GINNASTICA RITMICA
PROGRAMMI TECNICI 2023-2024

Versione aggiornata al
16/11/2023

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
1.9 Attrezzi
2.0 Body
SEZIONE 2: PROGRAMMI TECNICI PGS DON BOSCO CUP
2.1 Generalità
2.2 Programmi tecnici Individuali
2.3 Programmi tecnici di Coppia
2.4 Programmi tecnici di Squadra
2.5 Programmi tecnici di Rappresentativa
2.6 Programmi tecnici Esercizi Collettivi - Coreografici
SEZIONE 3: PROGRAMMI TECNICI PGS PROMO – RITMICA AMICA
3.1 Programmi tecnici Individuali
3.2 Programmi tecnici Collettivi e di Coppia
3.3 Programmi tecnici di Squadra
3.4 Programmi tecnici Supermini e 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 ELITE, E, D, C2, C1, B), e Ritmica Amica, manifestazione collaterale rivolta agli sportivi che si approcciano per le prime volte alla ginnastica (livelli PROMO A, PROMO BASE 2 e BASE 1).

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 ELITE (Gold) possono partecipare direttamente alla fase Nazionale senza partecipazione alle fasi regionali, previa richiesta alla Referente Regionale che deve inoltrare la richiesta alla 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
ELITE – TORNEO DON BOSCO (ex a2)	° Ginnaste partecipanti al campionato individuale o specialità GOLD FGI,ginnaste che hanno preso parte a campionati di serie B,serie A, serie C, ginnaste che vogliano cimentarsi inquesta categoria a discrezione del tecnico.	° Nessuna ginnasta esclusa.

E (ex a1)	° Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LE o di livello inferiore ° Ginnaste che partecipino al Campionato di Serie C Gold e Insieme Gold (purché individualmente partecipino a gare di livello Silver) ° Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico	° Ginnaste che partecipano alle garefederali dei programmi GR-GOLD individuali di categoria ° Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B
D (ex a)	° Ginnaste partecipantiai campionati individuali Silver LDo inferiori ° Ginnaste che partecipino al Campionato di Serie C Gold e Insieme Gold (purché individualmente partecipino a gare di livello Silver) ° 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 ° Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B ° Ginnaste partecipanti ai campionatiSilver individuali LE
C2 (ex b)	° Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC2 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 *(qualsiasi livello)* ° Ginnaste partecipanti alla gara diinsieme GOLD ° Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serieB, serie C, Squadra Allieve ° Ginnaste partecipanti ai campionatiSilver individuali LD o LE
C1 (ex c)	° Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC1 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 *(qualsiasi livello)* ° Ginnaste partecipanti alla gara d'insieme GOLD ° Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serieB, serie C, Squadra Allieve ° Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD e/o di rappresentativa serie D LE e LD

B (ex d)	° Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LB ° 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 *(qualsiasi livello),* di rappresentativa (serie C, B e A, camp. di squadra Allieve Gold) e di insieme (GOLD) ° Ginnaste partecipanti ai camp. Silver individuali LE, LD, LC 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
PROMO A2-A1	° Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai presoparte alla Don Bosco Cup di livello A2, A1,A, B o C negli anni fino al 2022-2023 ° Ginnaste partecipanti ai campionati individuali silver LA2 – LA1	° Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD in gare individuali (compresa Specialità), di rappresentativa (serieC, serie B, serie A, Squadra Allieve) e di insieme (GOLD) ° Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB, di rappresentativa (Serie D LE, LD, LC) o di insieme Silver LE, LD, LC) ° Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD anche solo 1 volta
PROMO BASE 2	° Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di nessun livello *negli anni fino al 2022-2023*	° Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD e GR-SILVER in tutte le gare individuali, di rappresentativa e d' insieme ° Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD e/o GR-SILVER anche solo 1 volta nel quadriennio.
PROMO BASE 1	° Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di nessun livello o *al programma Promo Avanzato negli anni fino al 2022-2023*	° Come Promo Base 2

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

1.3 CATEGORIE E DIVISIONE PER FASCE D'ETA'

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI PROMO BASE 1-2 E PROMO A:	
SUPERMINI	Ginnaste nate negli anni 2016 e successivi
PRE-MINI (ex Supermini gold)	Ginnaste nate negli anni 2016 e 2017
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2015-2016 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2013-2014
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2011-2012
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2010 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI PROMO BASE 1-2 E PROMO A:	
COPPIA O SQUADRA Supermini	Ginnaste Supermini
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste 2011-2012-2013-2014-2015-2016 (8 ANNI COMPIUTI)
COPPIA SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2014 e precedenti
COLLETTIVO ALLIEVE	Ginnaste 2011-2012-2013-2014-2015-2016 (8 ANNI COMPIUTI)
COLLETTIVO OPEN	Ginnaste nate negli anni 2014 e precedenti
SQUADRA ALLIEVE	Categorie Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2016 e precedenti (8 ANNI COMPIUTI)
CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI B-C1-C2-D:	
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2015-2016 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2013-2014
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2011-2012
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2009-2010
UNDER 17	Ginnaste nate negli anni 2007-2008
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2006 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI B-C1-C2-D-**A (solo squadra):**	
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 ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA OPEN	Ginnaste da Esordienti a Senior
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI B-C1-C2-D:	
ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2011 e il 2016 (8 ANNI COMPIUTI)
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2016 (8 ANNI COMPIUTI) e precedenti
CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI E - ELITE:	
MINI (A1-A2)	Ginnaste nate negli anni 2014-2015-2016 (8 ANNI COMPIUTI)
PROPAGANDA (A3-A4)	Ginnaste nate negli anni 2012-2013
JUNIOR (J1-J2-J3)	Ginnaste nate negli anni 2009-2010-2011
SENIOR (S1-S2)	Ginnaste nate negli anni 2008 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI E - ELITE:	
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2016 (8 ANNI COMPIUTI)
COPPIA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2011 e precedenti
SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2016 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA GIOVANILE (SOLO ELITE)	Ginnaste nate negli anni tra il 2009 e il 2016 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2011 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI E - ELITE:	
ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2016 (8 ANNI COMPIUTI)
JUNIOR E SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2013 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 d' 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 B), 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 DI QUALSIASI LIVELLO non è possibile inserire una ginnasta Supermini in una delle categorie superiori (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 E PREMIAZIONI

