GINNASTICA RITMICA
PROGRAMMI TECNICI 2022-2023

Versione aggiornata al
13/01/2023

SEZIONE 1: INTRODUZIONE E REGOLE GENERALI
1.1 Introduzione alle PGS
1.2 Livelli tecnici e criteri di partecipazione
1.3 Categorie e fasce d'età
1.4 Ammissioni alla fase Nazionale
1.5 Premiazioni e Pari merito
1.6 Premi speciali
1.7 Allenatori ed accompagnatori
1.8 Giudici
SEZIONE 2: PROGRAMMI TECNICI PGS DON BOSCO CUP
2.1 Programmi tecnici Individuali
2.2 Programmi tecnici di Coppia
2.3 Programmi tecnici di Squadra
2.4 Programmi tecnici di Rappresentativa
2.5 Programmi tecnici Esercizi Collettivi - Coreografici
SEZIONE 3: PROGRAMMI TECNICI PGS PROMO – RITMICA AMICA
3.1 Programmi tecnici Base
3.2 Programmi tecnici Individuali Avanzato
3.3 Programmi tecnici Coppia e Squadra
3.4 Programmi tecnici di Rappresentativa
3.4 Programmi tecnici Supermini Pre-Mini (ex Supermini Gold)

SEZIONE 1

1.1 INTRODUZIONE ALLE PGS

Le PGS (Polisportive Giovanili Salesiane) sono un ente di promozione sportiva in seno al quale si svolgono due Campionati differenti: la Don Bosco Cup, manifestazione principale rivolta agli sportivi più esperti (livelli A2, A1, A, B, C e D), e Ritmica Amica, manifestazione collaterale rivolta agli sportivi che si approcciano per le prime volte alla ginnastica (livelli Promo Base e Promo Avanzato).

Entrambi i Campionati si svolgono in due fasi, Regionale (o Provinciale, nel caso del campionato Promo-Ritmica Amica) e Nazionale.

Il numero di gare per la fase Regionale è a discrezione dei Comitati Regionali (e/o Provinciali), a patto che venga svolto l'intero programma di qualificazione alla fase Nazionale.

Le ginnaste del livello A2 (Gold) possono partecipare direttamente alla fase Nazionale su invito della Responsabile Tecnica Nazionale.

Ad ogni fase sono previsti 4 programmi:
-Programma individuale: 1, 2 o 3 esercizi come previsto dal programma
-Programma di coppia
-Programma di squadra – gara d' insieme
-Programma di Rappresentativa

Alla fase Regionale e alla fase Nazionale le ginnaste possono partecipare a tutti i programmi.

Alla fase Nazionale della Don Bosco Cup è prevista inoltre una gara speciale riservata ad esercizi Collettivi Coreografici di libera partecipazione.

Le ginnaste sono suddivise, oltre che in base all'anno di nascita, anche per livello tecnico. Nelle tabelle riassuntive che seguono sono specificati i criteri di inclusione ed esclusione per ogni categoria e livello.

1.2 LIVELLI TECNICI E CRITERI DI PARTECIPAZIONE

LIVELLO INDIVIDUALE	CRITERI DI INCLUSIONE	CRITERI DI ESCLUSIONE
A2 – TORNEO DON BOSCO	° Ginnaste partecipanti al campionato individuale o specialità GOLD FGI, ginnaste che hanno preso parte a campionati di serie B, serie A, ginnaste che vogliano cimentarsi in questa categoria a discrezione del tecnico.	° Nessuna ginnasta esclusa.

A1	° Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LE o inferiori ° Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico	° Ginnaste che partecipano alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali di categoria ° Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B
A	° Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LD o inferiori ° Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico	° Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD in gare individuali *(compreso Camp. di specialità 2022)* ° Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B ° Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE
B	° Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC o inferiori ° Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico	° Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD in gare individuali *(compreso Camp. di specialità 2022)* ° Ginnaste partecipanti alla gara di insieme GOLD ° Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C, Squadra Allieve ° Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LD o LE
C	° Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LB o inferiori ° Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico	° Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GRGOLD in gare individuali *(compreso Camp. di specialità 2022)* ° Ginnaste partecipanti alla gara di insieme GOLD ° Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C, Squadra Allieve ° Ginnaste partecipanti ai campionati silver individuali LE, LD o LC e/o di rappresentativa serie D LE e LD ° Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR- GOLD anche solo 1 volta nel quadriennio precedente

D	◦ Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LA ◦ Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico	◦ Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GRGOLD in gare individuali *(compreso Camp. di specialità 2022),* di rappresentativa (serie C, serie B e serie A, campionato di squadra Allieve gold) e di insieme (GOLD) ◦ Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB e/o di rappresentativa serie D LE, LD ◦ Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD anche solo 1 volta nel quadriennio precedente
PROMO AVANZATO	◦ Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di livello A2, A1, A, B o C	◦ Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR GOLD in gare individuali (compresa Specialità), di rappresentativa (serie C, serie B, serie A, Squadra Allieve) e di insieme (GOLD) ◦ Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB o LA, di rappresentativa (Serie D LE, LD, LC, LB) o di insieme Silver LD, LC, LB) ◦ Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR GOLD anche solo 1 volta
PROMO BASE	◦ Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di nessun livello o *al programma Promo Avanzato*	◦ Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR GOLD e GR SILVER in tutte le gare individuali, di rappresentativa e di insieme ◦ Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR GOLD e/o GR SILVER anche solo 1 volta

N.B: Per tutti i casi non contemplati nella tabella precedente, fare riferimento alle Referenti Regionali che trasmetteranno le domande alla Responsabile Nazionale.

1.3 CATEGORIE E DIVISIONE PER FASCE DI ETA'

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO:	
SUPERMINI	Ginnaste nate negli anni 2015 e successivi
SUPERMINI PRE-MINI (ex s.mini gold)	Ginnaste nate negli anni 2015 e 2016

ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2014-2015 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2012-2013
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2010-2011
OPEN	*Ginnaste nate negli anni 2009 e precedenti*
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO:	
COPPIA O SQUADRA SUPERMINI	Ginnaste Supermini (programma Base)
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste 2010-2011-2012-2013-2014-2015 (8 ANNI COMPIUTI)
COPPIA SENIOR	*Ginnaste nate negli anni 2011 e precedenti*
SQUADRA GIOVANILE	Categorie Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA OPEN	*Ginnaste nate negli anni 2011 e precedenti*
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO:	
ALLIEVE	Ginnaste dalle Esordienti alle Propaganda
OPEN	Ginnaste dalle Mini alle *Open*
CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI A-B-C-D:	
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2014-2015 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2012-2013
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2010-2011
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2008-2009
UNDER 17	Ginnaste nate negli anni 2006-2007
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2005 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI A-B-C-D:	
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA JUNIOR	*Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda e Under 15*
COPPIA SENIOR	*Ginnaste Propaganda, Under 15, Under 17 e Senior*
SQUADRA GIOVANILE	Ginnaste Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA OPEN	Ginnaste da Esordienti a Senior
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI A-B-C-D:	
ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2010 e il 2015 (8 ANNI COMPIUTI)
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2015 (8 ANNI COMPIUTI) e precedenti
CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI A1 – A2:	
MINI (A1-A2)	Ginnaste nate negli anni 2013-2014-2015 (8 ANNI COMPIUTI)
PROPAGANDA (A3-A4)	Ginnaste nate negli anni 2011-2012
JUNIOR (J1-J2-J3)	Ginnaste nate negli anni 2008-2009-2010
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2007 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI A1 – A2:	
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2011 e il 2015 (8 ANNI COMPIUTI)
COPPIA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2010 e precedenti
SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2011 e il 2015 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA GIOVANILE	Ginnaste nate negli anni tra il 2008 e il 2014 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2010 e precedenti
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI A1 – A2:	
ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2011 e il 2015 (8 ANNI COMPIUTI)
JUNIOR E SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2011 e precedenti

N.B.: PER TUTTI I LIVELLI, CATEGORIE INDIVIDUALI, COPPIE, SQUADRE E RAPPRESENTATIVE:

1. È possibile partecipare alle gare individuali nella categoria immediatamente superiore per età a quella di appartenenza (ad es. passaggio da Mini a Propaganda), a discrezione dell'allenatore; tale scelta deve essere

comunicata prima dell'inizio del Campionato alle Responsabili Regionali, e non può essere modificata durante l'anno;

2. Sono ammesse coppie, squadre e rappresentative "miste", purché le ginnaste gareggino nella categoria corrispondente alla ginnasta più anziana. *Non è pertanto previsto un "FUORI ETA'" (ad esempio una ginnasta under15 in una squadra Giovanile), in quanto la categoria OPEN prevede già ginnaste di tutte le età.*

3. *Negli esercizi di Coppia, Squadra e Rappresentativa non è obbligatorio (ma comunque è consigliato) partecipare nel livello più alto corrispondente al livello individuale di ciascuna ginnasta*.

