POLISPORTIVE GIOVANILI SALESIANE



GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMI TECNICI PROMO RitmicAmica - GRP

A.S. 2026/2027

PRESENTAZIONE DEL CAMPIONATO:

Il campionato PROMO prevede la suddivisione in Categorie sulla base degli anni di nascita e Programmi Tecnici differenziati sulla base della preparazione tecnica delle atleti partecipanti.

- Programmi individuali: PROMO 1, PROMO 2, PROMO 3, PROMO 4, PROMO A1, PROMO A2
- Programmi Collettivo corpo libero, Coppia con attrezzi e Insieme con attrezzi: PROMO BASE, INTERMEDIO e AVANZATO
- Programmi SUPERMINI e PRE-MINI sia individuali che collettivi a corpo libero destinati ginnaste con età sotto gli 8 anni.

Il campionato prevede la partecipazione a gare regionali e nazionali. A discrezione dei Comitati Regionali possono essere organizzate anche gare provinciali.

L'ammissione alla fase Nazionale è libera; possono partecipare anche ginnaste che non hanno preso parte alla fase Regionale. La scelta della sede del nazionale per i programmi Promo "femminili" è libera.

Per tutte le categorie e livelli (comprese Supermini e Pre-mini) è consentita la partecipazione a più programmi, anche nel corso della stessa prova (ad esempio ogni ginnasta ad ogni gara può partecipare sia al programma individuale che al programma collettivo, oppure partecipare ad uno solo dei 2 programmi, PURCHE' VENGANO RISPETTATE LE NORME DI CIASCUN LIVELLO IN MERITO AL NUMERO DI ESERCIZI ESEGUIBILI INDIVIDUALMENTE A CIASCUNA PROVA).

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

REGOLAMENTO GENERALE:

CLASSIFICHE

Classifiche Individuali Regionali: le ginnaste saranno premiate per Categoria secondo criteri indicati nella tabella specifica del programma specifico

Classifiche Individuali Nazionali: Nel programma PROMO 2, 3, 4, A1, A2 le prime 3 ginnaste classificate per somma attrezzi verranno premiate come Titolo Assoluto All-Around; le prime 3 atlete premiate All-around saranno escluse dalle classifiche per attrezzo, le restanti ginnaste saranno premiate per Classifica di Specialità. Le atlete del programma PROMO 1 saranno premiate secondo la classifica di specialità suddivise in fasce Oro, Argento e Bronzo. PROMO 2 come da specifiche riportate in tabella.

I Comitati Organizzatori sulla base del numero di iscrizioni pervenute ai fine della classifica possono accorpare oppure suddividere ulteriormente le Categorie in base agli anni di nascita delle iscritte. A discrezione dei Comitati Organizzatori possono essere premiate le classifiche All-Around anche nelle fasi regionali.

Classifiche Collettivo, Coppia e Insieme: Saranno premiate le prime 3 formazioni qualificate.

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

ATTREZZI

Attrezzi programmi Promo:

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
- palla: dimensioni 18-20 cm
- clavette: lunghezza 40-50 cm
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m

*Per 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 sul lato più vicino all'ingresso pedana (no linea davanti alla giuria o di fondo) dalla ginnasta/coppia/squadra/rappresentativa PRIMA del proprio esercizio /turno di lavoro.
UN SOLO ATTREZZO è consentito per gli INDIVIDUALI e UN SOLO ATTREZZO PER TIPO nel caso di Coppie o Insieme con ATTREZZI MISTI

BODY

I programmi Promo possono utilizzare a loro piacimento sia il *body* che il *completo canotta e pantaloncino/leggins*, purché quest'ultimo sia aderente al corpo. Le Squadre, coppie o collettivi devono avere tutte lo stesso abbigliamento identico.
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.

PETTINATURA E TRUCCO

Per tutti i livelli e categorie seguire le Norme FGI riportate sul Codice dei Punteggi 2025-2028. Si ricorda, fra le altre cose, che le pettinature e il trucco degli esercizi collettivi/di coppia/di squadra devono essere identici per tutte le ginnaste.