1.4.1 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 ELITE: 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) con **AMMISSIONE DIRETTA SENZA OBBLIGO DI PARTECIPAZIONE ALLE PROVE REGIONALI;**

FINALE LIVELLI E/D/C2/C1/B: **Classifiche regionali con 10 o meno partecipanti**: tutte le ginnaste vengono ammesse con i migliori 2 attrezzi della fase regionale; **Classifche regionali con più di 10 partecipanti:** il 70% è ammesso con i migliori 2 attrezzi; il restante 30% solo con il migliore attrezzo della fase regionale. Le ginnaste 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 (in seguito alle pre-iscrizioni la Direzione tecnica nazionale deciderà se sarà possibile ampliare i numeri di partecipazione con i 2 attrezzi);

N.B.: Per quanto riguarda il punteggio totale valido per stilare la classifica Assoluta Regionale esso verrà calcolato sommando i 2 punteggi più alti laddove il programma preveda 3 attrezzi; sommando i 2 punteggi laddove il programma preveda 2 attrezzi.

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.

1.4.2 RITMICA AMICA – NAZIONALE PROMO-LIVELLI BASE 1, BASE 2, A: L'ammissione alla fase Nazionale è libera; possono partecipare anche ginnaste che non hanno preso parte alla fase Provinciale/Regionale;

• Categorie INDIVIDUALI:

nel programma A le prime 3 ginnaste classificate per somma attrezzi verranno premiate come Titolo Assoluto; le restanti ginnaste (e tutti i programmi BASE 1 E 2) saranno premiate per Classifica di Specialità; nel caso di un numero molto elevato di partecipanti ai programmi Base 1 e 2 la Referente Nazionale potrà ampliare le premiazioni per classifica Assoluta ed eventualmente per anno di nascita. La stessa cosa può essere fatta a livello Provinciale e Regionale a discrezione dei Comitati, laddove lo ritengano opportuno.

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 innaste della categoria Supermini Promo 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 RISOLUZIONE DEL 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 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 Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

• Gare di COPPIA, SQUADRA E RAPPRESENTATIVA:

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.
Nelle Rappresentative 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, che potrà seguire la gara dal 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.
E' VIETATO ALLE GINNASTE ASSISTERE ALLE GARE DA BORDO PEDANA; chiunque voglia assistere alla competizione deve recarsi sugli spalti nello spazio adibito al pubblico.

1.8 GIUDICI

Le norme che regolamentano l'operato della giuria seguono quanto descritto nel Regolamento di Giuria FGI 2024; per le categorie individuali E, D, C2, C1, B, PROMO A, PROMO BASE 1 E 2, di coppia, squadra e rappresentativa E, D, C, B, PROMO A, PROMO BASE vengono applicate le norme relative alle gare Silver, mentre per le categorie individuali, di coppia, squadra e rappresentativa ELITE vengono applicate le norme relative alle gare Gold.
NEGLI ESERCIZI INDIVIDUALI, DI COPPIA, DI SQUADRA E DI RAPPRESENTATIVA DEI LIVELLI D, C2, C1, B, PROMO A, PROMO BASE 2-1: 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.

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

1.9 ATTREZZI

Attrezzi programmi Ritmica Amica Promo e per livelli E/D/C2/C1/B Don Bosco Cup e PROMO A /PROMO BASE Ritmica Amica (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 (PROMO BASE min 4 m)

Per i livelli ELITE 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.

2.0 BODY

Non ci sono particolari restrizioni per l'utilizzo dei body, purché si rispetti il DECORO.
Per i livelli ELITE seguire le Norme FGI.

SEZIONE 2

PREMESSA:

I PT PGS 2023-2024 sono strutturati in modo da avere la PIENA compatibilità con i PT Silver FGI; laddove le richieste sono leggermente differenti si consiglia di leggere attentamente perché QUALSIASI ESERCIZIO STRUTTURATO PER COMPETIZIONI SILVER PUO' ESSERE UTILIZZATO PER LE COMPETIZIONI PGS SENZA MODIFICHE DI ALCUN TIPO; laddove ci siano delle differenze sono studiate apposta per essere comunque compatibili con l'attività federale senza penalizzare nessuna composizione.

2.1 GENERALITA'

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 2024.

DB:

Per i livelli E, D, C2, C1, B nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa LE DIFFICOLTÀ DB VALIDE SONO SOLO QUELLE DELLA GRIGLIA SILVER VIGENTE, con relativi valori.