Si ricorda che l'obiettivo è che tutte le ginnaste gareggino nel livello consono alle proprie capacità, lo scopo non è quello di vincere a tutti i costi. Le rappresentative dovranno quindi essere il più possibile omogenee. La possibilità di inserire "fuori quota" viene data quindi solo per permettere a tutti di partecipare alla gara.

4. In caso di Ginnaste che per i Campionati Gold d'Insieme e di Rappresentativa (Serie A/B/C) siano in prestito ad altre Società rispetto a quella di origine, è possibile la partecipazione a tali programmi sia con la Società di provenienza che con la Società che ha richiesto il prestito. A livello individuale tali ginnaste possono gareggiare per la Società di provenienza.

5. Nelle coppie, squadre e rappresentative PROMO non è possibile inserire una ginnasta Supermini in una categoria superiore (da esordienti a open), in quanto automaticamente la coppia (o squadra o rappresentativa) verrebbe inserita FUORI GARA come da regolamento CONI che impedisce la stesura di una classifica per atleti al di sotto degli 8 anni.

1.4 AMMISSIONI ALLA FASE NAZIONALE

DON BOSCO CUP: *Sono ammesse tutte le atlete che hanno partecipato a minimo 1 prova regionale (ad esclusione del Torneo Don Bosco a cui possono partecipare tutte le ginnaste interessate).*

- Gare INDIVIDUALI:

TORNEO DON BOSCO - RISERVATO AL LIVELLO A2: Tutte le ginnaste che vogliano cimentarsi possono partecipare alla Finale Assoluta (min 2 max 3 esercizi, varranno i 2 punteggi migliori) o di Specialità (1 solo esercizio) AMMISSIONE DIRETTA SENZA OBBLIGO DI PARTECIPAZIONE ALLE PROVE REGIONALI;

FINALE LIVELLI A1/A/B/C/D: Le ginnaste partecipano al nazionale con gli attrezzi con cui sono entrate in classifica e concorrono all'assegnazione del titolo di Campionessa Nazionale PGS; *le prime 3 ginnaste classificate per somma attrezzi verranno premiate come Titolo Assoluto; le restanti ginnaste saranno premiate per Classifica di Specialità;*

N.B.: Laddove il programma preveda la partecipazione alla fase regionale con più di 2 attrezzi, le ginnaste verranno ammesse alla fase Nazionale con i 2 attrezzi nei quali abbiano ottenuto i punteggi più alti. Per quanto riguarda il punteggio totale valido per stilare la classifica Assoluta Regionale verrà calcolato sommando i 2 punteggi più alti;

N.N.B.: Nel caso in cui alle finali nazionali nella stessa categoria ci siano poche iscritte, verrà premiata solo la classifica assoluta.

- Gare di COPPIA, SQUADRA E RAPPRESENTATIVA:

Tutte le Rappresentative che abbiano partecipato con il programma completo ad almeno 1 prova Regionale.

- Gara dei Collettivi-Coreografici:

La partecipazione è libera, senza obbligo di iscrizione alla fase Regionale.

RITMICA AMICA – NAZIONALE PROMO: L'ammissione alla fase Nazionale è libera; possono partecipare anche ginnaste che non hanno preso parte alla fase Provinciale/Regionale; *nel programma* PROMO AVANZATO *le prime 3 ginnaste classificate per somma attrezzi verranno premiate come Titolo Assoluto; le restanti ginnaste (e tutti i programmi PROMO BASE) saranno premiate per Classifica di Specialità;*

N.B.: Nel caso in cui alle finali nazionali nella stessa categoria ci siano poche iscritte, verrà premiata solo la classifica assoluta

- Categorie Supermini:

Tutte le ginnaste che al momento della competizione non avranno compiuto gli 8 anni non possono entrare in classifica; come da disposizioni CONI vanno premiate tutte senza lettura di punteggi. Questo sia nel caso delle ginnaste della categoria Supermini Promo (Avanzato e Base), sia nel caso delle ginnaste Pre-Mini (ex Supermini Gold). *In caso di ginnaste che iniziano il Campionato nella categoria Supermini e compiono successivamente 8 anni è possibile scegliere di completare il Campionato nella categoria successiva oppure di continuare nella categoria Supermini, a discrezione del tecnico. Nel secondo caso però le premiazioni continuano ad essere svolte senza lettura di punteggi e senza classifica.*

1.5 PREMIAZIONI E PARIMERITO

Le seguenti normative valgono per i pari merito che riguardano le prime 3 posizioni, dopodiché il pari merito non viene più differenziato. Laddove ci sia la possibilità si consiglia di premiare comunque le ginnaste senza risolvere il pari merito anche per le prime 3 classificate.

- Gare INDIVIDUALI:

FINALE ASSOLUTA: Viene preso in considerazione il punteggio migliore tra i 2-3 attrezzi previsti; in caso il pari merito persista si considera l'Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la ginnasta più giovane nelle categorie Supermini, Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

FINALI PER SPECIALITA': Viene preso in considerazione il miglior punteggio in Esecuzione; per ulteriore parità viene avvantaggiata la ginnasta più giovane nelle categorie Supermini, Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

- Gare di COPPIA E SQUADRA:

Si considera l'Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la coppia/squadra comprendente la ginnasta più giovane nella categoria Allieve, Junior e Giovanile, e la coppia/squadra comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie Senior e Open.

- Gare di RAPPRESENTATIVA:

Viene preso in considerazione il punteggio migliore tra i subtotali degli attrezzi; nel caso in cui vi sia ulteriore pareggio si considerano dal migliore al peggiore i subtotali agli altri attrezzi; in caso il pari merito

persista si considera la singola Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la rappresentativa comprendente la ginnasta più giovane nella categoria Allieve e Junior, e la rappresentativa comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie Senior e Open.

- Gara dei Collettivi-Coreografici:

In caso di parità di punteggio viene avvantaggiata la società con il numero maggiore di partecipanti.

1.6 PREMI SPECIALI

Alla Finale Nazionale della Don Bosco Cup e Ritmica Amica è prevista l'assegnazione di alcuni premi speciali: essi variano a seconda della disponibilità annuale e del numero di iscritti alla Manifestazione.

1.7 ALLENATORI ED ACCOMPAGNATORI

Ogni Allenatore presente sul campo di gara dovrà essere munito di tessera PGS che ne attesti la qualifica conseguita secondo regolare percorso di formazione (Campo Scuola, Corso Integrativo per Alleducatori) promosso dall'Ente.
Al seguito delle ginnaste sono ammessi 2 dirigenti accompagnatori, oltre l'allenatore, purché muniti di tessera PGS.
Per le norme che regolamentano la disciplina di atleti, allenatori ed accompagnatori si fa riferimento al Codice dei Punteggi.
Sarà ammesso UN SOLO ALLENATORE ad accompagnare la/le ginnaste in campo gara, a patto che si fermi al limitare della zona di ingresso senza avvicinarsi a bordo pedana; un MASSIMO DI 2 ALLENATORI per società potrà prendere parte al riscaldamento e alla preparazione delle ginnaste nel parterre. *In caso di palestra di riscaldamento è ammesso UN SOLO ALLENATORE per società.*

1.8 GIUDICI

Le norme che regolamentano l'operato della giuria seguono quanto descritto nel Regolamento di Giuria FGI 2023; per le categorie individuali A1-A-B-C-D-Promo, di coppia, squadra e rappresentativa A-B-C-D-Promo vengono applicate le norme relative alle gare Silver, mentre per le categorie individuali A2, di coppia, squadra e rappresentativa A1-A2 vengono applicate le norme relative alle gare Gold.

GIURIA ESECUZIONE A1-A-B-C-D-PROMO:

VALUTAZIONE ESECUZIONE => Somma delle penalizzazioni A + E / 2 = p. 5.00 (max)
Punteggio Falli Artistici: p. 10,00
Punteggio Falli Esecutivi: p. 10,00

Esempio:
E1 = 1.50 (A) + 2.50 (E) = 4.00/2 = 2.00
E2 = 1.70 (A) + 2.70 (E) = 4.40/2 = 2.20
} = 2.10

Esempio:
E1 = 4.00 (A) + 6.80 (E) = 10.80/2 = 5.00
E2 = 3.60 (A) + 6.40 (E) = 10.00/2 = 5.00
} = 5.00

NEGLI ESERCIZI INDIVIDUALI, DI COPPIA, DI SQUADRA E DI RAPPRESENTATIVA DEI LIVELLI PROMO, D, C, B, A NON SONO RICHIESTI I GRUPPI FONDAMENTALI ATTREZZO (GFA)

Per tutto ciò che non è specificato in tale regolamento o in eventuali documenti aggiuntivi PGS fa fede il Codice dei Punteggi FGI in vigore.

