



GRP PGS

GINNASTICA RITMICA PROMOZIONALE

PROGRAMMA DI GINNASTICA RITMICA

2026



Referente Ginnastica Ritmica - Costanza Sabetta – Tel. 392-64.61.154

Referente di Giuria – Barbara Senatore

Email: grpromozionale@libero.it

CATEGORIE PROGRAMMA GRP PGS

SERIE A – SERIE B – SERIE C – SERIE D – AMATORIALE

fino al 31/12/2026

ESERCIZI INDIVIDUALI

- **MINI GIOVANISSIME: 2022-21**
- **GIOVANISSIME: 2020**
- **GIOVANI: 2019**
- **ESORDIENTI: 2018**
- **ALLIEVE 1: 2017**
- **ALLIEVE 2: 2016**
- **ALLIEVE 3: 2015**
- **ALLIEVE 4: 2014**
- **ALLIEVE 5: 2013**
- **JUNIOR 1: 2012**
- **JUNIOR 2: 2011**
- **SENIOR 1: 2010**
- **SENIOR 2: 2009 E PRECEDENTI**

ESERCIZI IN COPPIA O SQUADRA CORPO LIBERO

- **MINIGIOVANISSIME/GIOVANISSIME 2022-21-20**
- **GIOVANI/ESORDIENTI CORPO LIBERO 2019-18**
- **A1 CORPO LIBERO 2017**
- **A2 CORPO LIBERO 2016**
- **A3 CORPO LIBERO 2015**
- **A4/A5 CORPO LIBERO 2014-13**
- **JUNIOR/SENIOR CORPO LIBERO 2012 e precedenti**

ESERCIZI IN COPPIA O SQUADRA ATTREZZI A SCELTA

- A2 ATTREZZI A SCELTA 2016
- A3 ATTREZZI A SCELTA 2015
- A4/A5 ATTREZZI A SCELTA 2014-13
- JUNIOR/SENIOR ATTREZZI A SCELTA 2012 e precedenti

NB: UNA GINNASTA DI ETA' INFERIORE PUO' SUPPORTARE UNA CATEGORIA SUPERIORE MA NON VICEVERSA.

MASCHILE LIGHT

- A1 – 2018-17
- A2 – 2016
- A3 – 2015
- A4/A5 – 2014-13
- JUNIOR – 2012-11
- SENIOR – 2010 E PRECEDENTI

GRAN PRIX GRP PGS:

CAMPIONATO INDIVIDUALE

LA1/LA2/LB1/LB2/LC1/LC2/LD/LE/MASCHILE SILVER

- A1: 2018-17
- A2: 2016
- A3: 2015
- A4: 2014
- A5: 2013
- JUNIOR 1: 2012
- JUNIOR 2: 2011
- SENIOR 1: 2010
- SENIOR 2: 2009
- SENIOR 3: 2008 E PRECEDENTI

CAMPIONATO DI INSIEME (COLLETTIVO) LA1/LB1/LC1/LD1/LE1

- ALLIEVE: 2018-2013
- OPEN: 2012 E PRECEDENTI (AMMESSE ANCHE 2018-13)

CAMPIONATO DI INSIEME (COPPIA) LA2/LB2/LC2/LD2/LE2

- ALLIEVE: 2018-2013
- OPEN: 2012 E PRECEDENTI (AMMESSE ANCHE 2018-13)

CAMPIONATO DI SQUADRA LA/LB/LC/LD/LE (cda da inviare a grpromozionale@libero.it)

- ALLIEVE: 2018-2013
- OPEN: 2012 E PRECEDENTI (AMMESSE ANCHE 2018-13)