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 ELITE 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 E, D, C2, C1, B e insieme A 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 **INDIVIDUALI** è consentito (ma non consigliato) l'inserimento di Massimo 1 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 C2, valore assegnato 0.40=0.30);
3. Nelle Categorie E, D, C2, C1, B e insieme A non è consentito l'utilizzo di DB combinate. Se presenti nell'esercizio verranno valutate come DB separate, e pertanto ciascun componente conterà come 1 DB.
4. Negli esercizi di coppia e di insieme è possibile realizzare max 2. differenti DB per soddisfare le varie richieste tecniche. Per i livelli E, D, C2, C1, B e insieme A 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).
5. Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (Eccezione: SERIE di 2 o più 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.

6. 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.

7. 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.

NB: PIVOT FOUETTÉ: devono essere eseguiti secondo il valore max consentito per ogni livello (vedi griglia DB). In caso di rotazioni supplementari rispetto a quelle previste per ogni valore di Pivot Fouetté, la DB=0.00

Esempio: valore max previsto 0.40, la ginnasta esegue 4 rotazioni fouetté a gamba flessa (valore 0.50) = DB 0.00

8. Nelle categorie INDIVIDUALI C1, C2, 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 INDIVIDUALI ELITE, E, D 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.

9. In tutti gli esercizi di coppia, insieme e rappresentativa ELITE, E, D, C1, C2, B e A (solo insieme) le DB saranno conteggiate in odine di esecuzione (e nel numero max. consentito), inclusa qualsiasi DB di valore 0.10 p. utilizzata in S o come W, qualsiasi DB di valore 0.20 o più utilizzata in R e qualsiasi DB utilizzata in DE.

10. In tutte le categorie D, C1, C2, B ogni DB per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo (1 ogni 2 pivot fouetté) o ad un elemento attrezzo Silver (vedi PT Silver 2024). 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.

11. Nelle categorie E, ELITE ogni DB deve essere realizzata con un elemento tecnico d'attrezzo del CdP.

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 2023

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°	360° 360° 360° 360°	Salto Cambrè		
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque		180° 180°		
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 (T)

	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:

1. Seguono in toto quanto previsto dal CdP 2022-2025 in quanto a costruzione, criteri, valore e modalità di giudizio/assegnazione. Si consiglia di prendere visione delle FAQ sul CdP per maggior completezza riguardo all'esecuzione/criteri di assegnazione.
2. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di DA in esubero; tali elementi verranno assegnati 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).

R:

1. In tutte le categorie **C1, C2, D** 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 B INDIVIDUALI E DI RAPPRESENTATIVA è POSSIBILE L'INSERIMENTO di un R con una sola rotazione, del valore di 0.10.
3. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di R in esubero; tali elementi verranno assegnati 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).
4. Ripresa della FUNE: nei livelli ELITE ed E si seguono le normative del CdP Junior; negli altri livelli qualsiasi ripresa è considerata valida purché senza perdite (nemmeno di un solo capo)
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 devono spostarsi 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 B, C1, C2 e D hanno valore 0,30 e durata di 6-8 secondi minimo. Per le categorie ELITE – E la durata minima è di 8 secondi e non hanno alcun valore. In tutti i livelli devono comunque soddisfare tutte le caratteristiche specificate nel CdP 2022-2024, come segue:

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 e/o Rischi
• Elementi pre-acrobatici
• 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; non viene assegnato nessun valore, e non è obbligatoria la presenza (ma fortemente raccomandata).

Negli esercizi ELITE – E sono **obbligatorie min. 2 onde totali del corpo** (vedi CdP). **Per ogni onda mancante la Giuria DB (D) assegna una penalità di 0.30**.

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.

Coppie E, D, C, B, squadre D, C, B e coppia e squadra allieve ELITE: 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 B, C e D, Coppia E ed Elite 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.

NB: saut plongé = C3 con valore 0.30

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 ELITE)

0.10	0.20	0.30	0.40	TIPO 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 e di Coppia Categorie ELITE, E, D, C, B

0.10	0.20	0.30	TIPO 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.
	C		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 C : • 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 C 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: 1. Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa; 2. 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 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 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 PER CR:	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	**Solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale) + 0,20 una volta per CR** **(indipendentemente dal numero di ginnaste)**
Serie	2 o più elementi pre-acrobatici identici e ininterrotti attorno all'asse frontale o sagittale, o 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 per CR:** - 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.

2.2 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

-*Come descritto nelle regole generali delle DB è possibile inserire 1 SOLA DB di valore superiore al max consentito; se eseguita correttamente verrà considerata valida e verrà riportato il valora al max consentito in quella categoria:

-CATEGORIE B E C1: in tutti gli attrezzi è possibile raggiungere il punteggio inserendo difficoltà a scelta; VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI ELEMENTI FRA DB, DA E R IN ORDINE CRONOLOGICO (I PRIMI 5 NELLE CATEGORIE B, I PRIMI 7 NELLE CATEGORIE C1) (vedi esempi seguenti):

