# POLISPORTIVE GIOVANILI SALESIANE

# PROGRAMMI TECNICI
# A.S. 2026/2027
# GINNASTICA RITMICA




*AGGIORNAMENTO AL 12/10/2026*

**INDICE:**

**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**
**1.10 Body**
**1.11 Pettinatura e trucco**

**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 Insieme**
**2.5 Programmi tecnici di Rappresentativa**
**2.6 Programmi tecnici Esercizi Collettivi - Coreografici**

# ***SEZIONE 1:***

## ***INTRODUZIONE E REGOLE GENERALI***

## 1.1 INTRODUZIONE ALLE PGS

Le PGS (Polisportive Giovanili Salesiane) sono un ente di promozione sportiva in seno al quale si svolgono diversi Campionati, riservati a ginnasti di molteplici livelli tecnici: la *Don Bosco Cup* è la manifestazione principale, ed è rivolta agli sportivi più esperti.
Il Campionato Don Bosco Cup si svolge in due fasi, Regionale e Nazionale.

Il numero di gare per la fase Regionale è a discrezione dei Comitati Regionali, 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 "Torneo Don Bosco" 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 o 2 esercizi come previsto dal programma. Eseguendo 2 esercizi ad ogni gara la ginnasta concorre per la classifica Assoluta, data dalla somma dei punteggi ottenuti nei 2 esercizi presentati; eseguendo 1 solo esercizio per gara la ginnasta concorre alle classifiche per Specialità, dove ogni attrezzo viene premiato singolarmente.
-Programma di coppia: la coppia di ginnaste esegue l'esercizio collettivamente. Il punteggio finale è unico.
-Programma di squadra – gara d' insieme: il gruppo di ginnaste esegue l'esercizio collettivamente. Il punteggio finale è unico.
-Programma di Rappresentativa: il gruppo di ginnaste esegue una serie di esercizi collettivo, di coppia, individuali a seconda del livello; il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi ottenuti nei singoli esercizi.

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 Coreografici di libera partecipazione. Le Regioni sono libere di organizzare una fase preliminare dell'evento, se ritenuto opportuno.

## 1.2 LIVELLI TECNICI E CRITERI DI PARTECIPAZIONE

I livelli tecnici individuali sono 9 (Elite, E, D2, D1, C3, C2, C1, B2, B1);
I livelli tecnici di coppia sono 5 (Elite, E, D, C, B);
I livelli tecnici di insieme sono 6 (Elite, E, D, C, B2, B1);
I livelli tecnici di rappresentativa sono 6 (Elite, E, D, C, B2, B1);
L'esercizio coreografico ha un solo livello tecnico unificato.

Il criterio generale per la partecipazione alle gare è il seguente: un atleta/coppia/insieme/rappresentativa non possono mai partecipare a gare di livello inferiore rispetto alle competizioni sostenute in precedenza nello stesso anno sportivo (sia competizioni federali che dell'ente PGS).
Viceversa durante l'anno sportivo si può sempre salire di livello tra una competizione e l'altra, comunicando per trasparenza la variazione alla direzione regionale di riferimento. Nel caso in cui una ginnasta/coppia/insieme/rappresentativa voglia richiedere il passaggio ad un livello superiore tra la fase regionale e quella nazionale deve fare richiesta alla direzione tecnica nazionale entro il termine di chiusura delle iscrizioni alle finali nazionali.
Le limitazioni specifiche per ogni livello sono riportate nelle tabelle dei PT alla sezione 2 del presente documento.

## 1.3 CATEGORIE E DIVISIONE PER FASCE D'ETA'

| **CATEGORIE per gare INDIVIDUALI – tutti i livelli (in caso di categorie con meno di 3 partecipanti è possibile unificare 2 categorie, a discrezione dell'organizzazione, per stilare le classifiche di ogni prova regionale)** | |
|---|---|
| ESORDIENTI | Ginnaste nate negli anni 2018-2019 (8 ANNI COMPIUTI) |
| MINI | Ginnaste nate negli anni 2016-2017 |
| ALLIEVE | Ginnaste nate nell' anno 2015 |
| PRE JUNIOR | Ginnaste nate nell'anno 2014 |
| JUNIOR | Ginnaste nate negli anni 2012-2013 |
| SENIOR 1 | Ginnaste nate negli anni 2010-2011 |
| SENIOR 2 | Ginnaste nate negli anni 2009 e precedenti |

*NOTE per le gare individuali*:

1. È possibile partecipare alle gare individuali nella categoria immediatamente superiore per età a quella di appartenenza (ad es. passaggio da Mini a Allieva), 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.

| **CATEGORIE per gare di COPPIE (per i livelli Elite ed E sono previste solo Coppia Allieve e Coppia Open/Trio Open)** | |
|---|---|
| COPPIA ALLIEVE | Ginnaste nate negli anni tra il 2014 e il 2019 (8 ANNI COMPIUTI): Esordienti, Mini e Allieve |
| COPPIA GIOVANILE | Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2019 (8 ANNI COMPIUTI): Esordienti, Mini, Allieve, Pre-junior e Junior |

| | |
|---|---|
| COPPIA OPEN | Ginnaste nate negli anni 2014 e precedenti: Pre-junior, Junior, Senior 1 e Senior 2 |

| **CATEGORIE per gare di INSIEME – tutti i livelli** | |
|---|---|
| INSIEME ALLIEVE | Ginnaste nate negli anni tra il 2014 e il 2019 (8 ANNI COMPIUTI): Esordienti, Mini e Allieve |
| INSIEME GIOVANILE | Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2019 (8 ANNI COMPIUTI): Esordienti, Mini, Allieve, Pre-junior e Junior |
| INSIEME OPEN | Ginnaste nate negli anni 2014 e precedenti: Pre-junior, Junior, Senior 1 e Senior 2 |

| **CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA (per i livelli Elite ed E sono previste solo Rappresentativa Allieve e Rappresentativa Open)** | |
|---|---|
| RAPPRESENTATIVA ALLIEVE | Ginnaste nate negli anni tra il 2014 e il 2019 (8 ANNI COMPIUTI): Esordienti, Mini e Allieve |
| RAPPRESENTATIVA GIOVANILE | Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2019 (8 ANNI COMPIUTI): Esordienti, Mini, Allieve, Pre-junior e Junior |
| RAPPRESENTATIVA OPEN | Ginnaste nate negli anni 2014 e precedenti: Pre-junior, Junior, Senior 1 e Senior 2 |

*NOTE per le gare di coppia, Insieme e Rappresentativa:*

1. Negli esercizi di Coppia, Insieme 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.*

2. 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.

3. Nelle coppie, rappresentative e Insiemi 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

Sono ammesse tutte le atlete che hanno partecipato a minimo 1 prova regionale (ad esclusione del Torneo Don Bosco Elite a cui possono partecipare tutte le ginnaste interessate), nelle modalità seguenti:

- **Gare INDIVIDUALI:**

*"TORNEO DON BOSCO"* - RISERVATO AL LIVELLO ELITE: Tutte le ginnaste che vogliano cimentarsi possono partecipare alla Finale Assoluta (2 esercizi) o di Specialità (1 solo esercizio) con **AMMISSIONE DIRETTA SENZA OBBLIGO DI PARTECIPAZIONE ALLE PROVE REGIONALI;**

FINALE LIVELLI E/D2/D1/C3/C2/C1/B2/B1:
AMMISSIONI:

- **Classifiche regionali con 10 o meno partecipanti**: tutte le ginnaste vengono ammesse alla fase nazionale con i migliori 2 attrezzi della fase regionale;
- **Classifiche regionali con più di 10 partecipanti:** il **50%** è ammesso con i migliori 2 attrezzi; il restante **50%** solo con un attrezzo a scelta.