CAMPIONATO INDIVIDUALE ALLIEVE GOLD

- ALLIEVE 1: 2018-17
- ALLIEVE 2: 2016
- ALLIEVE 3: 2015
- ALLIEVE 4: 2014
- ALLIEVE 5: 2013

CAMPIONATO INDIVIDUALE JUNIOR/SENIOR GOLD JUNIOR 1: 2012

- JUNIOR 2: 2011
- SENIOR 1: 2010
- SENIOR 2: 2009

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD SPECIALITA' COPPIA

- CATEGORIA UNICA: 2012 E PRECEDENTI (2011/10/09/08 ETC)

QUOTE DI ISCRIZIONE FASE REGIONALE

	1 ESERCIZIO	2 ESERCIZI	3 ESERCIZI SERIE A	CATEGORIA UNICA
CAMPIONATO SERIE A/B/C INDIVIDUALE E SQUADRA	15€	20€	25€	
CAMPIONATO SERIE D/AMATORIALE/TROFEO ANNI VERDI INDIVIDUALE E SQUADRA	15€	20€		
CAMPIONATO GRAN PRIX SILVER/GOLD	15€	20€		
CAMPIONATO GRAN PRIX SILVER SQUADRE E INSIEME	15€ a ginnasta			
COREOGRAFIA				10€ A GINNASTA (5€ se partecipa ai Campionati sopracitati)

AFFILIAZIONE 2025/26	TESSERA GRP PGS
<p>AFFILIAZIONE GRP PGS</p> <p>Le quote di affiliazione e tesseramento andranno versate sul conto corrente bancario IBAN: IT 73 N0760103200000035907005 intestato alle POLISPORTIVE GIOVANILI SALESIANE</p> <p>Una volta effettuato il versamento, copia del bonifico dovrà essere inviata alla segreteria nazionale al seguente indirizzo di posta elettronica: segreteria@pgsitalia.org specificando che si appartiene al circuito GRP</p>	<p>COSTO TESSERA SINGOLA (validità 365 giorni dall'attivazione)</p>
50€	3€

PROGRAMMI TECNICI

TROFEO "ANNI VERDI"

ESERCIZIO A SQUADRE DI LIBERA COMPOSIZIONE PER GINNASTE DAI 3 AI 7 ANNI

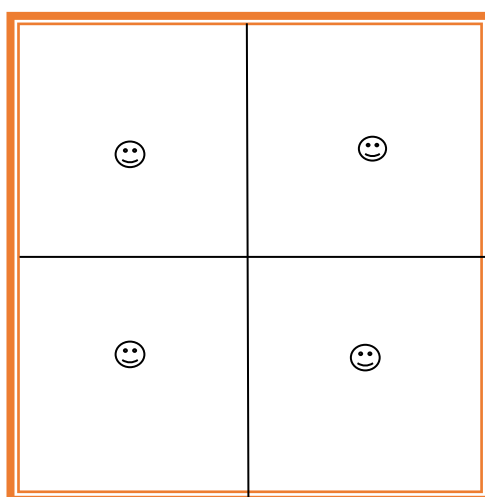
DA 2 A 10 GINNASTE

PREMIAZIONE GENERALE SENZA CLASSIFICA

LE GINNASTE ESEGUIRANNO CONTEMPORANEAMENTE LO STESSO ESERCIZIO SENZA COLLABORAZIONI PER CUI OLTRE AI FALLI DI ESECUZIONE SARA' DATA PRIORITA' ANCHE ALLA SINCRONIA. NON SONO RICHIESTI SPOSTAMENTI E/O INTERAZIONI TRA LE GINNASTE. OGNUNA OCCUPERA' IL PROPRIO SPAZIO

MUSICA MIN 1,00 min MAX 1,30

	COMPOSIZIONE
CL	1 TOUR (INCROCIO IL PIEDE E GIRO) 1 EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA 1 SALTO FORBICE FLESSA (GATTO) VENTAGLIO CAPOVOLTA