SPECIFICANDO MEGLIO: LE SERIE DI PASSI VALGONO SEMPRE TUTTE, ANCHE SE ESEGUITE DOPO GLI ALTRI ELEMENTI (ovviamente purché rispettino i criteri previsti dal CdP)

es.1: palla ESORD. B: PRIMI 5 ELEMENTI IN ORDINE CRONO: 1 salto x 0.20, 1 DA x 0.30, 1 S x 0.30, 3 DA x 0.20, ~~1 pivot x 0.10 (6° elemento), 1 R X 0.10 (7° elemento)~~, 1 S x 0.30= OK; tot 1.70 (0.20+0.30+0.30+3x0.20+0.30)

es.2: cerchio MINI C1: PRIMI 7 ELEMENTI IN ORDINE CRONO: 1 salto x 0.30, 1 equilibrio x 0.30, 1 pivot x 0.20, 3 S, 1 R x 0.30, 1 salto x 0.30, 1 DA x 0.20, 1 DA x 0.30, ~~1 DA x 0.40 (8° ELEMENTO)~~ = OK; tot 2.50 (0.30+0.30+0.20+3x0.30+0.30+0.30+0.20+0.30=2.80 declassato al max in queste categorie)

es.3: clavette PROP. B: 10 DA x 0.20 (valide le prime 5), 1 S = OK; tot 1.30 (5x0.20+0.30)

es.4: nastro U15 C1: PRIMI 7 ELEMENTI IN ORDINE CRONO: 2 DA x 0.30, 1 S, 1 DA x 0.20, 1 S, 1 salto x 0.30, 1 pivot x 0.20, 1 equilibrio x 0.10, 1 R x 0.20, ~~1 DA x 0.20 (8° elemento)~~, 1 S, ~~1 equilibrio x 0.30 (9° elemento),~~ 1 S = OK; tot 2.50 (0.30+0.30+0.30+0.20+0.30+0.30+0.20+0.10+0.20+0.30+0.30=2.80 declassato al max in queste categorie)

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE: DB, DA, R, S, W, EL. IMPOSTI	ATTREZZI
B (EX GRUPPI D) Musica da 45'' a 1 minuto **PUNTI MAX.** **2,00**	Compatibile con programma SILVER FGI LB1-LB2 2024: **no min, max 3 DB VALORE 0.20* (max 1 salto, max 1 equilibrio, max 1 rotazione);** **min 2 S; no min, max 5 DA; R no min, max 1 (max 1 rotazione=valore 0,10)** -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 2 Esercizi in totalenell'arco delle 2 prove: ESORDIENTI, MINI, PROPAGANDA 2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro U15, U17 e SENIOR: 2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro
C1 (EX GRUPPI C) Musica da 45'' a 1 minuto **PUNTI MAX.** **2,50**	Compatibile con programma SILVER FGI LC1 2024: **no min, max 4 DB VALORE 0.30* (di cui almeno 1 per GC se presenti almeno 3 DB);** **min 2 S; no min-max 5 DA; R no min, max 1 valore max 0.30** -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 2 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove: ESORDIENTI, MINI, PROPAGANDA: 2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette,nastro UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR: 2 attrezzi a scelta frafune, cerchio, palla, clavette, nastro
C2 (EX GRUPPI B) Musica da 45'' a 1 minuto **PUNTI MAX.** **3,00**	Come programma SILVER FGI LC2 2024: 4 DB VALORE 0.30* (di cui almeno 1 per GC); min 2 S; no min-max 2 DA; R no min, max 1 valore max 0.30 -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 3 Esercizi in totale nel campionato: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17E SENIOR: A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro
D (EX GRUPPI A) Musica da 1'15'' a 1'30'' **PUNTI MAX.** **5,00**	Come programma SILVER FGI LD 2024: min 3 max 5 DB di più alto valore (max 6 nel cl), VALORE fino a 0.40* (di cui almeno 1 per GC); min 2 S; no min-max 5 DA; R no min, max 2 valore max 0.40 -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 3 Esercizi in totale nel campionato: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17E SENIOR: A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro
E (EX GRUPPI A1) Musica da 1'15'' a 1'30'' **PUNTI MAX.** **7,00**	Come programma SILVER FGI LE 2024: min 3 max 6 DB di più alto valore, VALORE fino a 0.50 (di cui almeno 1 per GC); min 2 S; no min-max 10 DA; R no min, max 4 -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 3 Esercizi in totale nel campionato: ESORDIENTI, MINI EPROPAGANDA: A ciascuna prova Max.3 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17E SENIOR: A ciascuna prova Max.3 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro

ELITE (EX GRUPPI A2) Musica da 1'15'' a 1'30''	Seguire Programmi FGI Gold per anno di nascita; Seguire le indicazioni per il programma Gold Individuale SPECIALITA'/TORNEO GOLD (in presenza di DB di maggior valore verranno declassate al valore max consentito);	Min. 1 max. 3 Esercizi a scelta fra tutti gli attrezzi: Le ginnaste di tutte le categorie ELITE 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)

2.3 PROGRAMMA TECNICO DI COPPIA

COPPIA ALLIEVE: ESORDIENTI E MINI
COPPIA JUNIOR: DA ESORDIENTI AD UNDER 15
COPPIA SENIOR: DA PROPAGANDA A SENIOR

COPPIE ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR	**RICHIESTE TECNICHE DB, DE, DC, R, S, W:**	**ATTREZZI:**
COPPIA B Musica 45''-1 minuto **MAX PTI 2.50**	Come Insieme Silver LB2 2024 2 DB VALORE max 0.30 (di diversi GC); 2 DE max 0.20; min 1 S; min 2 DC; R no min, max 1 -R: NO MIN, MAX 1 (**1 rotazione=valore 0,10, 2 rotazioni o più=0,20**)	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti
COPPIA C Musica 45''-1 minuto **MAX PTI 3.00**	Come Insieme Silver LC2 2024 3 DB VALORE max 0.30* (1 per GC); 3 DE max 0.30; min 1 S; min 2 DC; R no min, max 1 valore max 0.30	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti
COPPIA D Musica 1'15''-1'30'' **MAX PTI 5.00**	Come Insieme Silver LD2 2024 3 DB VALORE max 0.40 (1 per GC); 3 DE; min 1 S; min 2 DC; R no min, max 1 valore max 0.40	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti
COPPIA E Musica 1'15''-1'30'' **MAX PTI 7.00**	Come Insieme Silver LE2 2024 4 DB VALORE max 0.50 (1 per GC); 4 DE; min 1 S; min 3 max 5 DC (di cui min 3 CC); R no min, max 1	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti
COPPIA ELITE ALLIEVE	Come da PT FGI Squadra Allieve 2024	2 CERCHI/CE-PA
COPPIA ELITE OPEN	Come da PT FGI Specialità Gold 2024	4 CLAVETTE