La classifica Assoluta Regionale verrà stilata considerando la migliore fra le prove regionali in cui la ginnasta abbia eseguito il programma completo.

CLASSIFICHE:

- **Classifiche nazionali con meno di 50 iscritti**: 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);
- **Classifiche nazionali con più di 50 iscritti**: Verranno stilate due classifiche, separando le atlete per anno di nascita, solamente in quelle categorie dove siano raggruppate ginnaste nate in 2 o più anni differenti. Per ogni anno di nascita quindi verranno stilate le classifiche Assolute e per attrezzo con le modalità descritte al punto precedente;
- Nel caso in cui alle finali nazionali nella stessa categoria ci siano poche iscritte, a discrezione dell'organizzazione verrà premiata solo la classifica assoluta.

• **Gare di COPPIA, INSIEME E RAPPRESENTATIVA:**

Sonno ammesse alla Finale nazionale tutte le Rappresentative che abbiano partecipato con il programma completo ad almeno 1 prova Regionale. In ciascuna categoria è possibile presentare più coppie/insiemi/rappresentative della stessa società, a patto che le ginnaste siano differenti.
La classifica viene stilata per Squadra societaria.

• **Gara dei COREOGRAFICI:**
La partecipazione è libera, senza obbligo di iscrizione alla fase Regionale. E' possibile presentare più di un esercizio per ciascuna società, a patto che i componenti siano diversi.
La classifica viene stilata per Squadra societaria.

## 1.5 RISOLUZIONE DEL PARI MERITO

**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 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, Allieve e Pre-junior, e la ginnasta più anziana nelle categorie Junior, Senior 1 e Senior 2.

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, Allieve e Pre-junior, e la ginnasta più anziana nelle categorie Junior, Senior 1 e Senior 2.

• **Gare di COPPIA, INSIEME E RAPPRESENTATIVA:**

Si considera l'Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la coppia/insieme comprendente la ginnasta più giovane nella categoria Allieve e Giovanile, e la coppia/insieme comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie 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 Giovanile, e la rappresentativa comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie 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 Istruttori, Corso Integrativo per Alleducatori e parifica) promosso dall'Ente. **Il controllo del tesserino verrà effettuato all'inizio delle competizioni.**

Al seguito delle ginnaste sono ammessi 2 dirigenti accompagnatori, oltre l'allenatore, purché muniti di tessera PGS. I dirigenti accompagnatori non possono accedere al parterre di gara, salvo deroghe rilasciate dai Comitati regionali.

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 Arbitri e Giudici PGS 2026-27 e nel Regolamento di Giuria per gli Sport Individuali PGS 2026-27; per le categorie individuali E, D2, D1, C3, C2, C1, B2, B1, di coppia, insieme e rappresentativa E, D, C, B2, B1 vengono applicate le norme relative alle gare Silver (come da Disposizioni di giuria e Regolamento di giuria FGI in vigore), mentre per le categorie individuali, di coppia, insieme e rappresentativa ELITE vengono applicate le norme relative alle gare Gold.
Per tutto ciò che non è specificato in tale regolamento o in eventuali documenti aggiuntivi PGS fa fede il Codice dei Punteggi FGI in vigore.

## 1.9 ATTREZZI

Per livelli E/D/C2/C1/B Don Bosco Cup e PROMO Avanzato/Intermedio/Base RitmicAmica-GRP (tutte le categorie):

- fune: lunghezza min.2 m (PROMO min 1,5 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 e Pre-mini, 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 COPPIA O INSIEME CON ATTREZZI MISTI; la serie completa degli attrezzi utilizzati per la rappresentativa.

## 1.10 BODY

Non ci sono particolari restrizioni per l'utilizzo dei body in quanto a taglio, sgambatura e decorazioni, purché si rispetti il DECORO. Laddove sia presente un'ampia zona in trasparenza color carne è obbligatorio il sottobody/body foderato. Per i livelli ELITE seguire le Norme FGI.

## 1.11 PETTINATURA E TRUCCO

Per tutti i livelli e categorie seguire le Norme FGI. Si ricorda, fra le altre cose, che le pettinature e il trucco degli esercizi collettivi/di coppia/di insieme devono essere identici per tutte le ginnaste.

# ***SEZIONE 2: PROGRAMMI TECNICI PGS DON BOSCO CUP***

**PREMESSA:** I PT PGS 2026-2027 sono strutturati in modo da avere la maggior compatibilità possibile 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 INDICAZIONI GENERALI

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 alla più recente versione delle Indicazioni ai PT Silver FGI GR.

### DB:

- Per i livelli E, D2, D1, C3 C2, C1, B2, B1 nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa LE DIFFICOLTÀ DB VALIDE SONO SOLO QUELLE **DEL CDP IN VIGORE**, con relativi valori MAX a seconda del livello. Ciò significa che eventuali altre DB non verranno prese in considerazione dalla giuria D, ma verranno eventualmente penalizzate a livello esecutivo. **Nei soli programmi B1 di insieme e di rappresentativa è possibile inserire le seguenti 3 DB del valore di 0,10 ciascuna:**
  - Salto del gatto
  - Equilibrio passé sulla pianta del piede
  - 2 Chainée
- Per i livelli ELITE nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa SONO VALIDE TUTTE LE DIFFICOLTÀ DB DEL CdP FGI.

1. Nel corso dell'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.

2. Per tutti i pivot eseguiti con rotazioni aggiuntive il valore assegnato rispetterà i criteri del CdP vigente; laddove vengano eseguite DB di Pivot con un valore superiore verrà assegnato il max consentito per ciascuna categoria, compresi i pivot fouetté.

3. Nelle categorie INDIVIDUALI C1, C2, C3, B1, B2 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, D2, D1 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 alle richieste.

4. In tutte le categorie D2, D1, C3, C2, C1, B2, B1 ogni DB per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo o ad un elemento attrezzo Silver (vedi PT Silver 2026-2027). 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. Non è possibile ripetere gli elementi tecnici identici su 2 DB diverse, ad eccezione delle DB di salto o rotazione in serie. Nel caso di una ripetizione la seconda DB non sarà convalidata. 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.

5. 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, C, B e insieme B1 e B2 nel caso di esecuzione di DB "miste" viene attribuito il valore inferiore, e il gruppo corporeo riconosciuto sarà quello realizzato dalla maggioranza delle ginnaste. Se non si può identificare una maggioranza non viene assegnato gruppo corporeo. Inoltre la DB è valida se realizzata correttamente da almeno il 50% delle ginnaste (ma eseguita da tutte).

6. 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. In tutti gli esercizi di coppia e insieme ELITE, E, D, C, B2 e B1, collettivo al corpo libero di RAPPRESENTATIVA D, C, B2 e B1 e COLLETTIVO CON ATTREZZI ELITE le DB saranno conteggiate in ordine di esecuzione (e nel numero max. consentito), inclusa qualsiasi DB di valore 0.10 p. o superiore utilizzata in S, R, DE; in tutti gli esercizi COLLETTIVI AL CORPO LIBERO di RAPPRESENTATIVA ELITE saranno conteggiate le DB di maggior valore 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.

## DA:

1. Seguono in toto quanto previsto dal CdP 2025-2028 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).
3. E' possibile eseguire max 3 DA consecutive in una posizione al suolo.
4. E' possibile eseguire max 3 DA che presenti come criterio di rotazione l'utilizzo di una preacrobatica.