1.9 ATTREZZI

Attrezzi programmi Ritmica Amica Promo e per livelli D/C/B/A/A1 Don Bosco Cup (tutte le categorie):
- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
- palla: dimensioni 18-20 cm
- clavette: lunghezza 40-50 cm
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m
Per i livelli A2 seguire le Norme FGI.
Tale nota non vale per le categorie Supermini, in cui le dimensioni degli attrezzi possono essere anche inferiori a seconda dell'altezza delle ginnaste.

Attrezzi di riserva: DEVONO essere posizionati dalla ginnasta/coppia/squadra/rappresentativa PRIMA del proprio esercizio /turno di lavoro. UN SOLO ATTREZZO E' CONSENTITO PER GLI INDIVIDUALI, 1 PER TIPO IN CASO DI COPPIE O SQUADRE MISTE.

SEZIONE 2 – Don Bosco Cup

In tutte le categorie, i programmi ed i livelli è consentito l'utilizzo di più musiche cantate con voce e parole.

Per tutto ciò che non è di seguito specificato, fare riferimento alle Indicazioni ai PT Silver 2023.

DB:

Per i livelli D/C/B/A/A1 nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa LE DIFFICOLTÀ DB VALIDE SONO SOLO QUELLE DELLA GRIGLIA SILVER VIGENTE.

N.N.B. IN CIASCUNA CASELLA DELLA GRIGLIA SILVER SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE

Per i livelli A2 nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa DEVONO INVECE ESSERE UTILIZZATE LE DIFFICOLTÀ DB DEL CdP FGI.

Precisazioni generali, valide per tutte le categorie:

1. In tutte le categorie D/C/B/A/A1 è consentito l'utilizzo delle sole DB presenti nella Griglia; ciò significa che eventuali altre DB non verranno prese in considerazione dalla giuria D, ma verranno eventualmente penalizzate a livello esecutivo;

2. In tutti i livelli è consentito (ma non consigliato) l'inserimento di Massimo 2 DB di valore superiore al livello max. richiesto; il valore della difficoltà verrà comunque riportato al massimo consentito per ciascun livello (es. salto **enjambée** eseguito da una ginnasta categoria C, valore assegnato ~~**0.40=0.30**~~);

3. NELLE CATEGORIE D individuali NON è POSSIBILE UTILIZZARE DB SUPERIORI A 0,20 (VEDI GRIGLIA); NELLE CATEGORIE C individuali NON è POSSIBILE UTILIZZARE DB SUPERIORI A **0,40** (VEDI GRIGLIA);

4. Nelle Categorie D, C, B, *A, A1* non è consentito l'utilizzo di DB combinate. Se presenti nell'esercizio saranno valutate come DB separate, e pertanto ciascun componente conterà come 1 DB.

5. Negli esercizi di coppia e di insieme è possibile realizzare max 2. differenti DB per soddisfare le varie richieste tecniche. Per i livelli A1, A, B, C e D nel caso di esecuzione di DB "miste" viene attribuito il valore inferiore, e il gruppo corporeo riconosciuto sarà quello realizzato dalla maggioranza delle ginnaste. Se non si può identificare una maggioranza non viene assegnato gruppo corporeo. Inoltre la DB è valida se realizzata correttamente da almeno il 50% delle ginnaste (ma eseguita da tutte).

6. Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (Eccezione: SERIE di 2 o + salti / pivot successivi). Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna Penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.

7. Nell'esercizio in successione della RAPPRESENTATIVA può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi, perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti.

8. Per una o più rotazioni in relevé (Pivot) aggiuntive a quella di base (360°) prevista dalla Griglia Silver 2022, si assegnerà un bonus di max +0,10 indipendentemente dal numero di rotazioni supplementari eseguite e nel rispetto del max consentito per il livello considerato.

   Esempio: 1 = 0,20 (valore Griglia Silver 2022); 2, 3, 4… = 0,20 + 0,10 (bonus)

   Per ogni rotazione aggiuntiva a piede piatto o su un'altra parte del corpo NON sarà assegnato alcun bonus.

9. *Nelle categorie D, C, B* non è possibile eseguire difficoltà in esubero relativamente al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica. Gli esuberi non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico. *Nelle categorie A, A1, A2 è consentito inserire esuberi e verranno prese in considerazione le DB di più alto valore in numero pari al n° max. consentito per ogni categoria*. ***In tutte le categorie*** non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito.

10. In tutte le categorie D/C/B/A ogni DB per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo o *ad un elemento attrezzo Silver (vedi PT Silver 2023)*. Gli elementi tecnici "semplici", in genere non riconosciuti in GR (farfalline clavette, battute del cerchio a terra, trasmissione fune piegata in 4, cambio di mano), oltre a un giro di fune piegata in 3 o 4 o di una clavetta o 1 piccolo palleggio della palla o un piccolo rotolamento accompagnato, sono sufficienti per la convalida della DB.

    N.B. EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e di insieme) devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

GRIGLIA DB SILVER GR 2022

Tavola Difficoltà di salto (^)

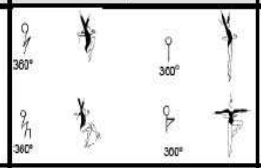
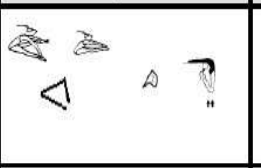
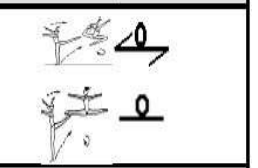
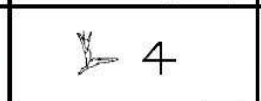
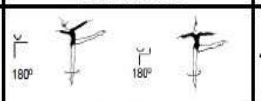
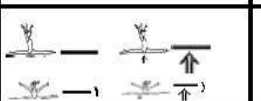
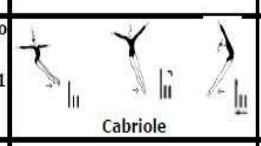
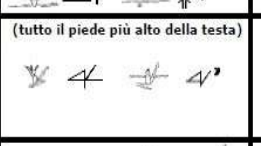
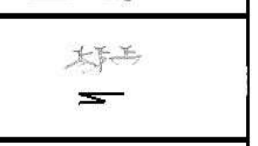
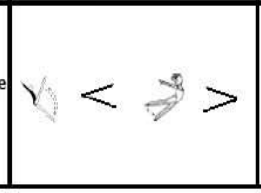
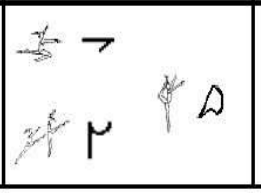
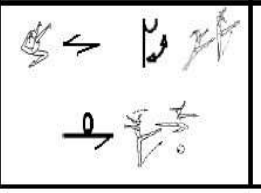
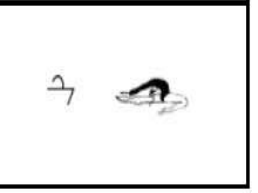
	Valore				
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°		 Salto Cambrè		
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque				
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte	 Cabriole	(tutto il piede più alto della testa) 	(tutto il piede più alto della testa) 	
4	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)				

Tavola Difficoltà di Equilibrio (⊤)

	Valore				
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti				a tutta pianta
2	Staccata sagittale/frontale				
3	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)				
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio			Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro	
5	Equilibrio sul bacino (squadra) Movimento indietro fino sui gomiti				

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia

Tavola Difficoltà di Rotazione (⟳)

	Valore				
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro 180°				
2	Due chainée (non Lancio)	1	1,1	1,1,1	1,1,1,1
3			1		1,1
4	Capovolta laterale (non su lancio)				
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)	RL			
6					

DA:

Seguono in toto quanto previsto dal CdP 2022-2025 in quanto a costruzione, criteri, valore e modalità di giudizio/assegnazione.

R:

1. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di R di valore superiore al livello max. richiesto; il valore della difficoltà verrà comunque riportato al massimo consentito per ciascun livello.