ESEMPIO SUDDIVISIONE PEDANA

AMATORIALE


(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

E' CONSENTITO IL SUGGERIMENTO

INDIVIDUALE: MUSICA DA 30 SEC. 0,45 - SQUADRA O COPPIA: MUSICA DA 0,45 SEC. A 1 MIN

PROGRAMMA INDIVIDUALE

	DIFFICOLTA' 0,50	PASSI DI DANZA 0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30
P: 2,00 CL	<ul style="list-style-type: none"> - SALTO FORBICE FLESSA (GATTO) - EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA - VENTAGLIO (CAPOVOLTA LATERALE A GAMBE DIVARICATE, SPALLE AL SUOLO) 	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	CAPOVOLTA AV O IND
P: 2,00 	<ul style="list-style-type: none"> - SALTO FORBICE FLESSA (GATTO) - EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA - TOUR (INCROCIO PIEDE E GIRO) 	MIN 1 SEQUENZA 6-8 SEC	ROTOLOAMENTO DELLA PALLA AL SUOLO PARTENZA IN GINOCCHIO DA MANO A MANO

PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA

(la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi)
[classifiche separate]

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A. La squadra parteciperà in serie A mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)

P: 2,50	DIFFICOLTA' VALORE 0,50	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,10/0,20/0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30
CL	<ul style="list-style-type: none"> - SALTO FORBICE FLESSA (GATTO) - EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA - VENTAGLIO (CAPOVOLTA LATERALE A GAMBE DIVARICATE, SPALLE AL SUOLO) 	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI -SEMPLICI 0,10 - CON SUPERAMENTO DELLA GINNASTA 0,20 -CON SUPERAMENTO DELLA GINNASTA CON ROTAZIONE 0,30	CAPOVOLTA AVANTI O DIETRO

SERIE D


(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

INDIVIDUALE: MUSICA DA 30 SEC. 0,45 - SQUADRA O COPPIA: MUSICA DA 0,45 SEC. A 1 MIN

E' CONSENTITO IL SUGGERIMENTO

PROGRAMMA INDIVIDUALE

	DIFFICOLTA' 0,20	PASSI DI DANZA 0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	ONDE (W) 0,30	EDR 0,50
P: 1,80 CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO (NO ONDA) 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AV O IND	ONDA TOTALE DEL CORPO AV O DIETRO	
P: 2,00 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO (NO ONDA) 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	3 PALLEGGI A 1 O 2 MANI	-	LANCIO CON RIPRESA LIBERA
P: 2,00 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO (NO ONDA) 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	PRILLO AL SUOLO	-	LANCIO CON RIPRESA LIBERA

GRIGLIA DIFFICOLTA'

LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA SOTTOSTANTE



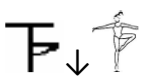



SALTI	SFORBICIATA FLESSA (GATTO) CON O SENZA GIRO IN VOLO 	SALTO GROUPE' 			
EQUILIBRI	EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA 	IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO DIETRO 	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE		
ROTAZIONI	1/2 PIVOT PASSE' 180° 	1 CHAINE' 			

PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA

(la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi)
[classifiche separate]

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A. La squadra parteciperà in serie A mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)

INDIVIDUALE: MUSICA DA 30 SEC. 0,45 - SQUADRA O COPPIA: MUSICA DA 0,45 SEC. A 1 MIN

P: 2,50	DIFFICOLTA' VALORE 0,20	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,10/0,20/0,30/0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40
CL TUTTE LE CATEGORIE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MIN 3 COLLABORAZIONI	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AVANTI O DIETRO	
ATTREZZI A SCELTA P: 2,50 JUNIOR E SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	MIN 1 SEQUENZA 6-8 SEC	MIN 3 COLLABORAZIONI -SEMPLICI 0,10 - CON SUPERAMENTO DELLA GINNASTA O DELL'ATTREZZO 0,20 -CON SUPERAMENTO con rotazione DELLA GINNASTA O DELL'ATTREZZO E PICCOLO LANCIO 0,30		1 SCAMBIO DISTANZA MIN 4 METRI
GRIGLIA DIFFICOLTA'					
LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA SOTTOSTANTE					
SALTI	SFORBICIATA FLESSA (GATTO) CON O SENZA GIRO IN VOLO 	SALTO GROUPE' 			
EQUILIBRI	EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA 	IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO DIETRO 	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE		
ROTAZIONI	1/2 PIVOT PASSE' 180° 	1 CHAINE' 			