2.4 PROGRAMMA TECNICO DI SQUADRA

SQUADRA ALLIEVE ELITE: MINI E PROPAGANDA
SQUADRA GIOVANILE ELITE: MINI, PROPAGANDA E JUNIOR
SQUADRA OPEN ELITE: PROPAGANDA, JUNIOR E SENIOR

SQUADRA ALLIEVE A-B-C-D-E: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA
SQUADRA OPEN A-B-C-D-E: DA ESORDIENTI A SENIOR

Possono partecipare alla gara di Squadra A tutte le ginnaste che individualmente gareggiano in Don Bosco Cup, ma anche le ginnaste che a livello individuale gareggino nelle categorie PROMO A.

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE: DB,DA, R, S, W	ATTREZZI
SQUADRA A Musica 30''- 45'' **MAX P.TI 1.50**	Compatibile con Insieme Silver LA1 2024 3 DB VALORE max 0.10 (1 per GC); min 1 S; min 3 DC *nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche*	CORPO LIBERO Da 3 a 8 ginnaste
SQUADRA B Musica 45''- 1' **MAX P.TI 2.50**	Compatibile con Insieme Silver LB1 2024 2 DB VALORE max 0.30 (di diversi GC); 2 DE max 0.20; min 1 S; min 2 DC; R no min, max 1 - R: *NO MIN, MAX 1* (**1 rot. = valore 0,10, 2 rot. o più = 0,20**)	ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI Da 3 a 8 ginnaste
SQUADRA C Musica 45''- 1'00" **MAX P.TI 3.00**	Compatibile con Insieme Silver LC1 2024 2 DB VALORE max 0.30 (di diversi GC); 2 DE max 0.30; min 1 S; min 2 DC; R no min, max 1 valore max 0.30	ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI Da 3 a 8 ginnaste
SQUADRA D **Musica 2'00" - 2'15"** **MAX PTI 5.00**	Compatibile con Insieme Silver LD1 2024 3 DB VALORE max 0.40 (1 per GC); 3 DE; min 3 S; min 3 max 10 DC (di cui min 3 CC); R no min, max 1 valore max 0.40	ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI Da 3 a 8 ginnaste
SQUADRA E Musica 2'15-2'30'' **MAX PTI 7.00**	Compatibile con Insieme Silver LE1 2024 4 DB VALORE max 0.50 (min 1 per GC); 4 DE; min 2 W; (min 2 S); min 3 max 15 DC da CdP FGI (di cui min 3 CC); R no min, max 1	ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI 5 GINNASTE
SQUADRA ALLIEVE ELITE	Come Campionato Insieme Gold FGI Allieve	5 CERCHI
SQUADRA GIOVANILE ELITE	Come Campionato Insieme Gold FGI Giovanile	5 PALLE
SQUADRA OPEN ELITE	Come Campionato Insieme Gold FGI Open	3 PALLE 2 CERCHI

2.5 PROGRAMMA TECNICO DI RAPPRESENTATIVA

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

- Ogni ginnasta può eseguire max 3 esercizi nei livelli ELITE, E, D, C, max 2 esercizi nei livelli B;
- Ogni ginnasta può ripetere gli stessi esercizi in tutte le prove del Campionato;

- 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.
- Le collaborazioni dei programmi D, C, B seguono le tabelle Silver allegate, per i programmi E-ELITE seguire il CdP e le Indicazioni PT Gold/Silver FGI.
- **RAPPRESENTATIVA B*:** 2 ESERCIZI TOTALI: COLLETTIVO A CORPO LIBERO OBBLIGATORIO E UN ESERCIZIO A SCELTA FRA SUCCESSIONE E COPPIA
- **Possono partecipare alla gara di Rappresentativa B anche ginnaste che a livello individuale gareggiano nelle categorie PROMO A**.
- RAPPRESENTATIVA B*: In questa categoria possono gareggiare sia rappresentative con programma compatibile con la Serie D LB sia rappresentative con programma compatibile con la Serie D LA; ciò permette alle società con rappresentative "miste" (formate cioè da ginnaste di livelli individuali differenti, che per esigenze varie preparano il programma di Serie D LA Silver) di partecipare alla Don Bosco Cup anche nel programma di rappresentativa.