2. Nelle Categorie D INDIVIDUALI E DI RAPPRESENTATIVA NON è PREVISTO L'INSERIMENTO DI R. *Laddove presente NON SARA' VALUTATO (ma eventualmente penalizzato esecutivamente).*

3. Nelle Categorie C il rischio prevede una sola rotazione e ha valore fisso 0,20. Rischi con 2 o più rotazioni non verranno valutati né penalizzati dalla giuria D (mentre verranno penalizzati dalla giuria E in caso di falli tecnici).

4. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di R e DA in esubero; tali elementi verranno valutati secondo l'ordine cronologico e gli esuberi non verranno valutati né penalizzati dalla giuria D (mentre verranno penalizzati dalla giuria E in caso di falli tecnici).

5. Negli esercizi di coppia e di insieme tutte le ginnaste devono eseguire LO STESSO TIPO DI RISCHIO, in conformità a quanto specificato nel CdP in merito al R negli esercizi d'Insieme:

- Simultaneamente: le due (o più) ginnaste nella stessa direzione;
- In rapida successione (ciascuna ginnasta/sottogruppo inizia l'azione quando la ginnasta/sottogruppo precedente ha terminato l'azione): ogni ginnasta (o sottogruppo) può usare una diversa direzione.

ELEMENTI IMPOSTI:

Non è obbligatorio l'inserimento degli elementi imposti dei programmi tecnici silver: tali elementi non verranno presi in considerazione (ma verranno penalizzati dalla giuria E in caso di falli tecnici).

S:

Le serie di passi nelle categorie A, B, C e D hanno valore 0,30 e durata di 6-8 secondi minimo. *Per le categorie A1 e A2 la durata minima è di 8 secondi e non hanno alcun valore.* Devono comunque soddisfare tutte le caratteristiche specificate nel CdP 2022-2024.

Passi di danza, coreografati secondo il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica, che mostrino:
- minimo 2 modalità di spostamento (varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti)
- con l'attrezzo obbligatoriamente in movimento durante l'intera combinazione
- eseguiti con durata minimo di 6 (8) secondi partendo dal primo movimento di danza
- con spostamento parziale o completo

***È possibile eseguire**:*
• DB del valore di 0,10 (Griglia Silver 2023 per categorie D, C, B, A, A1 e CdP 2023 per le categorie A2)
• DA senza elementi pre-acrobatici o Tour plongé (calcolate nei 6/8 secondi) che non interrompano il carattere del movimento;
• Lanci (piccoli) se di supporto all'idea della danza

Non si possono eseguire:
• Grandi lanci
• Elementi pre-acrobatici
• Rischi
• L'intera combinazione eseguita al suolo

Penalità: 0,50 (giuria Artistico/Esecuzione) per ogni combinazione mancante (per tutti i livelli)

W:

Le onde corporee possono essere anche parziali, nei programmi D/C/B/A; non viene assegnato nessun valore, ma viene penalizzata l'assenza
Negli esercizi A1 e A2 sono obbligatorie: ***min. 2 onde totali*** *del corpo.*
Penalità: ***0,30*** *per* ***ogni onda (W) mancante (Giuria D)***

DE:

Per quanto riguarda valore e criteri di realizzazione fare riferimento al CdP FGI relativo alle gare d'insieme.
Tutte le ginnaste della coppia/insieme devono effettuare lo Scambio per soddisfare l'esigenza. Lo scambio è valido se tutte le ginnaste riprendono l'attrezzo.
Laddove vengano eseguiti DE con valore superiore al consentito verrà assegnato il massimo per ciascuna categoria.

Categorie D, C, B, A, A1 e coppia e squadra allieve A2: Scambio valido solo con lancio medio/alto, lungo o grande (NO Boomerang):

- Lancio ***medio/alto****: 1 o 2 volte l'altezza della ginnasta*
e/o
- Lancio ***lungo****: 6/8 metri, misurato al momento del lancio e/o al momento della ripresa*
NB: *l'altezza/distanza sono misurate dal punto in cui viene rilasciato l'attrezzo*

Criterio ***"grande lancio"*** *(+0.20) = Lancio medio/alto + distanza 6/8 metri*

DC:

Per quanto riguarda i programmi di Coppia e Insieme dei livelli A, B, C e D fare riferimento alle tabelle delle collaborazioni FGI Silver, qui riportate.

Negli esercizi d'insieme al corpo libero è possibile eseguire le collaborazioni in sottogruppi, purché il tipo di movimento realizzato nella collaborazione sia lo stesso.
Nel Corpo Libero di Insieme, se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide. Nel Corpo Libero di Insieme, durante i Passi di Danza ***(S)*** *si possono inserire unicamente Collaborazioni* ***C1***

Elementi corporei dinamici di rotazione: i tipi di Rotazioni del Corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati nelle tabelle degli:
• Elementi Pre-Acrobatici (13 gruppi)
• Rotazioni Verticali (5 gruppi)
• DB con rotazione di 360° o più
Sia negli esercizi d'insieme al corpo libero che con gli attrezzi e nelle coppie le pre-acrobatiche eseguite in appoggio sulle compagne sono considerate differenti da quelle con appoggio al suolo.

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione(i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida.

Tabella Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Insieme (tutte le categorie compresa A2)

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				Collaborazioni semplici: • 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.
	C2			Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione: • 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
		C3		Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione • 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
			C4	Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione: • 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 (se la/le ginnasta/e sono sdraiate ferme al suolo la ginnasta che supera deve avere elevazione superiore all'altezza del ginocchio)

Tabella Collaborazioni per Esercizi di Insieme D, C, B, A e di Coppia Categorie D, C, B, A, A1

0,10	0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
	CC		Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi: • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
			Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta: • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna

	C		Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta: • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé **Note per C e :** Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") - Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C e anche ripresi per C. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. -C o possono essere inseriti in un esercizio per totale massimo di 3. Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR (C CR = 1 Collaborazione / C CR = 1 collaborazione). - Il loro valore base è sempre 0.20.
	CR (1 ginn.)		Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo 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 Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.

Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi

Simbolo	**Ogni criterio + 0.10, una volta per CC** (può essere eseguito da 1 o più ginnaste, oppure 1 criterio per ciascuna ginnasta)
⊠	Fuori dal campo visivo
≠	Senza l'aiuto delle mani
Simbolo	**Criteri Aggiuntivi per C + 0.10 per lancio**
⊠	Lancio di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
≠	Lancio di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
≠	Lancio di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)
Simbolo	**Criteri Aggiuntivi per C + 0.10 sulla ripresa**
⊠	Ripresa di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
≠	Ripresa di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
≠	Ripresa di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, una volta per CR
CR2 o CR3	Per ogni ulteriore ginnasta che esegue l'azione principale
Nota	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche simultaneamente o in rapida successione, per essere valide e ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo

Simbolo	Criteri solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)
Serie + 0.20 (indipendentemente dal numero di ginnaste)	2 o più elementi pre-acrobatici identici e ininterrotti attorno all'asse frontale o sagittale, tour plongé (in qualsiasi direzione) eseguiti sotto il volo dell'attrezzo

Simbolo	Criteri Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR
	Fuori dal campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Senza l'aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Sotto la gamba/le gambe per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Ripresa con un lungo rotolamento su minimo 2 segmenti corporei, per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è supportata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri Generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10, una volta per CR
	Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta, una volta è possibile effettuarlo con l'aiuto della compagna e/o l'attrezzo: - appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o attrezzo(i) Nota per il passaggio **sopra**: - quando l'ostacolo è l'**attrezzo**: deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissa; il livello rialzato non è richiesto quando l'attrezzo superato sta muovendosi liberamente al suolo - quando l'ostacolo è la **ginnasta,** può essere: • in piedi, o in ginocchio, o su mani e ginocchia • sdraiata al suolo Passaggio **sotto** un ostacolo: • sotto l'attrezzo(i) tenuto dalla(e) compagna(e) o boomerang • sotto la(e) compagna(e) Passaggio **attraverso**: attrezzo(i) o ginnasta(e)

Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	Passaggio attraverso l'attrezzo della compagna durante il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo o dall'altra ginnasta

2.1 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE:

CATEGORIE D E C: in tutti gli attrezzi è possibile raggiungere il punteggio inserendo difficoltà a scelta, come negli esempi seguenti:

es.1: palla ESORD. D: 1 salto, 3 DA valore 0,20= OK
es.2: cerchio MINI C: 1 salto, 1 equilibrio, 1 pivot, 1 R con una rotazione = OK;
es.3: clavette PROP. C: 10 DA = OK **(prese in considerazione le prime 5 in ordine crono)**