SERIE C

(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra individuale o squadra)




non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

E' CONSENTITO IL SUGGERIMENTO FINO ALLA CATEGORIA GIOVANI (COMPRESA). DA ESORDIENTI PENALITA' 0,30

PROGRAMMA INDIVIDUALE


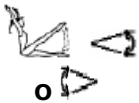



MUSICA: DA 0,45 SEC A 1,00 min

NB: LE DA DI PIU' ALTO VALORE SARANNO DECLASSATE A 0,20

	DIFFICOLTA' 0,20	PASSI DI DANZA 0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	ONDE (W) 0,30	EDR 0,50	DA 0,20
P: 1,80 CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO (NO ONDA) 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AV O IND	ONDA TOTALE DEL CORPO AV O DIETRO		
P: 2,00 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO (NO ONDA) 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	3 PALLEGGI A 1 O 2 MANI	-	LANCIO CON RIPRESA LIBERA	1 DA 0,20
P: 2,00 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO (NO ONDA) 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	PRILLO AL SUOLO	-	LANCIO CON RIPRESA LIBERA	1 DA 0,20
P: 2,00 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO (NO ONDA) 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	ECHAPPE' PARTENZA CON CAPO DELLA FUNE AL SUOLO	-	LANCIO CON RIPRESA LIBERA	1 DA 0,20

GRIGLIA DIFFICOLTA'

LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA SOTTOSTANTE

SALTI	SFORBICIATA FLESSA (GATTO) CON 1/2 GIRO IN VOLO 	SFORBICIATA TESA AV. O DIETRO 	CABRIOLE AV O LAT O DIETRO 			
EQUILIBRI	EQUILIBRIO PASSE' SU RELEVE' 	IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO DIETRO 				

ROTAZIONI	½ PIVOT PASSE' 180° 	2 CHAINE'	1 ROTAZIONE IN STACCATA 			
------------------	---	-----------	--	--	--	--



PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA FEMMINILE E MISTO

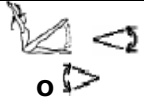




(la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi)
[classifiche separate]

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A. La squadra parteciperà in serie A mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)

E' CONSENTITO IL SUGGERIMENTO FINO ALLA CATEGORIA GIOVANI (COMPRESA). DA ESORDIENTI PENALITA' 0,30

MUSICA: 0,45 SEC a 1,00 min

P: 2,50	DIFFICOLTA' VALORE 0,20	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,10/0,20/0,30/0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40
CL TUTTE LE CATEGORIE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MIN 3 COLLABORAZIONI	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AVANTI O DIETRO	
ATTREZZI A SCELTA P: 2,50 A2/A3/A4/A5 JUNIOR E SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	MIN 1 SEQUENZA 6-8 SEC	MIN 3 COLLABORAZIONI -SEMPLICI 0,10 - CON SUPERAMENTO DELLA GINNASTA O DELL'ATTREZZO 0,20 -CON SUPERAMENTO con rotazione DELLA GINNASTA O DELL'ATTREZZO E PICCOLO LANCIO 0,30		1 SCAMBIO DISTANZA MIN 4 METRI
GRIGLIA DIFFICOLTA'					
LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA SOTTOSTANTE					
SALTI	SFORBICIATA FLESSA (GATTO) CON 1/2 GIRO IN VOLO 	SFORBICIATA TESA AV. O DIETRO GAMBE INF 90°	CABRIOLE AV O LAT O DIETRO 		