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN B 2 Esercizi Compatibile con Serie D Silver LA/LB 2024 Musica 30''-1' **MAX P.TI 2.00**	**CORPO LIBERO COLLETTIVO** DA 3 A 8 GINNASTE **-3 DB (1 per GC) max 0.20** **-min 1 S** **-min 3 DC**	**SUCCESSIONE*** 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA **-4 DB (2 per attrezzo, 1 per GC) max 0.20** **-min 1 S** **-max 2 DA (1 per attrezzo)** **-max 1 R** max 0.20**	**COPPIA*** 2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA **-2 DB (1 per GC) max 0.20** **-min 1 S** **-2 DE max 0.20** **-min 2 DC** **-max 1 R** max 0.20**
	-NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE -NO ELEMENTI IMPOSTI -R**: MAX 1 (**1 rotazione=valore 0,10, 2 rotazioni o più=0,20**)		
RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN C 3 Esercizi Come Serie D Silver LC 2024 Musica 45''- 1' **MAX P.TI 3.00**	**CORPO LIBERO COLLETTIVO** DA 3 A 8 GINNASTE -3 DB (1 per GC) max 0.30 -min 1 S -min 4 DC	**SUCCESSIONE** 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA -4 DB (2 per attrezzo, 1 per GC) max 0.30 -min 1 S -max 2 DA (1 per attrezzo) -max 1 R max 0.30	**COPPIA** 2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA -2 DB (1 per GC) max 0.30 -min 1 S -2 DE max 0.30 -min 2 DC -max 1 R max 0.30
	-NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE -NO ELEMENTI IMPOSTI		
RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN D 3 Esercizi Come Serie D Silver LD 2024 Musica 1'15''- 1'30'' **MAX P.TI 5.00**	**CORPO LIBERO COLLETTIVO** DA 3 A 8 GINNASTE -4 DB (min 1 per GC) max 0.40 -min 2 S -min 4 DC	**SUCCESSIONE** 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA -6 DB (3 per attrezzo, 1 per GC) max 0.40 -min 2 S -max 2 DA (1 per attrezzo) -max 2 R (1 per attrezzo) max 0.40	**INDIVIDUALE** Attrezzo a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette e nastro -min 3 max 5 DB*** (min 1 per GC) max 0.40 -min 2 S -max 5 DA -max 2 R max 0.40
	-NO ELEMENTI IMPOSTI -DB INDIVIDUALI***: prese in considerazione quelle di maggior valore		

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN E 3 Esercizi Come Serie D Silver LE 2024 Musica 1'15''- 1'30'' **MAX P.TI 7.00**	**COLLETTIVO CON GLI ATTREZZI (uguali o differenti, max 2 tipi)** DA 3 A 8 GINNASTE -3 DB (min 1 per GC) -3 DE max 0.50 -max 1 R -min 4 DC -min 2 W -(min 2 S)	**SUCCESSIONE** 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA -6 DB (3 per attrezzo, 1 per GC) -max 10 DA (5 per attrezzo) -max 2 R (1 per attrezzo) -min 2 W (1 per attrezzo)	**INDIVIDUALE** Attrezzo a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette e nastro -min 3 max 6 DB*** (min 1 per GC) -max 10 DA -max 4 R -min 2 W
	-NO ELEMENTI IMPOSTI - DB INDIVIDUALI***: prese in considerazione quelle di maggior valore		
RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN ELITE Seguono PT GOLD	ALLIEVE: Categoria unificata, come il programma Sq. Allieve Gold 1-2-3, quindi stesse richieste tecniche, eseguono 3 ESERCIZI dei 3-4 del programma completo. Verranno prese in considerazione le prime 6 DB, i primi 2 R (il primo in collettivi e coppie), le prime 10 DA (le prime 8 DC in collettivi e coppie, indipendentemente dalla tipologia)		
	JUNIOR/SENIOR: CATEGORIA UNIFICATA, COME DA PROGRAMMI TECNICI SERIE A, B, C.		

1.6 PROGRAMMA COLLETTIVO-COREOGRAFICO

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.

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.

La competizione dei coreografici ha lo scopo di permettere alle società che vi partecipino di esibirsi con degli esercizi creati per l'occasione o già pronti e che non abbiano per forza le caratteristiche tecniche delle routine di gara.

Sono ben voluti quindi costumi coreografie o scenografie il più possibile originali.

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

Verrà giudicata in particolare la parte coreografica e la realizzazione del tema scelto.

Verrà altresì giudicata per la parte «tecnica» la pulizia esecutiva.

Da quest'anno non ci saranno richieste tecniche specifiche proprio per incentivare la maggior partecipazione.

SEZIONE 3

RITMICAMICA 2023-2024: Precisazioni generali, valide per tutte le categorie:

1. Il campionato Ritmicamica prevede 3 livelli:

   • **Promo Base 1**: (solo categorie esordienti e mini): sono escluse le atlete che hanno gareggiato in FGI o nella Don Bosco Cup negli anni precedenti;
   • **Promo Base 2**: sono escluse le atlete che hanno gareggiato in FGI o nei programmi Don Bosco Cup negli anni precedenti;
   • **Promo A**: sono ammesse le atlete che prendono parte alle gare FGI Silver LA1-LA2, sono escluse le ginnaste che abbiano preso parte a qualsiasi altra gara FGI. Sono ammesse le ginnaste che abbiano gareggiato l'anno precedente nel livello D 2022-2023 (attuale A). Sono escluse le atlete che in passato hanno gareggiato nel livello C 2022-2023(attuale B) o superiore della Don Bosco Cup.
2. Le atlete della categoria supermini possono scegliere liberamente a quale programma partecipare, ma possono presentare massimo 2 esercizi per gara (2 individuali oppure un individuale e un collettivo)

3. I programmi collettivi si dividono in:

   • Collettivo Base: per atlete dei programmi Base 1 e 2;
   • Collettivi A: per atlete dei programmi A, Base 1 e 2 (sono escluse le atlete partecipanti alla Don Bosco Cup).
4. I programmi coppie si dividono in:

   • Coppie Base: per atlete dei programmi Base 1 e 2;
   • Coppie A: per atlete dei programmi A, Base 1 e 2 (sono escluse le atlete partecipanti alla Don Bosco Cup).
5. Il programma di insieme promo con attrezzi è un programma unificato per tutte le individualiste PROMO A, BASE 2, BASE 1; sono escluse le atlete partecipanti alla Don Bosco Cup e ai programmi FGI individuali, di rappresentativa e insieme pari o superiori al livello LB1.