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE: DB, DA, R, S, W, EL. IMPOSTI	ATTREZZI
D ***Musica da 30'' a 45''*** PUNTI MAX. 1,50	Compatibile con programma SILVER FGI LA1-LA2: -DB fino a 0,10: no Min, Max 3 (No min, No max Gruppo corporeo) -DA: No min, *max 4* -MIN 1 W (anche parziale) -R non richiesto; SE ESEGUITO NON CONCORRE AL PUNTEGGIO -MIN 1 S negli attrezzi, MIN 2 nel corpo libero, valore 0.30 ciascuna -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 2 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove: TUTTE LE CATEGORIE DA ESORDIENTI A SENIOR: 2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro
C Musica da ***45***'' a 1 minuto PUNTI **MAX. 2,50**	Compatibile con programma SILVER FGI LB1-LB2: -DB fino a **0,30**: no Min, Max 3 (No min, No max Gruppo corporeo) -DA: No min, *max 5* -MIN 1 W (anche parziale) -R no min, max 1 (**1 rotazione=valore 0,10, 2 rotazioni o più=0,20**) -MIN 1 S negli attrezzi, MIN 2 nel corpo libero, valore 0.30 ciascuna -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 2 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: 2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR: 2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro
B Musica da ***45***'' a 1 minuto PUNTI MAX. 3,00	Come programma SILVER FGI LC: -STESSE RICHIESTE DB, DA, R, S, W -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 3 Esercizi in totale: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR: A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro

A Musica da 1’15’’ A 1’30’’ PUNTI **MAX. 5,00**	Come programma SILVER FGI LD: -STESSE RICHIESTE DB, DA, R, S, W -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 3 Esercizi in totale: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR: A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro
A1 Musica da 1’15’’ A 1’30’’ PUNTI **MAX. 7,00**	Come programma SILVER FGI LE: -STESSE RICHIESTE DB, DA, R, S, W -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 3 Esercizi in totale: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: A ciascuna prova Max. ***3*** attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR: A ciascuna prova Max. ***3*** attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro
A2 Musica da 1’15’’ A 1’30’’	Seguire Programmi FGI Gold per anno di nascita; i programmi individuali PGS A2 fanno riferimento ai programmi tecnici Gold 2023; ***-per la categoria allieve seguire ~~le indicazioni degli esercizi individuali del Campionato di Squadra Allieve nel caso in cui nei PT Gold 2023 non siano comprese~~ le indicazioni per il programma Gold Individuale SPECIALITA’/TORNEO GOLD ALLIEVE (in presenza di DB di maggior valore verranno declassate al valore max consentito);*** ***-per le categorie Junior e Senior fa fede il programma del TORNEO GOLD 2023***	Min. 1 max. 3 Esercizi a scelta fra tutti gli attrezzi: Le ginnaste di tutte le categorie A2 possono partecipare al programma assoluto (min 2 max 3 esercizi ad ogni prova, valgono i migliori 2 punteggi) o di specialità (max 1 esercizio individuale a ciascuna gara, anche differenti nell’arco del campionato)

2.2 PROGRAMMA TECNICO PGS – COPPIE

COPPIA ALLIEVE: ESORDIENTI E MINI
COPPIA JUNIOR: PROPAGANDA E UNDER 15
COPPIA SENIOR: UNDER 17 E SENIOR

COPPIE ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR	**RICHIESTE TECNICHE DB, DE, DC, R, S, W:**	**ATTREZZI:**
COPPIA D Come Insieme Silver LA2 ***Musica 30''-45''*** ***MAX PTI 1.50***	-***3*** *DB fino a 0,10* (di differenti gruppi corporei) -DC (da tabella silver allegata): min 2 -S: min 1 *valore 0.30 ciascuna* -W: min 1 *(anche parziale)* -R: non contemplato *-DE: non richiesto*	2 ATTREZZI A SCELTA *Uguali o differenti*
COPPIA C Come Insieme Silver LB2 ***Musica 45''-1 minuto*** ***MAX PTI 2.50***	-***2*** *DB* ***fino a 0,30*** (di differenti gruppi corporei) *-**2** DE (valore max 0,20)* -DC (da tabella silver allegata): min 2 -S: min 1 *valore 0.30 ciascuna* -W: min 1 *(anche parziale)* -R: NO MIN, MAX 1 (**1 rotazione=valore 0,10, 2 rotazioni o più=0,20**)	2 ATTREZZI A SCELTA *Uguali o differenti*
COPPIA B Come Insieme Silver LC2 ***Musica 45''-1 minuto*** ***MAX PTI 3.00***	-***3*** DB fino a 0,30 (di differenti gruppi corporei) -***3*** DE *(valore max 0,30)* -DC (da tabella silver allegata): min 2 -S: min 1 *valore 0.30 ciascuna* -W: min 1 *(anche parziale)* -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (max 0,30)	2 ATTREZZI A SCELTA *Uguali o differenti*
COPPIA A~~ A1~~ Come Insieme Silver LD2 ***Musica 1'15''-1'30''*** ***MAX PTI 5.00***	-***3*** DB fino a 0,40 (di differenti gruppi corporei) -***3*** DE ***~~(valore max 0,40)~~*** -DC (da tabella silver allegata): MIN ***2*** (da tabella Silver allegata) -S: min 1 *valore 0.30 ciascuna* -W: min 1 *(anche parziale)* -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (max 0,40)	2 ATTREZZI A SCELTA *Uguali o differenti*
COPPIA ~~A~~ A1 Come Insieme Silver **LE2** ***Musica 1'15''-1'30''*** ***MAX PTI 7.00***	-***3*** DB fino a 0,50 (di differenti gruppi corporei) -***3*** DE -DC (da tabella silver allegata): min 3 Max 10 (di cui 3 min CC) -S: min 1 *valore 0.30 ciascuna* -W: min 2 TOTALI -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni	2 ATTREZZI A SCELTA *Uguali o differenti*
COPPIA A1-A2 ALLIEVE	Come da PT FGI Squadra Allieve 3 2023	2 PALLE
COPPIA A1-A2 OPEN	Come da PT FGI Specialità Gold 2023	CERCHIO-PALLA

NB. le ginnaste della categoria A1 possono scegliere se partecipare alla gara di coppia A o alla gara di coppia A2; questo sia in caso di coppie miste (1 ginnasta A ed 1 ginnasta A1), sia in caso di ginnaste entrambi appartenenti alla categoria A1.

2.3 PROGRAMMA TECNICO PGS – SQUADRE

SQUADRA ALLIEVE A2: MINI E PROPAGANDA
SQUADRA GIOVANILE A2: MINI, PROPAGANDA E JUNIOR
SQUADRA OPEN A2: *PROPAGANDA,* JUNIOR E SENIOR

SQUADRA GIOVANILE A1-A-B-C-D: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA
SQUADRA OPEN A1-A-B-C-D: DA *ESORDIENTI A SENIOR*

CATEGORIA	**RICHIESTE TECNICHE: DB, DA, R, S, W**	**ATTREZZI**
SQUADRA D Come Insieme Silver LA1 Musica 30''- 45'' MAX PTI 1.50	-***3*** *DB fino a 0,10* (di differenti gruppi corporei) -DC: MIN *3* (vedi collaborazioni a CORPO LIBERO); *nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche* -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale)	CORPO LIBERO Da 3 a 8 ginnaste
SQUADRA C Come Insieme Silver LB1 Musica 45''- 1' M ***MAX PTI 2.50***	-***2*** *DB* ***fino a 0,30*** (di differentigruppi corporei) -***2*** DE (valore max 0,20) -DC: MIN ***2*** (da tabella Silver allegata) -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) - R: *NO MIN, MAX 1* (**1 rotazione=valore 0,10, 2 rotazioni o più=0,20**)	ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI Da 3 a 8 ginnaste
SQUADRA B Come Insieme Silver LC1 Musica 45''- 1' MAX PTI 3.00	-***2*** *DB fino a 0,30* (di differenti gruppi corporei) -***2*** DE (valore max 0,30) -DC: MIN ***2*** (da tabella Silver allegata) -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) - R: *NO MIN, MAX 1 con minimo 2 rotazioni (valore max 0,30)*	ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI Da 3 a 8 ginnaste
SQUADRA A Come Insieme Silver LD1 Musica 1'15''- 1'30'' ***MAX PTI 5.00***	-*3 DB fino a 0,40* (di differenti gruppi corporei) -***3*** DE ~~**(valore max 0,40)**~~ -DC: **min 3 Max 10 (di cui 3 min CC)** (da tabella Silver allegata) -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) - R: *NO MIN, MAX 1 con minimo 2 rotazioni (valore max 0,40)*	ATTREZZI A SCELTA ***UGUALI O*** *DIFFERENTI (max 2 tipi)* *Da 3 a 8 ginnaste*