					
EQUILIBRI	EQUILIBRIO PASSE' SU RELEVÉ'	IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO DIETRO 			
ROTAZIONI	½ PIVOT PASSE' 180° 	2 CHAINE' 	1 ROTAZIONE IN STACCATA 		






SERIE B

(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

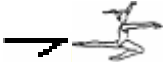


E' VIETATO IL SUGGERIMENTO: PENALITA' 0,30


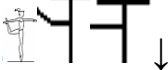

MUSICA DA 0,50 SEC MIN A 1,00 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

	3 DIFFICOLTA' VALORE 0,30	PASSI DI DANZA 0,30	DA	EDR 0,20 (1 ROTAZIONE SOTTO IL LANCIO)	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30
P: 2,10 CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC		----	RUOTA O RUOTA SUI GOMITI (PARTENZA LIBERA)
P: 2,60 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – 1 MIN	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	4 SALTELLI ALTERNATI AVANTI
P: 2,60 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – 1 MIN	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	FINO ALLE A5 ROTOLAMENTO DORSALE PARTENZA DALLA NUCA <u>JU/SE</u> MOVIMENTO A 8 A 1 MANO
P: 2,60 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – 1 MIN	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	FINO ALLE A5 PRILLO INTORNO ALLA MANO <u>JU/SE</u> ROTOL. 2 SEGMENTI
P: 2,60 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – 1 MIN	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	<u>MOVIMENTO ASIMMETRICO DELLE CLAVETTE SU DUE PIANI E DIREZIONI DIFFERENTI</u>
P: 2,60 	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – 1 MIN	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	FINO ALLE A5 LANCIO DELLA BACCHETTA AL SUOLO RIPRESA LIBERA <u>JU/SE</u> ECHAPPE INTORNO ALLA MANO

GRIGLIA DIFFICOLTA'

LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA SOTTOSTANTE

SALTI	BICHE	SFORBICIATA TESA AV. O DIETRO GAMBE 90° O PIU'	COSACCO
			

EQUILIBRI		<p>EQUILIBRIO SU PIANTA ARTO LIBERO 90° AV/LAT</p> 	<p>EQUILIBRIO ARABESQUE/ATTITUDE SU PIANTA</p> 	<p>PLANCHE FRONTALE SU PIANTA</p> 
ROTAZIONI	<p>PIVOT PASSE' 360°</p> 			

PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA FEMMINILE E MISTO

(la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi)
[classifiche separate]





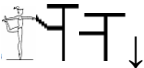


E' VIETATO IL SUGGERIMENTO: PENALITA' 0,30

MUSICA DA 0,50 SEC 1,00 MINUTO

	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,30	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,10/0,20/0,30/0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40	EDR 0,20 (1 ROT. SOTTO IL LANCIO)
P:3,00 CL TUTTE LE CATEGORIE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MIN 4 COLLABORAZIONI	RUOTA SUI GOMITI		
P:3,50 ATTREZZI A SCELTA A2/A3/A4/A5 JUNIOR- SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	min 1 SEQUENZA 6-8 SEC	MIN 3 COLLABORAZIONI SEMPLICI 0,10 CON SUPERAMENTO DELLA GINNASTA O DELL'ATTREZZO 0,20 CON SUPERAMENTO DELLA GINNASTA con rotazione O DELL'ATTREZZO E PICCOLO LANCIO 0,30 CON SUPERAMENTO DELLA GINNASTA O DELL'ATTREZZO E MEDIO/GRANDE LANCIO CON salto e ROTAZIONE DELLA GINNASTA 0,40		2 SCAMBI DISTANZA MIN 4 METRI	MAX 1. NO MINIMO

GRIGLIA DIFFICOLTA'

LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA SOTTOSTANTE

SALTI	BICHE 		COSACCO 	SFORBICIATA TESA AV. O DIETRO 90° O PIU' 	
EQUILIBRI		EQUILIBRIO SU PIANTA ARTO LIBERO 90° AV/LAT 	EQUILIBRIO ARABESQUE O ATTITUDE SU PIANTA 	PLANCHE FRONTALE SU PIANTA 	
ROTAZIONI	PIVOT PASSE' 360° 				