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

Specifiche tecniche, valide per tutte le categorie:

1. Tutte le difficoltà di corpo DB hanno valore 0.10, le difficoltà di attrezzo DA seguono i valori indicati nel CdP.

2. Le serie di passi di danza per il programma promo potranno essere da 6 a 8 secondi e hanno valore 0.30.

3. La preacrobatica nel corpo libero ha valore 0.30. Preacrobatiche differenti da quella richiesta possono essere inserite nell'esercizio, non verrà assegnato loro alcun valore come difficoltà, ma verranno penalizzate dalla giuria E in caso di falli tecnici.

4. Le difficoltà DB, DA, DC e le Serie di passi saranno valutate in ordine cronologico, eventuali difficoltà in esubero non verranno prese in considerazione, ma verranno penalizzate dalla giuria E in caso di falli tecnici.

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

6. Durante le difficoltà l'attrezzo deve essere in movimento. Nel corpo libero dovrà esserci un piccolo movimento delle braccia sulle difficoltà di equilibrio.

GRIGLIA DIFFICOLTA' PROMO

Per il Programma Promo Base 1 le difficoltà sono imposte.

PROMO BASE 2: tutti gli elementi sotto indicati	**PROMO A:**
SALTI: • Sforbiciata gambe flesse (gatto) • Salto Groupé	SALTI: • Sforbiciata gambe flesse (gatto) • Salto verticale a gambe tese con rotaz. 180°
EQUILIBRI: • Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta • Passé in pianta	EQUILIBRI: • Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta • Passé in pianta
PIVOT E ROTAZIONI: • Pivot passé 180° • Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) • Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio)	PIVOT E ROTAZIONI: • Pivot passé 180° • Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) • Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio)

TABELLA COLLABORAZIONI COLLETTIVI CORPO LIBERO

VALORE	
0.10	Collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste
0.20	Collaborazione con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste
0.30	Collaborazione con superamento, passaggio sotto o attraverso durante una rotazione o preacrobatica (**solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota**)
0.40	Collaborazione con salto durante il passaggio sopra o attraverso le ginnaste seguito da una rotazione o preacrobatica (**solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota**) – NON VALIDA PER SUPERMINI

TABELLA COLLABORAZIONI PER COPPIE E SQUADRE

VALORE	
0.20	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
0,20	Collaborazione con lancio simultaneo o ripresa simultanea di 2 attrezzi (direzione uguale o opposta)

*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).

3.1 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

3.1.1 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO BASE 1

Per le ginnaste che partecipano al Promo Base è previsto un programma individuale con l'esecuzione di UN SOLO esercizio ad ogni prova (lo stesso per tutto il campionato).

Musica: durata per tutte le categorie individuali da 30 a 35 secondi.

PROMO BASE 1 INDIVIDUALI – Max punti 1,00

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
ESORDIENTI E MINI	Corpo libero	• 1 Salto: Sforbiciata flessa (gatto) • 1 Equilibrio: Passé in pianta • 1 Rotazione: Capovolta laterale gambe flesse o tese divaricate • 1 Preacrobatica: Capovolta avanti • **Minimo 1** Serie di passi di danza

3.1.2 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO BASE 2

Per le ginnaste che partecipano al Promo Base 2 è previsto un programma individuale che 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.
La classifica sarà per attrezzo.

Musica: durata per tutte le categorie individuali da 30 a 45 secondi.

PROMO BASE 2 INDIVIDUALI – Max punti 1,20

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE (DB griglia PROMO BASE 2)
ESORDIENTI MINI	Max 2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Cerchio, Palla	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Pivot/Rotazione • Minimo 1 Serie di passi di danza • 1 DA con attrezzo/ capovolta avanti o dietro per corpo libero
PROPAGANDA OPEN (UNDER 15 + UNDER 17 + SENIOR)	Max 2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Cerchio, Palla, Clavette	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Pivot/Rotazione • Minimo 1 Serie di passi di danza • 1 DA con attrezzo/ capovolta avanti o dietro per corpo libero

3.1.3 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO A

Per le ginnaste che partecipano al Promo A è previsto un programma individuale che comprende l'esecuzione di 2 attrezzi. A ciascuna prova la ginnasta può scegliere se eseguire 1 o 2 esercizi. Nel caso in cui presenti un solo attrezzo non sarà inserita nella classifica assoluta, ma solo in quella per attrezzo.