INDICAZIONI TECNICHE GENERALI:

I PT PGS 2026-2027 sono strutturati in modo da avere la maggiore 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, ad eccezione degli esercizi del LIVELLO PROMO A (**per cui non è possibile utilizzare la musica e la composizione degli esercizi obbligatori LA1**); laddove ci siano delle differenze, queste sono studiate apposta per essere comunque compatibili con l'attività federale senza penalizzare nessuna composizione.

MUSICA

In tutte le categorie, i programmi ed i livelli è consentito l'utilizzo di più musiche cantate con voce e parole. La musica deve rispettare i canoni e le regole indicate sul Codice dei Punteggi Fgi 2025-2028

ELEMENTI IMPOSTI:

In tutti gli esercizi sono previsti degli elementi imposti. Il loro valore è di 0.30 ciascuno, ma non verrà penalizzata l'eventuale assenza di tali elementi.

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

Nel caso in cui nell'esercizio sia presente più di un elemento imposto, verrà preso in considerazione il primo in ordine cronologico.

PASSI DI DANZA:

Una combinazione di passi di Danza è una specifica sequenza di movimenti con il corpo e l'attrezzo finalizzata ad esprimere l'interpretazione stilistica della musica: di conseguenza, una combinazione di passi di Danza deve avere un carattere definito nel movimento. È coreografata in accordo con il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica.
In tutti i livelli devono comunque soddisfare tutte le caratteristiche specificate nel CdP 2025-2028

Le serie di passi hanno valore 0,30 e durata di 6-8 secondi minimo.

Penalità: 0,30 (giuria Artistico/Esecuzione) per mancanza di minimo 1 serie di passi per PROMO 1-2-3-4 , minimo 2 serie di passi per PROMO A1-A2

DIFFICOLTA' DI CORPO E ATTREZZO:

1. Le difficoltà di corpo e attrezzo saranno valutate in ordine cronologico. Eventuali difficoltà in esubero non verranno prese in considerazione, ma verranno penalizzate dalla giuria E in caso di falli tecnici.
2. Tutte le difficoltà di corpo DB hanno valore fisso 0.10
3. Le difficoltà di attrezzo DA seguono i valori indicati nel CdP 2025-2028
4. NON è consentito l'inserimento di DB di valore superiore al livello max richiesto in ogni Programma.
5. Durante le difficoltà l'attrezzo deve essere in movimento. Nel corpo libero sulle difficoltà di equilibrio dovrà esserci un movimento delle braccia.

VALUTAZIONE ESECUZIONE E ARTISTICO:

secondo indicazione CdP in vigore.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

Punteggio Difficoltà + 10.00 - $[(penalità\ esecuzione\ +\ penalità\ artistico)\ /\ 2]$

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

RIEPILOGO CATEGORIE per gare Individuali	
SUPERMINI 1	Ginnaste nate negli anni 2019 e successivi
SUPERMINI 2	Ginnaste nate negli anni 2019, 2020 e 2021 (6 ANNI COMPIUTI)
PRE-MINI – programma speciale	Ginnaste nate negli anni 2019 e 2020 (7 ANNI COMPIUTI)
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2018-2019 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2016-2017
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2013-2014-2015
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2012 e precedenti

PROGRAMMA INDIVIDUALE PROMO 1	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento alla ginnastica ritmica (indicativamente 1 o 2 ore di allenamento a settimana)
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che in precedenza hanno preso parte a qualsiasi tipologia di gara in campionati Pgs, GRP o altri enti e/o Fgi
CERTIFICATO MEDICO	Certificato per attività sportiva non Agonistica
CATEGORIE	ESORDIENTI 2018-2019 (8 anni compiuti), MINI 2016-2017
CLASSIFICA	Specialità Attrezzo in base alla fascia di età suddivise in Fasce Oro, Argento e Bronzo
ATTREZZI	Un solo attrezzo* a scelta tra Corpo Libero e Palla *L'attrezzo scelto sarà lo stesso per tutta la durata del campionato, non è possibile cambiare attrezzo durante il campionato tra una gara e l'altra
MUSICA	Durata: da 30 a 45 secondi
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,00**	❖ 1 Salto valore 0,10: Sforbiciata flessa (gatto) ❖ 1 Equilibrio valore 0,10: Passé in pianta ❖ 1 Rotazione valore 0,10: Capovolta laterale gambe flesse o tese divaricate ❖ Elemento imposto valore 0,30: ➢ corpo libero → Capovolta avanti ➢ palla → piccolo rotolamento al suolo (circa 1 metro) ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza valore 0,30

