovesciamento)*

***NB - Nelle collaborazioni con rovesciamento:**

- **Ogni tipo di rovesciamento** può essere eseguito, sia isolato che in serie, **1 sola volta**, cioè in una sola collaborazione. Le collaborazioni non verranno considerate valide se lo stesso tipo di rovesciamento è già stato eseguito in precedenza durante l'esercizio (*esempio: posso fare due rovesciate all'interno della stessa collaborazione, ma non due collaborazioni con la rovesciata*).
- Sono da considerarsi rovesciamenti di tipo diversi quelli eseguiti con **diversa appoggio** (*mani, gomiti, petto, in appoggio sulla compagna ecc.*) o **diverso movimento delle gambe** (*passaggio dalla staccata sagittale, passaggio dalla staccata frontale, a gambe unite ecc.*)
- Il rovesciamento deve avvenire **sul lancio** (*es. lancio su rovesciata*) oppure **mentre l'attrezzo è in volo** (*es. lancio, rovesciata e riprendo*)

SQUADRA GIOVANI - Collettivo al corpo libero

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore max 0,20)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)

SQUADRA ALLIEVE - Attrezzi: cerchio, palla o misto palla/cerchio

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore max 0,30)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 1 scambio

SQUADRA JUNIOR - Attrezzi: cerchio, palla, fune o 2 scelti tra questi

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore max 0,40)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 2 scambi

SQUADRA SENIOR - Attrezzi: cerchio, palla, nastro, clavette, o 2 scelti tra questi

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore max 0,50)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 2 scambi

COPPIA 1° FASCIA (giovani-allieve) - Attrezzi: palle, cerchi o misto palla/cerchio

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore max 0,30)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 1 scambio

COPPIA 2° FASCIA (junior-senior) - Attrezzi: 2 attrezzi diversi a scelta

(es. palla + fune oppure nastro + cerchio, etc.)

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore max 0,50)
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 2 scambi

Riassunto individuali livello C

Categoria	Attrezzi	Difficoltà corporee	Obbligatori
GIOVANI	corpo libero, cerchio o palla	4 - max 0,20	1 passi di danza
ALLIEVE	fune, cerchio, palla o nastro	4 - max 0,30	1 passi di danza
JUNIOR	fune, cerchio, palla, clavette o nastro	4 - max 0,40	1 passi di danza + 1 lancio con rotazione
SENIOR	fune, cerchio, palla, clavette o nastro	4 - max 0,50	1 passi di danza + 1 lancio con rotazione

Riassunto squadre e coppie livello C

Categoria	Attrezzi	Difficoltà	Obbligatori
SQUADRA GIOVANI	corpo libero	max 3 max 0,20	1 passi di danza
SQUADRA ALLIEVE	palla, cerchio o misto tra i 2	max 3 max 0,30	1 passi di danza + 2 scambi
SQUADRA JUNIOR	cerchio, palla, fune o misto tra questi	max 3 max 0,40	1 passi di danza + 2 scambi
SQUADRA SENIOR	cerchio, palla, nastro, clavette o misto tra questi	max 3 max 0,50	1 passi di danza + 3 scambi
COPPIA 1° FASCIA	palla, cerchio o misto tra i 2	max 3 max 0,30	1 passi di danza + 1 scambio
COPPIA 2° FASCIA	2 attrezzi diversi a scelta	max 3 max 0,50	1 passi di danza + 2 scambi

SETTORE NON-FGI

LIVELLO D

Il livello D è stato pensato per le **allieve dei corsi base**, che si allenano dalle 2 alle 4 ore settimanali. Le richieste sono facilmente eseguibili e adattabili al livello di ciascuna atleta o gruppo.

PARTECIPAZIONE

Le gare sono aperte a tutte le ginnaste dagli 8 anni in poi che **non abbiano partecipato, negli ultimi 2 anni, a qualsiasi tipo di gara FGI**; possono parteciparvi ginnaste che hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportive.

Nella categoria Giovanissime possono partecipare ginnaste di 6 e 7 anni compiuti ma non sarà redatta nessuna classifica.

ESERCIZI E FASCE D'ETÀ

Le ginnaste sono divise in categorie a seconda dell'età. **Una ginnasta di un livello inferiore può passare a quello di età superiore se necessario**, ma non viceversa (ad eccezione della ginnaste che non hanno ancora compiuto 8 anni che potranno partecipare esclusivamente nella categoria giovanissime).