## R:

1. In tutte le categorie **B1, B2, C1, C2, C3, D1, D2** 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 **ESORDIENTI di tutti i livelli ed in tutte le categorie B** INDIVIDUALI, DI COPPIA, DI SQUADRA, DI RAPPRESENTATIVA **è POSSIBILE** L'INSERIMENTO di un R con una sola rotazione, del valore di 0.10. Vedere tabelle specifiche di ogni gara per le precisazioni.

Per le categorie Esordienti E, D2, D1, C3, C2, C1 il valore del Rischio può essere aumentato fino al max possibile per quel livello con l'aggiunta di criteri di lancio o di ripresa, oppure può essere realizzato secondo i criteri del CdP.

Esempio: esordiente C2 che esegue lancio, capovolta, riprendo senza mani = valore 0.20.

Esempio: esordiente C2 che esegue lancio, 2 capovolte, riprendo senza mani = valore 0.30.

Per le categorie B il valore del Rischio NON PUO' ESSERE AUMENTATO CON L'AGGIUNTA DI CRITERI DI LANCIO O RIPRESA, NE' CON L'AGGIUNTA DI ROTAZIONI SOTTO IL VOLO. A qualsiasi Rischio di valore superiore viene assegnato comunque il valore di 0.10.

Esempio: Mini B che esegue lancio, capovolta, ripresa senza mani = valore 0.10
Esempio: Allieva B che esegue lancio chainé e capovolta = valore 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. 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 FACOLTATIVI (CORRISPONDENTI AGLI ELEMENTI IMPOSTI SILVER):

In tutti gli esercizi sono previsti degli elementi imposti come da PT FGI Silver 2026-27: il loro valore è di 0.30 ciascuno, ma non verrà penalizzata l'eventuale assenza di tali elementi.

### S:

Le serie di passi nelle categorie B1, B2, C1, C2, C3, D1 e D2 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 2025-2028; quindi per essere ritenute valide devono essere eseguite seguendo RITMO e CARATTERE della musica, senza interruzioni all'interno dei 6/8 secondi, senza perdite d'attrezzo, senza gravi falli tecnici e mantenendo l'attrezzo in movimento, con varietà di piani/livelli/direzioni/traiettorie (almeno 2 modalità differenti).
**ATTENZIONE: nessun elemento corporeo di per sé annulla la S (ad esempio rotolini, passaggi al suolo, pose fissate meno di un secondo), L'IMPORTANTE E' CHE TALI MOVIMENTI VENGANO REALIZZATI SECONDO I REQUISITI DELLE S (senza interruzioni, in carattere con la Musica, in maniera giustificata).**

Si ricorda: Penalità = **0,30** (giuria Artistico/Esecuzione) per ogni combinazione mancante o eseguita senza i criteri previsti dal CdP (per tutti i livelli)

### 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, Insieme D, C, B2 e B1 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*

## DC:

Per quanto riguarda i programmi di Collettivi con attrezzi, Coppia e Insieme dei vari livelli fare riferimento alle tabelle delle collaborazioni qui riportate (potrebbero subire variazioni).

Negli esercizi d'insieme al corpo libero è possibile eseguire le collaborazioni in sottogruppi, purché il tipo di movimento realizzato nella collaborazione sia IDENTICO e tutte le ginnaste partecipino all'azione.

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.

- In una Collaborazione con passaggio sopra la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:

- Passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
- Passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
- Passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
- Passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi

- In una Collaborazione con passaggio sotto la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:

- Passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
- Passaggio sotto una ginnasta sollevata
- Passaggio sotto una ginnasta in volo

- In una Collaborazione con passaggio attraverso le ginnaste, questa può avvenire con:

- qualsiasi soluzione possibile

Nel Corpo Libero di Insieme, in tutti i livelli tranne gruppi ELITE, durante i Passi di Danza (S) si può inserire unicamente 1 Collaborazione C1 purché giustificata dal carattere della danza in base al tipo di movimento (ad es. passi del cancan su musica corrispondente)

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 "con appoggio sulla/e compagna/e" e "con appoggio al suolo" sono considerati dello stesso gruppo e se tutte le altre possibilità di variazione sono eseguite in modo identico, queste rotazioni sono considerate identiche (eseguite con la stessa variazione). Pertanto, non potranno essere ripetute in collaborazioni dello stesso tipo, ad es. 2 CR nella squadra, e non potranno essere inserite più di una volta nelle DC a corpo libero.**

NB: saut plongé = C3 con valore 0.30, diverso da enjambée+capovolta = C4 con valore 0.40: attenzione alla tecnica di esecuzione!

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 2.1: 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:<br>• valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.);<br>• 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;<br>• 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:<br>• 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:<br>• 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:<br>• 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;<br>• tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i);<br>• il salto deve avere una elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente |

## Tabella 2.2: Collaborazioni per Esercizi di Insieme D, C, B2, B1 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 passaggi (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):<br>• lancio: piccolo o medio<br>• rotolamenti<br>• palleggi<br>• scivolamenti<br>• respinte<br>• ecc. |

## Tabella 2.3: Collaborazioni SOLO per Esercizi di Insieme ELITE, E, rappresentative E

| 0.20 | TIPO DI COLLABORAZIONE |
|---|---|
| CC | Minimo 3 azioni IDENTICHE di relazione con l'attrezzo eseguite in successione, con intervalli uguali tra ciascuna azione.<br>• distribuzione degli attrezzi<br>• rotolamenti<br>• palleggi<br>• scivolamenti<br>• respinte |

| | |
|---|---|
| | • ecc. |

## Tabella 2.4: Collaborazioni per Esercizi di Insieme Elite, E, D, C, B2, B1 e di Coppia Categorie ELITE, E, D, C, B

| 0.20 | TIPO DI COLLABORAZIONE |
|---|---|
| **CR (1 ginn.)** | Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo:<br>1. Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa;<br>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.**<br>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. |
| C↗ | Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:<br>• 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprende lei, **OPPURE**<br>• 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:<br>• La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida;<br>• I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé. |
| Note per lanci multipli e riprese:<br>•Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata");<br>• 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 | |

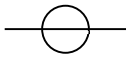
## Tabella 2.5: Collaborazioni SOLO per Esercizi di Insieme ELITE, E, D, C, B2, B1 (in aggiunta alle precedenti)

| 0.20 | TIPO DI COLLABORAZIONE |
|---|---|
| **CC** | Collaborazione con costruzione/incastro degli attrezzi:<br>Creazione di una costruzione con tutti e 5 gli attrezzi interconnessi, a cui partecipino tutte e 5 le ginnaste (con contatto diretto con gli attrezzi o le compagne), fissandola chiaramente per 1 secondo.<br>Non aumentabile con criteri.<br>Non valido per posa iniziale o finale dell'esercizio. |

## Tabelle 2.6: Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi

| **Tutte le collaborazioni: Ogni criterio + 0.10, una volta per ciascuna collaborazione (esclusa la CC con incastro)** | |
|---|---|
| ⊠ | Fuori dal campo visivo |
| ≠ | Senza l'aiuto delle mani |