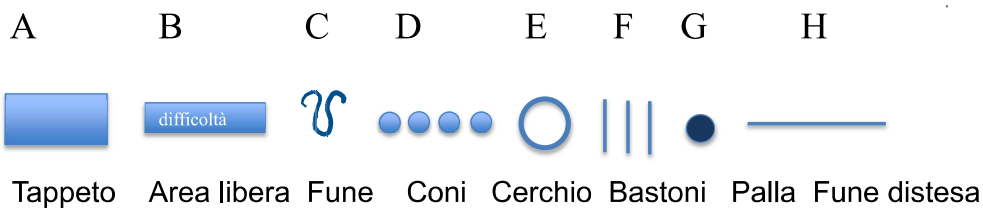
PROGRAMMA INDIVIDUALE PROMO 2	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento alla ginnastica ritmica (indicativamente 1 o 2 ore di allenamento a settimana)
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che in precedenza hanno preso parte alla Don Bosco Cup di qualsiasi livello e in qualsiasi programma o al livello Promo A1-A2- PROMO 3 oppure ai campionati GRP 2025-2026 Serie A, B, C e Grand Prix di Specialità GRP 2025-2026 LA1, LA2, LB, LC,LD,LE, GOLD Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD e GR-SILVER di qualsiasi tipo e/o livello anche solo 1 volta in precedenza o nell'Anno sportivo in corso
CERTIFICATO MEDICO	Certificato per attività sportiva non Agonistica
CATEGORIE	ESORDIENTI 2018-2019 (8 anni compiuti), MINI 2016-2017, UNDER 15 2023-2014-2015, OPEN 2012 e precedenti
CLASSIFICA	Fase Regionale: Specialità Attrezzo in base alla fascia di età suddivise in Fasce Oro, Argento e Bronzo Finale Nazionale: All-around 1^ - 2^ - 3^ assoluta per somma attrezzi e classifica di Specialità Attrezzo in base alla fascia di età suddivise in Fasce Oro, Argento e Bronzo
ATTREZZI	Min. 1 max.2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Cerchio, Palla Fase Regionale: in ogni prova regionale la ginnasta può eseguire 1 solo esercizio con un attrezzo a scelta (è possibile cambiare attrezzo durante il campionato tra una gara e l'altra) Finale Nazionale: Min. 1 max. 2 attrezzi
MUSICA	Durata: da 30 a 45 secondi
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,50**	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Staccata sagittale o frontale ➢ Flessione dorsale del busto in ginocchio ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chaines o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza valore 0,30 ❖ 1 DA con attrezzo valore secondo CdP in vigore ❖ Elemento imposto: ➢ corpo libero → capovolta avanti o indietro ➢ palla → rotolamento accompagnato pancia-petto-mani ➢ cerchio → prillo al suolo con abbandono

PROGRAMMA INDIVIDUALE PROMO 3	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento all'attività pre-agonistica (indicativamente 2 o 3 ore di allenamento a settimana)
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che in precedenza hanno preso parte alla Don Bosco Cup di qualsiasi livello in qualsiasi programma o al livello Promo A1-A2 oppure ai campionati GRP 2025-2026 Serie A, B, C e Grand Prix di Specialità GRP 2025-2026 LA1, LA2, LB, LC,LD,LE, GOLD Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD e GR-SILVER di qualsiasi tipo e/o livello anche solo 1 volta in precedenza o nell'Anno sportivo in corso
CERTIFICATO MEDICO	Certificato per attività sportiva non Agonistica
CATEGORIE	ESORDIENTI 2018-2019 (8 anni compiuti), MINI 2016-2017, UNDER 15 2023-2014-2015, OPEN 2012 e precedenti
CLASSIFICA	Fase Regionale: Specialità Attrezzo in base alla fascia di età Finale Nazionale: All-around e classifica di Specialità Attrezzo in base alla fascia di età
ATTREZZI	Min. 1 max.2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Cerchio, Palla, Clavette Fase Regionale: in ogni prova regionale la ginnasta può eseguire 1 solo esercizio con un attrezzo a scelta (è possibile cambiare attrezzo durante il campionato tra una gara e l'altra) Finale Nazionale: Min. 1 max. 2 attrezzi
MUSICA	Durata: da 30 secondi a 1 minuto
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,80**	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Staccata sagittale o frontale ➢ Flessione dorsale del busto in ginocchio ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chaines o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza valore 0,30 ❖ 1 DA con attrezzo valore secondo CdP in vigore ❖ Elemento imposto: ➢ corpo libero → capovolta avanti o indietro ➢ palla → piccolo lancio da una mano all'altra ➢ cerchio → piccolo lancio ribaltato con minimo mezzo giro sull'asse orizzontale ➢ clavette → 3 giri delle clavette tenute per la testa