SQUADRA A1 Come Insieme Silver LE1 ***Musica 2'15-2'30''*** ***MAX PTI 7.00***	-~~*4*~~ *DB fino a 0,50* (di differenti gruppi corporei) -~~*4*~~ DE ~~*(valore max 0,50)*~~ -DC: **min 3 Max 15 (di cui 3 min CC)** ***come da CDP*** -S: *come da CdP* -W: *MIN 2 totali come da CdP* -R: NO MIN, MAX 1 con min. 2 rotazioni	ATTREZZI A SCELTA ***GIOVANILI E OPEN: UGUALI O DIFFERENTI (max 2 tipi)*** 5 GINNASTE
SQUADRA ALLIEVE A2	Come Campionato Insieme Gold FGI Allieve	5 FUNI
SQUADRA GIOVANILE A2	Come Campionato Insieme Gold FGI Giovanile	5 PAIA CLAVETTE
SQUADRA OPEN A2	Come Campionato Insieme Gold FGI Open	5 **PALLE**

2.4 PROGRAMMA TECNICO PGS – RAPPRESENTATIVE

Note di carattere generale valide per tutti i livelli e le categorie:

1. Ogni ginnasta può eseguire max 2 esercizi nei livelli D, C, B, max 3 esercizi nei livelli B, A, A1. Per il livello A2 vedi paragrafo dedicato;

2. Ogni ginnasta può ripetere gli stessi esercizi in tutte le prove del Campionato;

3. Ogni Rappresentativa può sostituire fino al 50% (calcolato per eccesso) delle ginnaste dalla fase Regionale a quella Nazionale. Sarà possibile inoltrare richieste di deroga a tale disposizione entro 30 giorni prima dell'inizio delle finali Nazionali per consentire le valutazioni del caso.

4. *Le collaborazioni dei programmi* ~~***A1-A2***~~*-A-B-C-D seguono le tabelle Silver allegate, per iprogrammi* ***A1-****A2 seguire il CdP e le Indicazioni PT Gold FGI.*

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN D 2 Esercizi Come Serie D Silver LA Musica 30''- 45'' MAX PTI 1.50	**CORPO LIBERO COLLETTIVO** DA 3 A 8 GINNASTE	**SUCCESSIONE** ***2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA***
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W: NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE	-*3 DB fino a 0,10* (di differenti gruppi corporei) -DC: MIN *3* da tabella Silver -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -NO ELEMENTI IMPOSTI	-*DB fino a 0,10: 2 per attrezzo* (di differenti gruppi corporei) -*DA: max 1* per attrezzo -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -R: NON CONTEMPLATO -NO ELEMENTI IMPOSTI

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN C 2 Esercizi Come Serie D Silver LB Musica 45''-1' **MAX P.TI 2.50**	**CORPO LIBERO COLLETTIVO** DA 3 A 8 GINNASTE		**COPPIA** ***2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA***
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W: NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE	-*3 DB fino a* ***0,30*** (di differenti gruppi corporei) -DC: MIN *4* da tabella Silver -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -NO ELEMENTI IMPOSTI		-*2 DB fino a* ***0,30*** (di differenti gruppi corporei) -*2* DE (valore max 0,20) -DC: MIN 2 da tabella silver -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -R: MAX 1 (**1 rotazione=valore 0,10, 2 rotazioni o più=0,20**)
RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN B 3 Esercizi Come Serie D Silver LC Musica 45''- 1' MAX PTI 3.00	**CORPO LIBERO COLLETTIVO** DA 3 A 8 GINNASTE	**SUCCESSIONE** ***2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA***	**COPPIA** ***2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA***
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W: NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE	-*3 DB fino a 0,30* (di differenti gruppi corporei) -DC: MIN *4* da tabella Silver -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -NO ELEMENTI IMPOSTI	-*DB max da 0,30: 2 per attrezzo* (di differenti gruppi corporei) -DA: *MAX 1* per attrezzo -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -R: MAX 1 con 2 rotazioni *(valore max 0,30)* -NO ELEMENTI IMPOSTI	-*2 DB fino a 0,30* (di differenti gruppi corporei) -DE: 2 (valore max 0,30) -DC: MIN 2 da tabella silver -S: MIN 1 valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -R: MAX 1 con 2 rotazione (valore MAX 0,30)

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN A 3 Esercizi Come Serie D Silver LD Musica 1'15''- 1'30'' **MAX PTI 5.00**	**CORPO LIBERO COLLETTIVO** DA 3 A 8 GINNASTE	**SUCCESSIONE** ***2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA***	**INDIVIDUALE** Attrezzo a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette e nastro
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W: NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE	-*4 DB fino a 0,40* (di differenti gruppi corporei) -DC: MIN *4* da tabella Silver -S: MIN *2* valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -NO ELEMENTI IMPOSTI	-*DB fino a 0,40: 3 per attrezzo* (di differenti gruppi corporei) -DA: *MAX 1* per attrezzo - S: MIN *2* valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -R: *MAX 1 per attrezzo con 2 rotazioni (valore max 0,40)* -NO ELEMENTI IMPOSTI	- *min 3 max 5* DB *fino a 0,40* (min 1 per gruppo corporeo) -DA: MAX 5 - S: MIN *2* valore 0.30 ciascuna -W: MIN 1 (anche parziale) -R: MAX 2 con 2 rotazione (valore MAX 0,40)

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN A1* 3 Esercizi Come Serie D Silver LE Musica 1'15''- 1'30'' **MAX PTI 7.00**	**INSIEME** ***ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA* (max 2 tipi)** DA 3 A 8 GINNASTE	**COPPIA** ***ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA***	**SUCCESSIONE** ***2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA***	**INDIVIDUALE** Attrezzo a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette e nastro
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W: NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE	-*3 DB fino a 0,50* (di differenti gruppi corporei) -DC: MIN *4* ***come da CDP*** -*3 DE (valore max 0,50)* -S: MIN *2* come da Cdp -W: MIN 2 totali -NO ELEMENTI IMPOSTI **-R: MAX 1 Con min. 2 rotazioni**	-*3 DB fino a 0,50* (di differenti gruppi corporei) -*3 DE (valore max 0,50)* -DC: MIN *4* ***come da CDP*** -S: MIN 2 come Cdp -W: MIN 2 totali -R: MAX 1 con **min.** 2 rotazioni	-*DB fino a 0,50: 3 per attrezzo* (di differenti gruppi corporei) -DA: *MAX 5* per attrezzo -S: MIN *2* come da Cdp -W: MIN 1 totali per attrezzo -R: *MAX 1 per attrezzo con* **min.** *2 rotazioni* -NO ELEMENTI IMPOSTI	- *min 3 max 6* DB *fino a 0,50* (min 1 per gruppo corporeo) -DA: MAX 10 -S: MIN *2* come da Cdp -W: MIN **2** totali -R: MAX 4 con **min.** 2 rotazioni

*N.B.: Alla fase Nazionale è obbligatoria l'esecuzione dell'esercizio collettivo con gli attrezzi sia per la Categoria Allieve che per la categoria Open

RAPPRESENTATIVE A2: SEGUONO PT GOLD 2022 come di seguito riportato

ALLIEVE: CAT. UNIFICATA, 3 ESERCIZI A SCELTA FRA I 3/4 DEL PROGRAMMA COMPLETO DI CIASCUNA FASCIA, CON STESSE RICHIESTE TECNICHE

JUNIOR/SENIOR: CATEGORIA UNIFICATA, COME DA PROGRAMMI TECNICI SERIE A, B, C.

2.5 PROGRAMMA TECNICO PGS – COLLETTIVI – COREOGRAFICI

Tema LIBERO, purché attraverso la rappresentazione venga esplicitato il messaggio che si vuole comunicare. A tale scopo è raccomandata una presentazione verbale/coreografica

All'interno dell'esercizio collettivo possono partecipare ginnaste di ogni livello e categoria della Don Bosco Cup e Promo, è possibile inserire nel coreografico anche atlete tesserate per le altre sezioni purché non superino il 30% del totale delle partecipanti.