NOTE:
-Nella CC ciascun criterio può essere eseguito da 1 o più ginnaste, oppure 1 criterio per ciascuna ginnasta
-Nella CR ciascun criterio deve essere eseguito dalla ginnasta che compie l'azione principale; quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

| **Solo per CR: Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale, +0.10, una volta per ciascuna CR** | |
|---|---|
| **CR2 o CR3** | Per ogni ulteriore ginnasta che esegue l'azione principale (max. +2 ginnaste) |
| **NOTA PER CR:**<br>-Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche simultaneamente o in rapida successione; "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.<br>-Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo (ciascuna!). | |
|  | Passando attraverso: attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste. Questo criterio di attraversamento viene assegnato solo per ATTRAVERSAMENTO TOTALE dell'attrezzo e/o della costruzione di ginnaste/attrezzi. NON BASTANO 2 SEGMENTI CORPOREI! |
| **Solo per CR: Criterio per la ginnasta(e) che esegue l'azione principale + 0,20 una volta per CR (indipendentemente dal numero di ginnaste) UTILIZZABILE MAX 2 VOLTE PER ESERCIZIO** | |
| **S** | -Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici identici* e ininterrotti sotto il volo: lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione; "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.<br>-Per questo criterio, la ginnasta dell'azione principale deve lanciare e riprendere il suo attrezzo.<br>-Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida. |

## 2.2 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

| PROGRAMMA INDIVIDUALE B1 | |
|---|---|
| **CONSIGLIATO A** | • Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LB1 o di livello inferiore<br>• Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali, di squadra, di rappresentativa anche solo 1 volta nel quadriennio<br>• Ginnaste partecipanti ai camp. Silver individuali LE, LD, LC3, LC2, LC1 e/o di rappresentativa - squadra (ex serie D) LE, LD |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR, JUNIOR, SENIOR 1 e SENIOR 2 (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | Max. 2 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove.<br>• ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR: *a scelt*a fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>• JUNIOR, SENIOR1 e SENIOR2: *a scelta* fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra). |
| **MUSICA** | Durata: da 45 secondi a 1 minuto |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 2,00** | Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LB1 2027<br>- 3 DB (min 1 per gruppo corporeo), di cui 2 con valore max 0,20 e 1 DB con valore max 0,50 (riportata al valore di 0,20 dalla giuria);<br>- Min 2 S, valore 0,30, durata 6 secondi min;<br>- Max 2 DA (valutate in ordine cronologico);<br>- Max 1 R del valore di 0,10 (1 rotazione o più, indipendentemente dai criteri aggiunti);<br>- 1 Elemento attrezzo FACOLTATIVO, valore 0,30 (no penalità in caso di assenza):<br>○ CL: Capovolta indietro<br>○ FUNE: 4 saltelli avanti alternati<br>○ CERCHIO: Rotolamento ritornato libero al suolo<br>○ PALLA: Lungo rotolamento della palla sul corpo<br>○ CLAVETTE: Piccolo lancio e ripresa di 1 clavetta<br>○ NASTRO: Rotazione della bacchetta attorno alla mano |

| PROGRAMMA INDIVIDUALE B2 | |
|---|---|
| **CONSIGLIATO A** | • Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LB2 o di livello inferiore<br>• Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali, di squadra, di rappresentativa anche solo 1 volta nel quadriennio<br>• Ginnaste partecipanti ai camp. Silver individuali LE, LD, LC3, LC2, LC1 e/o di rappresentativa squadra (ex serie D) LE, LD |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR, JUNIOR, SENIOR 1 e SENIOR 2 (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | Max. 2 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove.<br>• ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR: *a scelt*a fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>• JUNIOR, SENIOR1 e SENIOR2: *a scelta* fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra). |
| **MUSICA** | Durata: da 45 secondi a 1 minuto |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 2,00** | Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LB1-LB2 2027<br>In tutti gli attrezzi è possibile raggiungere il punteggio inserendo difficoltà a scelta. VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI 6 ELEMENTI IN ORDINE CRONOLOGICO A SCELTA FRA:<br>- DB, max 4 di cui max 3 con valore max 0,20, max 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,20 dalla giuria);<br>- DA, max 6;<br>- Elemento attrezzo facoltativo come livello LB1;<br>- R, max 1 del valore di 0,10 (1 rotazione o più, indipendentemente dai criteri aggiunti).<br>INOLTRE:<br>- Min 2 S, valore 0,30, durata 6 secondi min (LE SERIE DI PASSI VALGONO SEMPRE TUTTE, ANCHE SE ESEGUITE DOPO GLI ALTRI ELEMENTI, ovviamente purché rispettino i criteri previsti dal CdP)<br>ESEMPI:<br>*es.1: palla ESORD. B:*<br>*PRIMI 6 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*<br>*tot 1.80 (0.20+0.30+0.30+3x0.20+0.10+0.30)*<br><br>*es.2: clavette ALLIEVE B:*<br>*10 DA x 0.20 (valide le prime 6), 2 S = OK*<br>*tot 1. 80 (6x0.20+2X0.30)* |

| PROGRAMMA INDIVIDUALE C1 | |
|---|---|
| **CONSIGLIATO A** | • Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC1 o di livello inferiore<br>• Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C, Squadra Allieve e/o ai Campionati d'Insieme GOLD.<br>• Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC3, LC2 e/o di rappresentativa - squadra (ex serie D) LE |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR, JUNIOR, SENIOR 1 e SENIOR 2 (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | Max. 3 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove, 2 Esercizi max per ciascuna prova<br>• ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR: *a scelt*a fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>• JUNIOR, SENIOR1 e SENIOR2: *a scelta* fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra). |
| **MUSICA** | Durata: da 45 secondi a 1 minuto |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 2,50** | Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LC1 2027<br>- 4 DB (min 1 per gruppo corporeo), di cui 3 DB con valore max 0,30 e 1 DB con valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- Min 2 S, valore 0,30, durata 6 secondi min;<br>- Max 3 DA (valutate in ordine cronologico);<br>- Max 1 R con valore max 0,30 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 solo per le Esordienti);<br>- 1 Elemento attrezzo FACOLTATIVO, valore 0,30 (no penalità in caso di assenza):<br>○ CL: Ruota sui gomiti<br>○ FUNE: 4 saltelli a piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune<br>○ CERCHIO: Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio<br>○ PALLA: Rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa<br>○ CLAVETTE: Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo<br>○ NASTRO: Echappé (piano e ripresa liberi) |

| PROGRAMMA INDIVIDUALE C2 | |
|---|---|
| **CONSIGLIATO A** | • Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC2 o di livello inferiore<br>• Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C<br>• Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC3 e/o di rappresentativa - squadra (ex serie D) LE |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR, JUNIOR, SENIOR 1 e SENIOR 2 (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | Max. 3 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove, 2 Esercizi max per ciascuna prova.<br>• ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR: *a scelt*a fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>• JUNIOR, SENIOR1 e SENIOR2: *a scelta* fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra). |
| **MUSICA** | Durata: da 1'00" a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 3,00** | Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LC2 2027<br>- 4 DB (min 1 per gruppo corporeo), di cui 3 DB con valore max 0,30 e 1 DB con valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- Min 2 S, valore 0,30, durata 6 secondi min;<br>- Max 3 DA (valutate in ordine cronologico);<br>- Max 1 R con valore max 0,30 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 solo per le Esordienti);<br>- 1 Elemento attrezzo FACOLTATIVO, valore 0,30 (no penalità in caso di assenza):<br>○ CL: Ruota sui gomiti<br>○ FUNE: 4 saltelli a piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune<br>○ CERCHIO: Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio<br>○ PALLA: Rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa<br>○ CLAVETTE: Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo<br>○ NASTRO: Echappé (piano e ripresa liberi) |