Musica: durata per tutte le categorie individuali da 30 a 45 secondi.
La musica DEVE essere differente dalla musica degli esercizi obbligatori FGI

PROMO A INDIVIDUALI – Max punti 1,50

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE (DB griglia PROMO A)
ESORDIENTI MINI PROPAGANDA OPEN (UNDER 15 + UNDER 17 + SENIOR)	Max 2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Cerchio, Palla, Clavette	Compatibile con PT SILVER 2024 LA1/LA2: -CORPO LIBERO: 1 salto, 1 pivot, 1 equilibrio, 3 S, 1 capovolta avanti (val. 0.30); -PALLA: 1 salto, 1 pivot, 1 equilibrio, 2 S, ~~1 DA~~ **MIN 1/MAX 2 DA**, 1 rotolamento su 1 segmento corporeo (val. 0.30) NB: l'elemento imposto non deve essere realizzato su DB; -CLAVETTE E CERCHIO: ~~min 2 S, max 4 DA~~ **NO MIN/MAX 4 DA, MIN 2 S, NO MIN/MAX 2 DB** NEGLI ESERCIZI CON GLI ATTREZZI VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI 4 ELEMENTI A SCELTA FRA DB E DA (IN AGGIUNTA A TUTTE LE SERIE DI PASSI CORRETTAMENTE REALIZZATE E ALL'ELEMENTO IMPOSTO NELLA PALLA)

3.2 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO BASE

3.2.1 COLLETTIVI A CORPO LIBERO PROMO BASE

Musica: durata per tutte le categorie Collettivi a Corpo libero da 30" a 45 secondi.

COLLETTIVI PROMO BASE– da 2 a 6 ginnaste – Max punti 1,20

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE

ALLIEVE - da 2 a 6 ginnaste
(solo ginnaste Esordienti e Mini)
	• 1 Salto
	• 1 Equilibrio
	• 1 Giro
	• 1 Serie di passi di danza
	• Min 2 Collaborazioni (vedi tabella allegata)
	  ○ Allieve max 1 C 0,40
	  ○ Open max 2 C 0,40

OPEN - da 2 a 6 ginnaste (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)	

3.2.2 COPPIA PROMO BASE

Musica: durata per entrambi i programmi da 30" a 45 secondi.

Collaborazioni: come da tabella allegata, valore fisso 0,20. Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione.

COPPIA PROMO BASE – max 1,20 punti – ATTREZZI UGUALI A SCELTA

PROGRAMMA, CATEGORIA E ATTREZZI	RICHIESTE	COLLABORAZIONI – valore fisso 0,20
ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)	• 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e giro (di gruppi corporei differenti) • 1 Serie di passi di danza	• Min. 2 Max. 4 Collaborazioni, di cui Min. 1 CC

3.2.3 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO A

Compatibili con Insieme Silver LA1 e LA2 Fgi

Allieve: Esordienti, Mini
Open: tutte le categorie tranne le supermini

COLLETTIVO PROMO A	**COLLETTIVO AL CORPO LIBERO** Da 3 a 8 ginnaste Compatibile con Insieme Silver LA1 2024 3 DB VALORE max 0.10 **da GRIGLIA SILVER 2024** (1 per GC); min 1 S; min 3 DC	-Nelle collaborazioni sono ammesse le preacrobatiche: capovolta avanti, indietro o laterale e ruota -NO ELEMENTI IMPOSTI
COPPIA PROMO A	2 ATTREZZI UGUALI Compatibile con Insieme Silver LA2 2024 3 DB VALORE max 0.10 **da GRIGLIA SILVER 2024** (1 per GC); min 1 S; min 2 DC	-NO ELEMENTI IMPOSTI

N.B.: per le collaborazioni a corpo libero e con attrezzo fare riferimento alle griglie delle collaborazioni Silver riportate all'inizio della Sezione 2 – Don Bosco Cup!

3.3 PROGRAMMA TECNICO INSIEME PROMO

Musica: durata per entrambi i programmi da 30" a 45 secondi.

Collaborazioni: come da tabella PROMO, valore fisso 0,20. Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione.

INSIEME PROMO – max 1,50 punti – ATTREZZI UGUALI A SCELTA

ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)	• 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e giro (di gruppi corporei differenti) • 1 Serie di passi di danza • 1 Scambio per rotolamento o per lancio, valore fisso = 0.20	• Min. 2 Max. 4 Collaborazioni, di cui Min. 1 CC

3.4 PROGRAMMA TECNICO PROMO SUPERMINI

SUPERMINI PROMO BASE INDIVIDUALI – Max punti 1,50

Le difficoltà DB possono essere scelte tra le difficoltà del promo Base o promo A
Musica: durata per tutte le categorie individuali da 30 a 45 secondi.

SUPERMINI BASE	Max 2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Giro • Minimo 1 Serie di passi di danza • 1 DA nell'esercizio con attrezzo/ capovolta avanti o dietro nell'esercizio a corpo libero

SUPERMINI PROMO PRE-MINI INDIVIDUALI – Max punti 5,00

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

Il riconoscimento delle difficoltà e dei loro valori avverrà secondo i criteri validi per la Don Bosco Cup.

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

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

SUPERMINI PROMO COLLETTIVI – Max punti 1,50

Le difficoltà DB possono essere scelte tra le difficoltà del promo Base o promo A
Musica: durata per tutte le categorie individuali da 30 a 45 secondi.

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
SUPERMINI – da 2 a 6 ginnaste Collettivo corpo libero	• 1 Salto • 1 Equilibrio • 1 Giro • 1 Serie di passi di danza • Minimo 4 Collaborazioni, di cui: Min. 3 Collaborazioni da 0,10 Max. 3 Collaborazioni da 0,20 Max. 2 Collaborazione da 0,30

E' POSSIBILE ORGANIZZARE ALTRE TIPOLOGIE DI GARE PROMO A SECONDA DELLE VARIE REALTA' REGIONALI; TALI COMPETIZIONI SONO PERO' LIMITATE ALLE REGIONI, E IL PROGRAMMA NON VERRA' PRESO IN CONSIDERAZIONE ALLE FINALI NAZIONALI.
(Esempio: gara di rappresentativa, collettivi supermini con attrezzi, ecc. ecc. ecc….)