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A. La squadra parteciperà in serie A mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)

SERIE A

(totale max esercizi per ginnasta: 3 a scelta tra individuale o squadra, IN CASO DI 3 ESERCIZI LA SQUADRA O COPPIA E' OBBLIGATORIA)

E' VIETATO IL SUGGERIMENTO: PENALITA' 0,30




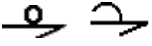



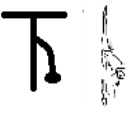





non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

MUSICA DA 1,00 A 1,15 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

	DIFFICOLTA' VALORE 0,50	PASSI DI DANZA 0,30	EDR MAX 0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	DA
P: 3,20 CL	MIN 3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	----	ROVESCIAIA AVANTI O DIETRO O RUOTA SUI GOMITI	
P: 4,00 U	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR MIN 2 ROTAZIONI	4 SALTELLI AVANTI ALTERNATI CON INCROCIO	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO MIN
P: 4,00 ●	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR MIN 2 ROTAZIONI	ROTOLOAMENTO SULLA LUNGHEZZA DELLE BRACCIA TESE FUORI	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO MIN
P: 4,00 ○	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR MIN 2 ROTAZIONI	LANCIO PICCOLO/MEDIO/GRANDE RIBALTATO CON O SENZA ATTRAVERSAMENTO IN USCITA	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO MIN
P: 4,00 ⊙	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR MIN 2 ROTAZIONI	ECHAPPE' IN VOLO CON ROTAZIONE DELLA BACCHETTA (ANCHE PICCOLO)	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO MIN
P: 4,00 ⌢	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR MIN 2 ROTAZIONI	SERIE DI MOULINETS (PIANO LIBERO)	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO MIN

GRIGLIA DIFFICOLTA'

LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA SOTTOSTANTE


LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA SOTTOSTANTE					
SALTI	ENJAMBE' SAGITTALE O FRONTALE 	BICHE A BOUCLE 	CARPE' 	BICHE EN TOURNANT O BICHE TESO CON FLESSIONE 	
EQUILIBRI	PLANCHE FRONTALE SU RELEVÉ' 	GRAND ECART DORSALE/BOUCLE CON AIUTO SU PIANTA 	GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SU PIANTA 	PENCHE' SU PIANTA 	PENCHE' CON AIUTO SU PIANTA
ROTAZIONI	PIVOT 360° ATTITUDE/A RABESQUE 	PIVOT PASSE' 720° oppure PIVOT FOUETTE' MAX 5 	PIVOT GRAND ECART A BOUCLE O TESO 	ROTAZIONE IN PENCHE' 	PIVOT 360° GAMBA 90° AV/LAT 

PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA FEMMINILE O MISTO

(la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi)
[classifiche separate]

MUSICA DA 1.00 A 1,15 MINUTO

	DIFFICOLTA' VALORE 0,50	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,10/0,20/0,30/0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40	EDR MAX 0,30
P:4,00 CL 1 [^] /2 [^] DIV 3 [^] /4 [^] DIV	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE + 1 A SCELTA	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MIN 4 COLLABORAZIONI (vedi criteri allegati a fine pagina)	ROVESCIAATA AVANTI O INDIETRO O RUOTA SUI GOMITI		
P:4,50 ATTREZZI A SCELTA 1 [^] /2 [^] DIV 3 [^] /4 [^] DIV 3-6 GINNASTE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 1 SEQUENZA 6-8 SEC	0.20 CC CR C ↑↑		2 SCAMBI Distanza MIN 4 METRI	MIN 2 ROTAZIONI MAX 1 EDR NON OBBL

			 (vedi criteri allegati a fine pagina)		
--	--	--	--	--	--

GRIGLIA DIFFICOLTA'

LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA

VEDERE GRIGLIA ESERCIZI INDIVIDUALI SERIE A

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A. La squadra parteciperà in serie A mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)

BASE 0.20	Tipi di Collaborazione
CC	<p>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta):</p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
C ↑↑	<p>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna <p>Note:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 e anche ripresi. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.
C ↓↓	<p>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 stessa. <p>Note:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 e anche ripresi. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.
CR (1 GINN.)	<p style="text-align: center;">Collaborazione con lancio medio/alto/lungo dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo:</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <p>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.</p>

NB: per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): la Pre-Acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, NON è considerata una Pre-Acrobatica differente **ESEMPIO:** ruota di superamento al suolo, ruota in appoggio su una compagna: stessa preacrobatica.

CRITERI: SENZA MANI – FUORI CAMPO VALORE 0.10 PER OGNI CRITERIO DA UTILIZZARE 1 VOLTA PER COLLABORAZIONE

SEZIONE RITMICA MASCHILE LIGHT




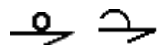



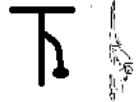
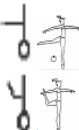


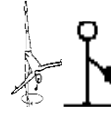
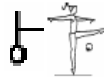
(totale max esercizi per ginnasta: 3 a scelta tra individuale o squadra, IN CASO DI 3 ESERCIZI LA SQUADRA O COPPIA E' OBBLIGATORIA)

E' VIETATO IL SUGGERIMENTO: PENALITA' 0,30

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

MUSICA DA 1,00 A 1,15 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

	DIFFICOLTA' VALORE 0,50	PASSI DI DANZA 0,30	EDR MAX 0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	DA
P: 3,20 CL	MIN 3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	----	ROVESCIATA AVANTI O DIETRO O RUOTA SUI GOMITI	
P: 4,00 U	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR MIN 2 ROTAZIONI	4 SALTELLI AVANTI ALTERNATI CON INCROCIO	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO MIN
P: 4,00 ●	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR MIN 2 ROTAZIONI	ROLOLAMENTO SULLA LUNGHEZZA DELLE BRACCIA TESE FUORI	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO MIN
P: 4,00 ○	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR MIN 2 ROTAZIONI	LANCIO PICCOLO/MEDIO/GRANDE RIBALTATO CON O SENZA ATTRAVERSAMENTO IN USCITA	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO MIN
P: 4,00 ①	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR MIN 2 ROTAZIONI	ECHAPPE' IN VOLO CON ROTAZIONE DELLA BACCHETTA (ANCHE PICCOLO)	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO MIN
P: 4,00	MIN3 - MAX 4 DIFFICOLTA' MIN 1 PER OGNI GC	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	SERIE DI MOULINETS (PIANO LIBERO)	0,20/0,30/0,40 MAX 5 – NO

			MIN 2 ROTAZIONI		MIN
GRIGLIA DIFFICOLTA'					
LE DIFFICOLTA' CORPOREE POSSONO ESSERE SCELTE UNICAMENTE DALLA GRIGLIA SOTTOSTANTE					
SALTI	ENJAMBE' SAGITTALE O FRONTALE 	BICHE A BOUCLE 	CARPE' 	BICHE EN TOURNANT O BICHE TESO CON FLESSIONE 	
EQUILIBRI	PLANCHE FRONTALE SU RELEVE' 	GRAND ECART DORSALE/BOUCLE CON AIUTO SU PIANTA 	GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SU PIANTA 	PENCHE' SU PIANTA 	
ROTAZIONI	PIVOT 360° ATTITUDE/A RABESQUE 	PIVOT PASSE' 720° oppure PIVOT FOUETTE' MAX 5 	PIVOT GRAND ECART A BOUCLE O TESO 	ROTAZIONE IN PENCHE' 	PIVOT 360° GAMBA 90° AV/LAT 