| PROGRAMMA INDIVIDUALE C3 | |
|---|---|
| **CONSIGLIATO A** | • Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC3 o di livello inferiore<br>• Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C<br>• Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, e/o di rappresentativa - squadra (ex serie D) LE |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR, JUNIOR, SENIOR 1 e SENIOR 2 (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | Max. 3 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove, 2 Esercizi max per ciascuna prova.<br>• ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR: *a scelt*a fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>• JUNIOR, SENIOR1 e SENIOR2: *a scelta* fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra). |
| **MUSICA** | Durata: da 1 minuto a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 3,50** | Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LC3 2027<br>- 4 DB (min 1 per gruppo corporeo), di cui 3 DB con valore max 0,30 e 1 DB con valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- Min 2 S, valore 0,30, durata 6 secondi min;<br>- Max 3 DA (valutate in ordine cronologico);<br>- Max 1 R con valore max 0,30 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 solo per le Esordienti);<br>- 1 Elemento a scelta fra DB, DA, R, valore max 0,30<br>- 1 Elemento attrezzo FACOLTATIVO, valore 0,30 (no penalità in caso di assenza):<br>o CL: Ruota sui gomiti<br>o FUNE: 4 saltelli a piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune<br>o CERCHIO: Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio<br>o PALLA: Rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa<br>o CLAVETTE: Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo<br>o NASTRO: Echappé (piano e ripresa liberi) |

| PROGRAMMA INDIVIDUALE D1 | |
|---|---|
| **CONSIGLIATO A** | • Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LD o di livello inferiore<br>• Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B<br>• Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR, JUNIOR, SENIOR 1 e SENIOR 2 (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | Max. 3 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove, 2 Esercizi max per ciascuna prova.<br>• ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR: *a scelt*a fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>• JUNIOR, SENIOR1 e SENIOR2: *a scelta* fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra). |
| **MUSICA** | Durata: da 1 minuto a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 5,00** | Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LD 2027<br>- CORPO LIBERO: Min 3, Max 6 DB (min 1 per gruppo corporeo) di cui 5 con valore max 0,40 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,40 dalla giuria); ATTREZZI Min 3, Max 5 DB (min 1 per gruppo corporeo) di cui 5 con valore max 0,40 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,40 dalla giuria). Vengono conteggiate le DB di maggior valore;<br>- Min 2 S, valore 0,30, durata 6 secondi min;<br>- Max 6 DA (valutate in ordine cronologico);<br>- Max 2 R con valore max 0,40 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 solo per le Esordienti);<br>- 1 Elemento attrezzo FACOLTATIVO, valore 0,30 (no penalità in caso di assenza):<br>o CL: Ruota e capovolta avanti (in serie)<br>o FUNE: 4 saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune<br>o CERCHIO: Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia fuori<br>o PALLA: Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia fuori<br>o CLAVETTE: Movimento asimmetrico (circonduzione sagittale e giri sul piano trasverso)<br>o NASTRO: Boomerang al suolo e richiamo libero |

| PROGRAMMA INDIVIDUALE D2 | |
|---|---|
| **CONSIGLIATO A** | • Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LD o di livello inferiore<br>• Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B<br>• Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR, JUNIOR, SENIOR 1 e SENIOR 2 (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | Max. 3 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove, 2 Esercizi max per ciascuna prova.<br>• ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR: *a scelt*a fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>• JUNIOR, SENIOR1 e SENIOR2: *a scelta* fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra). |
| **MUSICA** | Durata: da 1 minuto a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 6,00** | Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LD 2027<br>- TUTTI GLI ATTREZZI: Min 3, Max 6 (min 1 per gruppo corporeo) di cui 5 con valore max 0,40 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,40 dalla giuria). Vengono conteggiate le DB di maggior valore;<br>- Min 2 S, valore 0,30, durata 6 secondi min;<br>- Max 7 DA (valutate in ordine cronologico);<br>- Max 3 R con valore max 0,40 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 solo per le Esordienti);<br>- 1 Elemento attrezzo FACOLTATIVO, valore 0,30 (no penalità in caso di assenza):<br>○ CL: Ruota e capovolta avanti (in serie)<br>○ FUNE: 4 saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune<br>○ CERCHIO: Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia fuori<br>○ PALLA: Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia fuori<br>○ CLAVETTE: Movimento asimmetrico (circonduzione sagittale e giri sul piano trasverso)<br>○ NASTRO: Boomerang al suolo e richiamo libero |

| PROGRAMMA INDIVIDUALE E | |
|---|---|
| **CONSIGLIATO A** | • Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LE o di livello inferiore<br>• Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR, JUNIOR, SENIOR 1 e SENIOR 2 (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | Max. 3 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove, 2 Esercizi max per ciascuna prova.<br>• ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR: *a scelt*a fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>• JUNIOR, SENIOR1 e SENIOR2: *a scelta* fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra). |
| **MUSICA** | Durata: da 1'15" a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 7,00** | Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LE 2027<br>- Min 3, Max 6 DB con valore max 0,50. Vengono conteggiate le DB di maggior valore;<br>- Max 10 DA (valutate in ordine cronologico);<br>- Max 4 R del valore di 0,10 o più per le Esordienti, 0,20 o più per le altre categorie;<br>- 1 Elemento attrezzo FACOLTATIVO, valore 0,30 (no penalità in caso di assenza):<br>○ CL: Rovesciata indietro<br>○ FUNE: Echappé (piano e ripresa liberi)<br>○ CERCHIO: Lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia fuori<br>○ PALLA: Figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)<br>○ CLAVETTE: Serie di moulinets in décalage sul piano frontale, semicirconduzione<br>○ NASTRO: Boomerang e richiamo |

| PROGRAMMA INDIVIDUALE ELITE | |
|---|---|
| **CONSIGLIATO A** | • Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati di serie A, serie B e serie C, Squadra Allieve e/o ai Campionati d'Insieme GOLD<br>• Ginnaste che vogliano cimentarsi in questa categoria a discrezione del tecnico |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Nessuna ginnasta esclusa |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR, JUNIOR, SENIOR 1 e SENIOR 2 (vedi tabella sez.1)<br><br>NB: in caso di categorie con meno di 3 partecipanti è possibile che vengano accorpate più categorie (ad esempio Allieve e Pre-junior, S1 e S2) a discrezione del Comitato o Ente organizzatore. |
| **ATTREZZI** | Max. 3 Esercizi in totale nell'arco delle 2 prove, 2 Esercizi max per ciascuna prova.<br>• ESORDIENTI, MINI, ALLIEVE, PRE-JUNIOR: *a scelt*a fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>• JUNIOR, SENIOR1 e SENIOR2: *a scelta* fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro<br>E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra). |
| **MUSICA** | Durata: da 1'15" a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE** | Seguire Programmi FGI Gold 2027 come segue:<br>- Esordienti: come PT gold A1<br>- Mini: come PT gold A2 (per le ginnaste che seguono i pt gold A3 verranno valutati gli elementi di maggior valore tra quelli presentati, sia per DB che per DA che per R, fino al raggiungimento del n° max consentito nei pt gold A2)<br>- Allieve: come PT gold A4<br>- Prejunior: come PT gold A5<br>- Junior: come PT gold Junior<br>- Senior 1 e 2: come PT gold Senior |

## 2.3 PROGRAMMA TECNICO DI COPPIA

Ogni COPPIA può sostituire il 50% (calcolato per eccesso) delle ginnaste tra la 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.