Non esiste un minimo o un massimo di ginnaste che possono partecipare.

Ogni Associazione/Società sportiva può presentare più di 1 coreografico, purché le ginnaste non siano le stesse.

Vengono valutate non solo la parte "ginnica" della composizione, ma anche la parte estetico-coreografica, come da schema seguente:

<table>
<tr><th colspan="4">PUNTEGGIO MASSIMO TOTALE: 30.00 PUNTI</th></tr>
<tr><td>ESECUZIONE</td><td colspan="3">10.00 PUNTI come da Codice dei Punteggi relativo al programma d' insieme, falli Esecutivi di squadra, in particolare precisione e varietà delle Formazioni, Sincronia fra le ginnaste</td></tr>
<tr><td>ARTISTICITA'</td><td colspan="3">10.00 PUNTI come da Codice dei Punteggi relativo al programma d'insieme, riferito alle seguenti voci:
varietà dei movimenti, utilizzo dei livelli, utilizzo dello spazio, utilizzo del corpo, aderenza alla Musica, caratterizzazione dei collegamenti, creazione di un EFFETTO</td></tr>
<tr><td rowspan="3">COMPOSIZIONE</td><td>COSTUMI E SCENOGRAFIA</td><td>2.00 PUNTO</td><td rowspan="3">TOTALE: 10.00 PUNTI</td></tr>
<tr><td>ORIGINALITA'</td><td>5.00 PUNTI</td></tr>
<tr><td>COLLABORAZIONI (anche non convenzionali)</td><td>3.00 PUNTI</td></tr>
</table>

SEZIONE 3 - RitmicAmica

Precisazioni generali, valide per tutte le categorie:

1. Tutte le difficoltà hanno valore da 0.50 (compresi DA, DER, passi di danza e preacrobatiche), se eseguite con un piccolo fallo tecnico verranno declassate a 0.20, se il fallo tecnico è grave la difficoltà non verrà assegnata.

2. Le serie di passi di danza per il programma promo potranno essere *da 6 a 8 secondi.*

3. La preacrobatica imposta ha sempre valore da 0.50 e ***deve essere uno tra i rovesciamenti indicati nel programma tecnico***. Verrà presa in considerazione la prima effettuata dalla ginnasta. *Preacrobatiche differenti da quelle richieste possono essere inserite nell'esercizio, non verrà assegnato loro alcun valore come difficoltà, ma verranno penalizzate dalla giuria E in caso di falli tecnici. Le preacrobatiche non possono essere sotto il tempo di volo del lancio di un attrezzo (NO DER)*

4. Possono essere presenti all'interno dell'esercizio solo il numero di difficoltà richieste dal programma, se ci saranno difficoltà in esubero non verranno prese in considerazione e verrà assegnata la penalità esecutiva come da codice. Potranno invece essere presenti più serie di passi ritmici e di acrobatiche, ma verranno prese in considerazione le prime in ordine cronologico.

5. In tutte le categorie NON è consentito l'inserimento di BD di valore superiore al livello max richiesto.

6. Durante le difficoltà l'attrezzo deve essere in movimento (non deve per forza effettuare un movimento tecnico). Nel corpo libero dovrà esserci un piccolo movimento delle braccia sulle difficoltà di equilibrio.

7. Le ginnaste della categoria Supermini possono partecipare nella stessa gara sia al programma individuale che al programma collettivo; in tal caso potranno eseguire solo 1 esercizio individuale in quella prova.

GRIGLIA DIFFICOLTA' PROMO

PROMO BASE: tutti gli elementi sotto indicati (e SOLO questi)	**PROMO AVANZATO: tutte le difficoltà da 0,10 della griglia silver ED elementi sotto indicati**
SALTI: • Salto pennello senza rotazione • Salto pennello con gamba in passé • Sforbiciata gambe flesse (gatto) • Salto Groupé	SALTI: • Cabriole (av., fuori, ind.) • Sforbiciata con gambe tese avanti • Sforbiciata gambe flesse con rotazione 180° o più
EQUILIBRI: • Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta • Passé in pianta • Spaccata sagittale o frontale • Flessione indietro del busto in ginocchio • Onda del busto per avanti o dietro da posizione in ginocchio	EQUILIBRI: • Passé in relevé • Onda totale del corpo per avanti, dietro o laterale

ROTAZIONI/PIVOT: • Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro 180° • Rotolamento in spaccata busto flesso avanti 180° • Pivot passé 180° • Due chainée o giro a passi (non sotto lancio) • Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio)	ROTAZIONI/PIVOT: • Passé 360° • Rotolamento 360° in spaccata busto flesso avanti

3.1 PROGRAMMA TECNICO PROMO BASE

-Programma tecnico individuale (SOLO CATEGORIA ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA): prevede l'esecuzione di un singolo esercizio ad ogni prova (lo stesso per tutto il campionato). *Le classifiche saranno per attrezzo.*

-Programma tecnico collettivo: prevede l'esecuzione di un esercizio a corpo libero a squadra, composta da 2 a 6 ginnaste. ***Le ginnaste possono essere tutte di livello individuale base, miste o tutte di livello individuale avanzato.***

E' consentita la partecipazione ad entrambi i programmi, anche nel corso della stessa prova (ogni ginnasta ad ogni gara può eseguire sia l'individuale che il collettivo, oppure partecipare ad uno solo dei 2 programmi).

Per le ginnaste Supermini Base non è previsto il programma individuale, pertanto le squadre Supermini eseguiranno *1 o 2* collettivi differenti nell'arco del campionato.

Musica: ***durata per tutte le categorie individuali e collettivi Supermini da 30" a 45 secondi***.

3.1.1 SUPERMINI PROMO BASE COLLETTIVI – Max punti 3,50

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
SUPERMINI – da 2 a 6 ginnaste Collettivo corpo libero *e/o* palla *(eseguibile 1 a scelta o entrambi nella stessa prova del campionato)*	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Rotazione/Pivot • 1 *Pre-acrobatica a scelta tra capovolta avanti o indietro* (no lancio) • 1 Serie di passi di danza • Min *2* – max *6* Collaborazioni (vedi tabella allegata)

3.1.2 PROMO BASE INDIVIDUALI – Max punti 2,50

CATEGORIA	ATTREZZI Max 1 attrezzo a scelta tra:	RICHIESTE TECNICHE
ESORDIENTI	Corpo libero, cerchio, palla	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Rotazione/Pivot • 1 *Pre-acrobatica a scelta tra capovolta avanti o indietro* (no lancio) • 1 Serie di passi di danza
MINI	Corpo libero, cerchio, palla	
PROPAGANDA *Corpo libero, cerchio, palla*		

3.1.3 COLLETTIVI A CORPO LIBERO – da 2 a 6 ginnaste – Max punti 4,50

Musica: durata per tutte le categorie Collettivi a Corpo libero da *45" a 1 minuto.*

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
ALLIEVE - da 2 a 6 ginnaste (solo ginnaste Esordienti e Mini)	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Rotazione/Pivot • *1 Pre-acrobatica a scelta tra capovolta avanti o indietro* (no lancio) • 1 Serie di passi di danza • Min 4 – max 8 Collaborazioni (vedi tabella allegata)
OPEN - da 2 a 6 ginnaste (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)	

Tabella Collaborazioni COLLETTIVI CORPO LIBERO e COLLETTIVI CON ATTREZZO SUPERMINI BASE

VALORE	CORPO LIBERO	PALLA (SOLO SUPERMINI)
0.10	Collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste	Collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste e/o gli attrezzi
0.20	Collaborazione con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste	Collaborazione con superamento, passaggio sotto o attraverso le ginnaste *o gli attrezzi,* senza lancio (attrezzo anche fermo)
0.30	Collaborazione con superamento, passaggio sotto o attraverso durante una *rotazione o pre-acrobatica (solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota)*	Collaborazione con scambio semplice dell'attrezzo *con tecniche differenti o uguali* (no lancio)
0.40	*Collaborazione con salto durante il passaggio sopra o attraverso le ginnaste seguito da una rotazione o pre-acrobatica (solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota)*	Collaborazione con scambio dell'attrezzo per lancio *piccolo/medio (almeno il 50% degli attrezzi deve essere lanciato)*

3.2 PROGRAMMA TECNICO PROMO AVANZATO

-Programma tecnico individuale: comprende l'esecuzione di min. 1 max.2 attrezzi nell'arco delle 2 prove. A ciascuna prova la ginnasta può quindi scegliere se eseguire 1 o 2 esercizi. ***Laddove sia specificato un attrezzo obbligatorio, andrà presentato ad ogni prova. La classifica sarà per attrezzo.***

-Programma tecnico collettivo: ***le ginnaste possono partecipare all'esercizio collettivo Promo Base a condizione che eseguano 1 solo esercizio individuale nel corso della stessa prova provinciale/regionale/nazionale.***

Musica: ***Supermini 30" – 45'', per tutte le altre categorie individuali da 45" a 1 minuto***.