SEZIONE RITMICA MASCHILE MEDIUM

VEDERE PROGRAMMA SILVER FGI SEZIONE MASCHILE

**CAMPIONATO GRAND PRIX
DI
SPECIALITA'
INDIVIDUALI E A SQUADRE**

RISERVATO ALLE GINNASTE DELLA CATEGORIA FEDERALE SILVER E GOLD

VEDERE PT SILVER E GOLD INDIVIDUALI 2026 dal 01/01/26



CAMPIONATO DI COREOGRAFIA

CATEGORIE			
ALLIEVE	MASTER (JUNIOR/SENIOR)	MISTO	
SERIE			
SERIE A/B	SERIE B/C	SERIE D/AMATORIALE	SILVER/GOLD
DURATA			
DA 2.00 A 3.00 min			

OGNI SOCIETA' PUO' DECIDERE DI PARTECIPARE IN BASE AL SEGUENTE SCHEMA SEGUENDO CATEGORIA E SERIE:

ALLIEVE: ALLIEVE SERIE A/B – ALLIEVE SERIE B/C – ALLIEVE SERIE D/AMATORIALE – ALLIEVE SILVER/GOLD

MASTER: MASTER SERIE A/B – MASTER SERIE C/B – MASTER SERIE D/AMATORIALE – MASTER SILVER/GOLD

MISTO: MISTO SERIE A/B – MISTO SERIE C/B – MISTO SERIE D/AMATORIALE – MISTO SILVER/GOLD

LE GINNASTE POSSONO PRENDERE PARTE AD 1 SOLO ESERCIZIO

LE SOCIETA' POSSONO PORTARE 1 SOLO ESERCIZIO PER OGNI CATEGORIA.

ESEMPIO: ASD GRP PUO' ISCRIVERE 1 ESERCIZIO ALLIEVE A/B – 1 ESERCIZIO ALLIEVE SILVER/GOLD-1 ESERCIZIO MISTO SERIE D/AMATORIALE- E COSI' VIA....

PREMIAZIONI:

1[^]/2[^]/3[^] Classificata per ogni Serie e Categoria

CRITERIO PUNTEGGI da 1 a 10 punti:

TECNICA – ESECUZIONE – LAVORO D’INSIEME – SINCRONIA – ORIGINALITA’

NB: in base al numero di partecipanti oltre alle società 1[^]/2[^]/3[^] classificate potranno essere attribuiti ulteriori premi come ad es: MIGLIOR COMPOSIZIONE/SCELTA MUSICALE/COSTUMI ETC... l’inserimento o meno dei suddetti premi sarà comunicato al termine delle iscrizioni.

CRITERI DI VALUTAZIONE

OGNI ESERCIZIO SARA’ VALUTATO SECONDO I SEGUENTI CRITERI:

Artistico Insieme: A/G/O	
Idea guida/Carattere	0.3 / 0.6 / 1.0
Espressività corpo	0.3 / 0.6
Espressività volto	0.3
Passi di Danza (2)	0.3 / 0.6
Cambi Dinamici/Effetti (4 totali) - Allieve	0.3 / 0.6 / 0.9 / 1.2
Lavoro collettivo (4)	0.3 / 0.6 / 0.9 / 1.2
Collegamenti	0.1 / 2.0
Ritmo	0.1 / 2.0
Formazioni: varietà disegno	0.3
Formazioni: varietà ampiezza	0.3
Formazioni: stessa formazione mantenuta	0.3 (x ciascuna sequenza di 3 o + Difficoltà)
Interruzione continuità	0.6 (1 volta x esercizio)
Costruzioni/pos. rialzate	0.6 (x ogni elemento)
Contatto ginnaste - attrezzo (5 o +	0.3 (1 volta x esercizio)
Introduzione Musicale (4 o + secondi)	0.3
M/M fine esercizio	0.3
Musica non conforme	0.3