| PROGRAMMA COPPIA B | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di coppia di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | 2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti |
| **MUSICA** | Durata: da 45" a 1'00" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 2,50** | Compatibile con Insieme Silver LB2 2027<br>- 2 DB di diverso gruppo corporeo, di cui 1 con valore max 0,30 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- 2 DE, valore max 0,20;<br>- Min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- Max 1 R (entrambe le ginnaste) valore max 0,20 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10);<br>- Min 2 DC da tabelle 2.2-2.4-2.6 |

| PROGRAMMA COPPIA C | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di coppia di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | 2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti |
| **MUSICA** | Durata: da 45" a 1'00" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 3,00** | Compatibile con Insieme Silver LC2 2027<br>- 3 DB di diverso gruppo corporeo, di cui 2 con valore max 0,30 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- 3 DE, valore max 0,30;<br>- Min 1 S valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- Max 1 R (entrambe le ginnaste), valore max 0,30 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER COPPIA ALLIEVE);<br>- Min 2 DC da tabelle 2.2-2.4-2.6 |

| PROGRAMMA COPPIA D | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di coppia di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | 2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti |
| **MUSICA** | Durata: da 1'15" a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 5,00** | Compatibile con Insieme Silver LD2 2027<br>- 3 DB (min 1 per ciascun gruppo corporeo), di cui 2 con valore max 0,40 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,40 dalla giuria);<br>- 3 DE;<br>- Min 1 S valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- Max 1 R (entrambe le ginnaste) valore max 0,40 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER COPPIA ALLIEVE);<br>- Min 2 DC da tabelle 2.2-2.4-2.6 |
| **PROGRAMMA COPPIA E** | |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di coppia di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | 2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti |
| **MUSICA** | Durata: da 1'15" a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 7,00** | Compatibile con Insieme Silver LE2 2027<br>- 3 DB (min1 per ciascun gruppo corporeo), valore max 0,50;<br>- 3 DE;<br>- Max 1 R (entrambe le ginnaste, R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER COPPIA ALLIEVE);<br>- MAX 10 DC, DI CUI MIN 3 CC, da tabelle 2.2-2.4-2.6 |

| PROGRAMMA COPPIA ELITE/TRIO ELITE | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Nessuna ginnasta esclusa |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | COPPIA: ALLIEVE e OPEN (vedi tabella sez.1)<br>TRIO: OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **ATTREZZI** | **COPPIA ELITE ALLIEVE:** 2 CERCHI O 2 PALLE<br>**COPPIA ELITE OPEN:** 2 CERCHI<br>**TRIO ELITE OPEN:** 3 PALLE |
| **MUSICA** | Durata: da 1'15" a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE** | **COPPIA ELITE ALLIEVE:**<br>- 3 DB (min 1 per ciascun gruppo corporeo);<br>- 3 DE;<br>- Max 1 R (entrambe le ginnaste);<br>- MAX 6 DC, DI CUI MIN 1 CC E MIN 1 CR, da tabelle 2.2-2.4-2.6<br><br>**COPPIA ELITE OPEN E TRIO ELITE OPEN:**<br>Come da PT FGI Specialità Gold 2027 |

## 2.4 PROGRAMMA TECNICO DI INSIEME

Ogni SQUADRA può sostituire il 50% (calcolato per eccesso) delle ginnaste tra la 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.

| PROGRAMMA INSIEME B1 | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di insieme di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 8 ginnaste (TUTTE SCHIERABILI NELLO STESSO ESERCIZIO) |
| **ATTREZZI** | CORPO LIBERO |
| **MUSICA** | Durata: da 30" a 45" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 1,50** | Compatibile con Insieme Silver LA1 2027<br>- 3 DB (1 per ciascun gruppo corporeo) del valore di 0,10 del CdP oppure le seguenti DB del valore di 0,10:<br>  ○ Salto del gatto<br>  ○ Equilibrio Passé in pianta<br>  ○ 2 chainée;<br>- Min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- 1 Elemento Facoltativo: capovolta avanti (tutte le ginnaste), valore 0,30 (no penalità in caso di assenza);<br>- Min 3 DC da tabella 2.1 |
| ***N.B.: Possono partecipare alla gara di Squadra B1 tutte le ginnaste che individualmente gareggiano in Don Bosco Cup, ma anche le ginnaste che a livello individuale gareggiano nelle categorie PROMO A1-A2.***<br>***Nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche nelle Collaborazioni.*** | |
| **PROGRAMMA INSIEME B2** | |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di insieme di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 8 ginnaste (TUTTE SCHIERABILI NELLO STESSO ESERCIZIO) |
| **ATTREZZI** | ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI |
| **MUSICA** | Durata: da 45" a 1'00" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 2,50** | Compatibile con Insieme Silver LB1 2027<br>- 2 DB di diverso gruppo corporeo, di cui 1 con valore max 0,30 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- 2 DE, valore max 0,20;<br>- Min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- Max 1 R (tutte le ginnaste), valore max 0,20 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 per tutte le categorie B);<br>- Min 2 DC da tabelle 2.2-2.4-2.5-2.6 |

| PROGRAMMA INSIEME C | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di insieme di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 8 ginnaste (TUTTE SCHIERABILI NELLO STESSO ESERCIZIO) |
| **ATTREZZI** | ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI (max 2 tipi) |
| **MUSICA** | Durata: da 45" a 1'00" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 3,00** | Compatibile con Insieme Silver LC1 2027<br>- 2 DB di diverso gruppo corporeo, di cui 1 con valore max 0,30 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- 2 DE, valore max 0,30;<br>- Min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- Max 1 R (tutte le ginnaste) valore max 0,30 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER INSIEME ALLIEVE);<br>- Min 2 DC da tabelle 2.2-2.4-2.5-2.6 |

| PROGRAMMA INSIEME D | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di insieme di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 8 ginnaste (TUTTE SCHIERABILI NELLO STESSO ESERCIZIO) |
| **ATTREZZI** | ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI (max 2 tipi) |
| **MUSICA** | Durata: da 2'00" a 2'15" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 5,00** | Compatibile con Insieme Silver LD1 2027<br>- 3 DB (1 per ciascun gruppo corporeo), di cui 2 con valore max 0,40 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,40 dalla giuria);<br>- 3 DE;<br>- Min 3 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- Max 1 R (tutte le ginnaste), valore max 0,40 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER INSIEME ALLIEVE);<br>- MAX 10 DC, DI CUI MIN 3 CC, da tabelle 2.2-2.4-2.5-2.6 |

| PROGRAMMA INSIEME E | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di insieme di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | 5 GINNASTE |
| **ATTREZZI** | ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI (max 2 tipi) |
| **MUSICA** | Durata: da 2'15" a 2'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 7,00** | Compatibile con Insieme Silver LE1 2027<br>- 4 DB (min 1 per ciascun gruppo corporeo), valore max 0,50;<br>- 4 DE;<br>- Max 1 R (tutte le ginnaste, R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER INSIEME ALLIEVE);<br>- MAX 15 DC, DI CUI MIN 3 CC, da tabelle 2.3-2.4-2.5-2.6 |
| **PROGRAMMA INSIEME ELITE** | |
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Nessuna ginnasta esclusa |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | 5 GINNASTE |
| **ATTREZZI** | ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI (max 2 tipi) |
| **MUSICA** | Durata: Come Campionato Insieme Gold FGI Allieve, Giovanile e Open |
| **RICHIESTE TECNICHE** | Come Campionato Insieme Gold FGI Allieve, Giovanile e Open |

## 2.5 PROGRAMMA TECNICO DI RAPPRESENTATIVA

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

- 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 tra la 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.