Fascia/Anno	2018	2019	2020
Squadra Giovani	2008-2009-2010*	2009-2010-2011*	2010-2011-2012*
Squadra Allieve	2007-2006	2008-2007	2009-2008
Squadra Junior	2005-2004-2003	2006-2005-2004	2007-2006-2005
Squadra Senior	2002 e oltre	2003 e oltre	2004 e oltre

* possono gareggiare SOLO a 8 anni compiuti, altrimenti gareggiano nella categoria giovanissime

Gare per giovanissime senza classifica (sotto gli 8 anni)			
Individuale Giovanissime	2011-2012	2012-2013	2013-2014
Squadra Giovanissime	2011-2012	2012-2013	2013-2014

SQUADRE LIVELLO D

Gli esercizi di squadra e coppia hanno una durata che va da **60'' a 1'30''** e possono essere accompagnati da musica con o senza parole. Le classifiche vengono stilate per **fascia d'età**, indipendentemente dagli attrezzi scelti per la squadra.

Le squadre possono essere composte **da 3 a 8 ginnaste**.

Per le difficoltà si fa riferimento alla **griglia silver con il valore massimo di 0,20**. Le difficoltà di valore superiore **non verranno considerate nel punteggio** (come se le ginnaste non le avessero eseguite).

Valore delle collaborazioni del **collettivo a corpo libero (giovanissime, giovani e allieve)**:

- **0,10** collaborazioni semplici
- **0,20** Con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
- **0,30** Con superamento con rovesciamento
- **0,40** Con salto, superamento e rovesciamento

Valore delle collaborazioni **squadre (junior e senior)**:

- **0,10** Collaborazioni semplici senza lancio
- **0,20** Lancio, superamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna
- **0,30** Scambio (tutte devono lanciare e riprendere un attrezzo diverso dal proprio)
- **0,40** Lancio, superamento con rovesciamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna

SQUADRA GIOVANI- corpo libero

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore massimo 0,20)
- 1 serie di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)

SQUADRA ALLIEVE - corpo libero

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore massimo 0,20)
- 1 serie di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 1 scambio

SQUADRA JUNIOR - fune, cerchio o palla (1 solo tipo di attrezzo - esempio: 6 palle)

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore massimo 0,20)
- 1 serie di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 1 scambio

SQUADRA SENIOR - attrezzo a scelta (1 solo tipo di attrezzo - esempio: 4 nastri)

Obbligatorie:

- 3 difficoltà corporee (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio - valore massimo 0,20)
- 1 serie di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)
- 1 scambio

Riassunto squadre livello D

Categoria	Attrezzi	Difficoltà	Obbligatorie
SQUADRA GIOVANI	corpo libero	max 3 max 0,20	1 passi di danza
SQUADRA ALLIEVE	corpo libero	max 3 max 0,20	1 passi di danza + 1 scambio
SQUADRA JUNIOR	a scelta tra fune, cerchio o palla (un solo tipo di attrezzo)	max 3 max 0,20	1 passi di danza + 1 scambio
SQUADRA SENIOR	a scelta tra fune, cerchio, palla clavette o nastro (un solo tipo di attrezzo)	max 3 max 0,20	1 passi di danza + 1 scambio

GIOVANISSIME LIVELLO D

Gli esercizi hanno una durata che va da **60'' a 1'30''** e possono essere accompagnati da musica con o senza parole.

Poiché non viene stilata alcuna classifica l'esercizio è libero.

Massimo 2 esercizi per ogni ginnasta partecipante (2 individuali oppure 1 individuale e 1 squadra).

SOLO IN FINALE NAZIONALE

GARA PER COMITATO PROVINCIALE

Durante la fase nazionale sarà stilata anche la classifica per rappresentativa (Comitato Provinciale, composto da una o più società).

La classifica sarà determinata dalla somma dei **5 migliori piazzamenti** ottenuti nelle diverse categorie del livello A, B, C e D.

Per ogni categoria di ogni livello verrà considerato solo il miglior punteggio (ad esempio se ci sono due ginnaste che gareggiano nel livello B senior individuale verrà considerato solo il miglior piazzamento).

Verrà proclamata vincitrice la rappresentativa con **il punteggio totale dei piazzamenti più basso**.