3.2.1 PROMO AVANZATO INDIVIDUALI

Supermini Corpo Libero **max p.ti 2,50** - Attrezzo **max p.ti 3,00**

Esordienti e Mini Corpo Libero **max p.ti 3,00** – Attrezzi **max. p.ti 3,50**

Attrezzi Propaganda e Open **max p.ti 3,50**

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
SUPERMINI	Max 2 attrezzi, di cui **Corpo Libero (obbligatorio)** e 1 a scelta tra: Fune, *Cerchio*, Palla	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Rotazione/Pivot • 1 Pre-acrobatica a scelta tra capovolta avanti o indietro o ruota (no lancio) • 1 Serie di passi di danza • *1 DA con attrezzo*
ESORDIENTI MINI	Max 2 attrezzi, di cui **Corpo Libero (obbligatorio)** e 1 a scelta tra: Fune, Cerchio, Palla	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Rotazione/Pivot • 1 Pre-acrobatica o serie** a scelta tra *capovolta avanti o indietro o ruota (nelle sue varianti) (no lancio)* • 1 Serie di passi di danza • 1 difficoltà a scelta (No DA) • *1 DA con attrezzo*
PROPAGANDA ***OPEN*** ***(UNDER 15 + UNDER 17 + SENIOR)***	Max 2 attrezzi, a scelta tra: Fune, Cerchio Palla, Clavette, Nastro	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Rotazione/Pivot • 1 Pre-acrobatica o serie** a scelta tra *capovolta avanti o indietro o ruota (nelle sue varianti) (no lancio)* • 1 Serie di passi di danza • *1 DA con attrezzo* • *1 DA aggiuntiva o 1 DER con una rotazione oppure lancio+chassé+ripresa (Fune dai capi, Cerchio con giri, palla a 1 mano, clavetta in una mano con altra clavetta nella stessa mano, nastro dalla bacchetta)*

***** Per serie** *si intende una successione di 2 pre-acrobatiche uguali o differenti tra quelle elencate. Le pre-acrobatiche richieste possono essere isolate o combinate con altri tipi di rotazione SULL'ASSE VERTICALE (esempio: chainé+capovolta). La serie ha comunque valore 0,50 e le rotazioni usate in serie o le loro varianti non possono essere ripetute isolate come difficoltà a scelta.*

-La pre-acrobatica usata come difficoltà non può essere ripetuta in DER, ma può essere usata come DA.

3.3 PROGRAMMA TECNICO PROMO UNIFICATO – COPPIE E SQUADRE

Al programma di coppia e al programma di Squadra possono partecipare sia ginnaste del Programma Base che del Programma Avanzato.

Durata musiche: *coppie da 30" a 45 secondi, squadra da 45" a 1 minuto.*

COPPIA Max p.ti 2,50 – SQUADRA p.ti 3,00

PROGRAMMA, CATEGORIA E ATTREZZI	RICHIESTE CORPO E ATTREZZO (valore 0,50 cad.)	COLLABORAZIONI (per valori vedi tabella allegata)
COPPIA: ALLIEVE: 2 PALLE SENIOR: *1 PALLA E 1 CERCHIO*	• 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e rotazione/pivot (di gruppi corporei differenti) • 1 Serie di passi di danza • 1 Scambio per lancio medio/grande/lungo (4-6 metri)	• 1 Collaborazione semplice CC • 1 Collaborazione a scelta (vedi tabella)
SQUADRA: GIOVANILE: DA 3 A *6* PALLE SENIOR: DA 3 A *6* GINNASTE, CERCHIO – PALLE 50% per attrezzo o in rapporto 3-2/1-2	• 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e rotazione/pivot (di gruppi corporei differenti) • 1 Serie di passi di danza • 1 scambio per lancio medio/grande/lungo (4-6 metri)	• 2 Collaborazioni semplici CC • 2 Collaborazioni a scelta (vedi tabella)

Tabella Collaborazioni Coppie e Squadre (valide anche per programma Rappresentative)

VALORE	
0.10	Collaborazione semplice CC - trasmissione con 2 modalità differenti (no medio/grande lancio)
0.20	Collaborazione con lancio CS* – Lancio medio/grande + superamento, passaggio sotto o attraverso le ginnaste o gli attrezzi+ ripresa
0.30	Collaborazione con lancio simultaneo o ripresa simultanea di 2 attrezzi (direzione uguale o differente)
0.40	Collaborazioni con rischio* – CR senza o con passaggio sopra, sotto o attraverso attrezzi o ginnaste (VEDI CdP)

*Nei superamenti le ginnaste o gli attrezzi tenuti dalle compagne possono essere fermi al suolo, ma solo per un tempo inferiore ai 4 secondi. Nei passaggi sotto gli attrezzi questi devono essere tenuti da almeno 1 ginnasta (no in volo).

3.4 PROGRAMMA TECNICO PROMO UNIFICATO – RAPPRESENTATIVE

Al programma di Rappresentativa possono partecipare sia ginnaste del Programma Base che del Programma Avanzato.

-Il programma di rappresentativa prevede l'esecuzione di un unico esercizio suddiviso in 3 parti: individuale con cerchio, coppia cerchio-palla, squadra con palle.

-Ciascuna parte dell'esercizio ha una durata di circa 30", **per un totale di 1'30" - 1'45".**

-L'ordine di ingresso delle 3 sequenze è libero; non devono esserci tempi vuoti fra una parte dell'esercizio e la successiva.

RAPPRESENTATIVA - Max p.ti 4,50.

Tutte le DB, le Serie di passi e gli Scambi per Lancio hanno valore di 0,50 ciascuno.

Per la scelta delle DB vedere GRIGLIA PROMO AVANZATO

CATEGORIA	ATTREZZO	RICHIESTE TECNICHE
ALLIEVE (ginnaste esordienti, mini e propaganda) DA 3 A 8 GINNASTE OPEN (ginnaste di tutte le categorie *escluse Supermini*) DA 3 A 8 GINNASTE	CERCHIO Max p.ti 1,50	• 2 DB a scelta di gruppi corporei differenti • 1 Serie di Passi Ritmici
	CERCHIO - PALLA A COPPIE Max p.ti 1,50	• 1 Scambio per lancio medio/alto/lungo (4-6 metri) • 1 Serie di Passi Ritmici • 1 Collaborazione CC* • 1 Collaborazione a Scelta*
	SQUADRA DA 3 A 5 PALLE Max p.ti 1,50	• 1 Scambio per lancio medio/alto/lungo (4-6 metri) • 1 DB a scelta • 1 Collaborazione CC* • 1 Collaborazione a Scelta*

***Per le Collaborazioni: vedi tabella collaborazioni Promo**

3.5 PROGRAMMA TECNICO PROMO SUPERMINI PRE-MINI

Al programma possono partecipare solo le Supermini nell'anno di compimento degli 8 anni e dei 7 anni.

Il programma individuale comprende l'esecuzione di min. 1 max. 2 attrezzi nell'arco delle 2 prove. A ciascuna prova la ginnasta può quindi scegliere se eseguire 1 o 2 esercizi.

L'attrezzo obbligatorio andrà presentato ad ogni prova. La classifica sarà per attrezzo.

Il riconoscimento delle difficoltà e dei loro valori avverrà secondo i criteri validi per la Don Bosco Cup. Valore massimo p.ti 4,50

Durata musiche: da 1'15'' a 1'30''

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
SUPERMINI	Max 2 attrezzi, di cui **Corpo Libero (obbligatorio)** e 1 a scelta tra: Fune, Cerchio, Palla	**CORPO LIBERO:** • 6 DB DA TABELLA SILVER FINO A 0,50 di cui 1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Rotazione/Pivot • Min 2 Serie di passi di danza (VALORE 0,30) **ATTREZZI:** • 5 DB DA TABELLA SILVER FINO A 0,50 di cui 1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Rotazione/Pivot • No min max 5 DA • No min – max 2 R (valore massimo 0,40) • Min 2 Serie di passi di danza (valore 0,30)