## PROGRAMMA RAPPRESENTATIVA B1

| | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di rappresentativa di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 8 ginnaste (TUTTE SCHIERABILI nel collettivo) |
| **ATTREZZI** | 2 Esercizi: CORPO LIBERO COLLETTIVO ed ESERCIZIO IN SUCCESSIONE con 2 attrezzi differenti a scelta |
| **MUSICA** | Durata: da 30" a 1'00" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 2,00** | Compatibile con Squadra Silver LA-LB 2027<br><br>**CORPO LIBERO COLLETTIVO**<br>- 3 DB del CdP (1 per GC), di cui 2 valore max 0,20 e 1 valore max 0,50 (riportata a 0,20 dalla giuria), oppure le seguenti DB (valore 0,10):<br>  ○ Salto del gatto<br>  ○ Equilibrio Passé in pianta<br>  ○ 2 chainée;<br>- Min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- 1 Elemento Facoltativo: capovolta avanti o ruota (tutte le ginnaste), valore 0,30 (no penalità in caso di assenza);<br>- Min 3 DC da tabella 2.1<br><br>**SUCCESSIONE**<br>- 4 DB del CdP (1 per GC, 2 per attrezzo), di cui 3 valore max 0,20 e 1 valore max 0,50(riportata a 0,20 dalla giuria), oppure le seguenti DB (valore 0,10):<br>  ○ Salto del gatto<br>  ○ Equilibrio Passé in pianta<br>  ○ 2 chainée<br>- min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- max 3 DA (1 per attrezzo e 1 a scelta);<br>- Max 1 R, valore max 0,20 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10)<br>- max 2 Elementi facoltativi (1 per attrezzo), valore 0,30 (non è penalizzata l'assenza):<br>  ○ FUNE: 4 saltelli avanti alternati<br>  ○ CERCHIO: Rotolamento ritornato libero al suolo<br>  ○ PALLA: Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori<br>  ○ CLAVETTE: Piccolo lancio e ripresa di 1 clavetta<br>  ○ NASTRO: Rotazione della bacchetta attorno alla mano |

***N.B.: Possono partecipare alla gara di Rappresentativa B1 tutte le ginnaste che individualmente gareggiano in Don Bosco Cup, ma anche le ginnaste che a livello individuale gareggiano nelle categorie PROMO A1-A2. Nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche nelle Collaborazioni del collettivo.***

## PROGRAMMA RAPPRESENTATIVA B2

| | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di rappresentativa di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 8 ginnaste (TUTTE SCHIERABILI nel collettivo) |
| **ATTREZZI** | 2 Esercizi: CORPO LIBERO COLLETTIVO OBBLIGATORIO ed UNO A SCELTA TRA Esercizio In Successione con 2 attrezzi differenti a scelta OPPURE COPPIA con attrezzi uguali o differenti a scelta |
| **MUSICA** | Durata: da 30" a 1'00" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 2,50** | Compatibile con Squadra Silver LB-LC 2027<br><br>**CORPO LIBERO COLLETTIVO**<br>- 3 DB del CdP (1 per GC), di cui 3 valore max 0,30 e 1 valore max 0,50(riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- Min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- 1 Elemento Facoltativo: ruota o ruota sui gomiti (tutte le ginnaste), valore 0,30 (no penalità in caso di assenza);<br>- Min 3 DC da tabella 2.1<br><br>**SUCCESSIONE**<br>- 4 DB del CdP (1 per GC, 2 per attrezzo), di cui 2 valore max 0,30 e 1 valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- max 3 DA (1 per attrezzo e 1 a scelta);<br>- Max 1 R, valore max 0,30 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10)<br>- max 2 Elementi facoltativi (1 per attrezzo), valore 0,30 (non è penalizzata l'assenza):<br>o FUNE: 4 saltelli a piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune<br>o CERCHIO: Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio<br>o PALLA: Rotolamento su 2 segmenti corporei<br>o CLAVETTE: Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo<br>o NASTRO: Echappé (piano e ripresa liberi)<br><br>**COPPIA**<br>- 2 DB (1 per GC), di cui 1 valore max 0,30 e 1 valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- 2 DE valore max 0.30;<br>- min 2 DC da tabelle 2.2-2.4-2.6;<br>- Max 1 R (tutte le ginnaste), valore max 0,30 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10) |

***Nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche nelle Collaborazioni del collettivo.***

## PROGRAMMA RAPPRESENTATIVA C

| | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di rappresentativa di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 8 ginnaste (TUTTE SCHIERABILI nel collettivo) |
| **ATTREZZI** | 3 Esercizi: CORPO LIBERO COLLETTIVO, Esercizio In Successione con 2 attrezzi differenti a scelta e COPPIA con attrezzi uguali o differenti a scelta |
| **MUSICA** | Durata: da 45" a 1'00" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 3,00** | Compatibile con Squadra Silver LC 2027<br><br>**CORPO LIBERO COLLETTIVO**<br>- 3 DB del CdP (1 per GC), di cui 2 valore max 0,30 e 1 valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- Min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- 1 Elemento Facoltativo: ruota sui gomiti (tutte le ginnaste), valore 0,30 (no penalità in caso di assenza);<br>- Min 3 DC da tabella 2.1<br><br>**SUCCESSIONE**<br>- 4 DB del CdP (1 per GC, 2 per attrezzo), di cui 3 valore max 0,30 e 1 valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- max 3 DA (1 per attrezzo e 1 a scelta);<br>- Max 1 R, valore max 0,30 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER RAPPRESENTATIVA ALLIEVE)<br>- max 2 Elementi facoltativi (1 per attrezzo), valore 0,30 (non è penalizzata l'assenza):<br>o FUNE: 4 saltelli a piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune<br>o CERCHIO: Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio<br>o PALLA: Rotolamento su 2 segmenti corporei<br>o CLAVETTE: Serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo<br>o NASTRO: Echappé (piano e ripresa liberi)<br><br>**COPPIA**<br>- 2 DB (1 per GC), di cui 1 valore max 0,30 e 1 valore max 0,50 (riportata a 0,30 dalla giuria);<br>- min 1 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- 2 DE valore max 0.30;<br>- min 2 DC da tabelle 2.2-2.4-2.6;<br>- Max 1 R (tutte le ginnaste), valore max 0,30 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER RAPPRESENTATIVA ALLIEVE) |

***Nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche nelle Collaborazioni del collettivo.***

## PROGRAMMA RAPPRESENTATIVA D

| | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali, di insieme, di coppia, di rappresentativa<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di rappresentativa di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE, GIOVANILE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 8 ginnaste (TUTTE SCHIERABILI nel collettivo) |
| **ATTREZZI** | 3 Esercizi: CORPO LIBERO COLLETTIVO, Esercizio In SUCCESSIONE con 2 attrezzi differenti a scelta e INDIVIDUALE a scelta (no corpo libero) |
| **MUSICA** | Durata: da 1'00" a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 5,00** | Compatibile con Squadra Silver LD 2027<br><br>**CORPO LIBERO COLLETTIVO**<br>- 4 DB del CdP (1 per GC), di cui 3 valore max 0,40 e 1 valore max 0,50 (riportata a 0,40 dalla giuria);<br>- Min 2 S, valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- 1 Elemento Facoltativo: ruota e capovolta (tutte le ginnaste), valore 0,30 (no penalità in caso di assenza);<br>- Min 4 DC da tabella 2.1<br><br>**SUCCESSIONE**<br>- 6 DB (1 per GC, 3 per attrezzo), di cui 5 valore max 0,40 e 1 valore max 0,50 (riportata a 0,40 dalla giuria);<br>- min 2 S (1 per attrezzo), valore 0,30, durata min 6 secondi;<br>- max 3 DA (1 per attrezzo e 1 a scelta);<br>- Max 2 R, valore max 0,40 (1 per attrezzo, R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER RAPPRESENTATIVA ALLIEVE);<br>- max 2 Elementi facoltativi (1 per attrezzo), valore 0,30 (non è penalizzata l'assenza):<br>o FUNE: 4 saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune<br>o CERCHIO: Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia fuori<br>o PALLA: Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia fuori<br>o CLAVETTE: Movimento asimmetrico (circonduzione sagittale e giri sul piano trasverso)<br>o NASTRO: Boomerang al suolo e richiamo libero<br><br>**INDIVIDUALE**<br>- Min 3, Max 5 DB (min 1 per gruppo corporeo), di cui 5 con valore max 0,40 e 1 con valore max 0,50 (riportata a 0,40 dalla giuria);<br>- Min 2 S, valore 0,30, durata 6 secondi min;<br>- Max 6 DA (valutate in ordine cronologico);<br>- Max 2 R, valore max 0,40 (R con una rotazione senza criteri aggiuntivi valore 0,10 SOLO PER RAPPRESENTATIVA ALLIEVE);<br>- 1 Elemento attrezzo FACOLTATIVO, valore 0,30 (non è penalizzata l'assenza) – vedi successione |

***Nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche nelle Collaborazioni del collettivo.***
***DB INDIVIDUALI: prese in considerazione quelle di maggior valore***

| PROGRAMMA RAPPRESENTATIVA E | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Ginnaste partecipanti a gare Gold Individuali<br>• Ginnaste partecipanti a gare PGS di rappresentativa di livello superiore nello stesso anno sportivo |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 8 ginnaste (TUTTE SCHIERABILI nel collettivo) |
| **ATTREZZI** | 3 Esercizi: COLLETTIVO CON ATTREZZI uguali o differenti, max 2 tipi; Esercizio In SUCCESSIONE con 2 attrezzi differenti a scelta e INDIVIDUALE a scelta (no corpo libero) |
| **MUSICA** | Durata: da 1'15" a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE**<br><br>Punteggio massimo assegnato **punti 7,00** | Compatibile con Squadra Silver LE 2027<br><br>**COLLETTIVO CON ATTREZZI**<br>- 3 DB (1 per GC), valore max 0,50;<br>- 3 DE da CdP;<br>- min 4 DC da CdP;<br>- Max 1 R (tutte le ginnaste) da CdP.<br><br>**SUCCESSIONE**<br>- 6 DB (1 per GC, 3 per attrezzo), valore max 0,50<br>- max 10 DA (5 per attrezzo);<br>- Max 2 R (1 per attrezzo) ;<br>- max 2 Elementi facoltativi (1 per attrezzo), valore 0,30 (non è penalizzata l'assenza):<br>o FUNE: Echappé (piano e ripresa liberi)<br>o CERCHIO: Lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia fuori<br>o PALLA: Figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)<br>o CLAVETTE: Serie di moulinets in décalage sul piano frontale, semicirconduzione<br>o NASTRO: Boomerang e richiamo<br><br>**INDIVIDUALE**<br>- Min 3, Max 6 DB con valore max 0,50 (min 1 per gruppo corporeo);<br>- Max 10 DA (valutate in ordine cronologico);<br>- Max 4 R;<br>- 1 Elemento attrezzo FACOLTATIVO, valore 0,30 (non è penalizzata l'assenza): – vedi successione |
| ***Nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche nelle Collaborazioni del collettivo.***<br>***DB INDIVIDUALI: prese in considerazione quelle di maggior valore*** | |

| PROGRAMMA RAPPRESENTATIVA ELITE | |
|---|---|
| **CRITERI DI ESCLUSIONE** | • Nessuna ginnasta esclusa |
| **CERTIFICATO MEDICO** | Visita medico-sportiva per idoneità alla pratica agonistica |
| **CATEGORIE** | ALLIEVE e OPEN (vedi tabella sez.1) |
| **N° PARTECIPANTI** | Da 3 a 6 ginnaste |
| **ATTREZZI** | **ALLIEVE:** Ciascuna rappresentativa deve eseguire 3 esercizi individuali a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro come da PT individuali Gold GR Allieve (anche ripetuti, ad esempio 3 esercizi al cerchio, purché eseguiti da ginnaste differenti) + 1 esercizio a scelta fra collettivo a corpo libero, collettivo con attrezzi, successione come da PT GOLD GR Squadra Allieve 1-2-3-4.<br>**OPEN:** Ciascuna rappresentativa deve eseguire 5 esercizi individuali a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro come da PT individuali Gold GR J/S (anche ripetuti, ad esempio 3 esercizi al cerchio, purché eseguiti da ginnaste differenti + 2 palla) |
| **CLASSIFICHE** | **ALLIEVE: Verranno stilate classifiche separate per anni di nascita:**<br>Rappresentativa Elite Allieve 1 per ginnaste nate negli anni fra il 2015 e il 2018 (8aa compiuti)<br>Rappresentativa Elite Allieve 2 per ginnaste nate negli anni fra il 2013 e il 2018 (8 aa compiuti)<br>**OPEN: Verranno stilate classifiche separate per anni di nascita (in caso di un numero esiguo di partecipanti le classifiche potranno essere unificate):**<br>Rappresentativa Elite Giovanile per ginnaste nate negli anni fra il 2012 e il 2014<br>Rappresentativa Elite Open per ginnaste nate negli anni fra il 2014 e precedenti |
| **MUSICA** | Durata: da 1'15" a 1'30" |
| **RICHIESTE TECNICHE** | Seguono PT GOLD rispettivamente:<br>PT INDIVIDUALI GOLD ALLIEVE 3 e SQUADRA ALLIEVE GOLD 1-2 per Rappresentativa Allieve 1<br>PT INDIVIDUALI GOLD ALLIEVE 5 e SQUADRA ALLIEVE GOLD 1-2 per Rappresentativa Allieve 2<br>PT SERIE C per Rappresentativa OPEN |

## 2.6 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/i tesserate/i per altre sezioni. E' possibile inserire anche tecnici e qualsiasi tesserato ricreativo (in regola con le norme sanitarie vigenti).

Non esiste un minimo o un massimo di ginnaste che possono partecipare.
Ogni Associazione/Società sportiva può presentare più di 1 coreografico, purché i componenti del gruppo non siano gli stessi.

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. Verrà giudicata in particolare la parte coreografica e la realizzazione del tema scelto. Non sono necessarie grandi costruzioni o elaborate scenografie, viene valutata prima di tutto l'aderenza e la capacità di raccontare il tema scelto, tramite l'insieme di costumi, movimenti, parole, musica. Il punteggio massimo per la parte artistica è di 10.00 punti, che vengono assegnati valutando il quadro d'insieme della rappresentazione secondo i criteri citati.

Verrà altresì giudicata per la parte «tecnica» la pulizia esecutiva, facendo riferimento ai falli Esecutivi per gli esercizi d'Insieme del CdP in vigore. Punteggio massimo per la parte esecutiva: 10.00 punti.

La durata MASSIMA dell'esibizione (compresa la presentazione) è di 5 MINUTI. L'allestimento della scenografia e del materiale necessario e il posizionamento degli atleti potranno durare al max 2 minuti.