PROGRAMMA INDIVIDUALE PROMO 4	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento all'attività pre-agonistica (indicativamente 3 o 4 ore di allenamento a settimana)
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che in precedenza hanno preso parte alla Don Bosco Cup di qualsiasi livello o programma oppure ai campionati GRP 2025-2026 Serie A, B e Grand Prix di Specialità GRP 2025-2026 LA1, LA2, LB, LC,LD,LE, GOLD Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD e GR-SILVER di qualsiasi tipo e/o livello anche solo 1 volta in precedenza o nell'Anno sportivo in corso
CERTIFICATO MEDICO	Certificato per attività sportiva non Agonistica
CATEGORIE	ESORDIENTI 2018-2019 (8 anni compiuti), MINI 2016-2017, UNDER 15 2023-2014-2015, OPEN 2012 e precedenti
CLASSIFICA	Fase Regionale: Specialità Attrezzo in base alla fascia di età Finale Nazionale: All-around e classifica di Specialità Attrezzo in base alla fascia di età
ATTREZZI	Min. 1 max.2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette. Fase Regionale e Finale Nazionale: in ogni prova la ginnasta può eseguire Min. 1 max. 2 attrezzi
MUSICA	Durata: da 30 secondi a 1 minuto
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,80** *Si può inserire massimo una DB da 0,20 del Cdp in vigore (valore riportato a 0,10)	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) con rotazione 180° ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chaines o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza valore 0,30 ❖ Massimo 2 DA con attrezzo valore secondo CdP in vigore ❖ Elemento imposto: ➢ corpo libero → capovolta avanti o indietro o ruota ➢ palla → rotolamento accompagnato dal petto, sul braccio teso fuori ➢ cerchio → 3 giri del cerchio nella mano (piano libero) ➢ clavette → piccolo lancio di una clavetta (minimo ½ giro in volo) ➢ fune → partendo da una oscillazione, abbandono di un capo della fune distesa al suolo, richiamo e ripresa del capo in mano

PROGRAMMA INDIVIDUALE PROMO A1	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento all'agonismo (indicativamente 3 o 4 ore di allenamento a settimana). Ginnaste partecipanti ai campionati FGI individuali silver LA1. Ginnaste partecipanti ai campionati FGI di rappresentativa (Squadra) o di insieme Silver LB e LA anche solo 1 volta in precedenza o nell'anno sportivo in corso.
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che hanno preso parte individualmente alla Don Bosco Cup in qualsiasi livello oppure ai campionati GRP 2025-2026 Serie A, B e Grand Prix di Specialità GRP 2025-2026 LB, LC,LD,LE, GOLD nell'Anno Sportivo precedente. Ginnaste che hanno preso parte alla Don Bosco Cup nel programma rappresentative, coppie o squadre di livello Elite, E, D, C nell'Anno Sportivo precedente. Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali, di squadra, di rappresentativa oppure ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB, LA2, di rappresentativa (Squadra) LE, LD, LC o di insieme Silver LE, LD, LC anche solo 1 volta in precedenza o nell'anno sportivo in corso.
CERTIFICATO MEDICO	Certificato Medico Sportivo Agonistico
CATEGORIE	ESORDIENTI 2018-2019 (8 anni compiuti), MINI 2016-2017, UNDER 15 2023-2014-2015, OPEN 2012 e precedenti
CLASSIFICA	Fase Regionale: Specialità Attrezzo in base alla fascia di età Finale Nazionale: All-around e classifica di Specialità Attrezzo in base alla fascia di età
ATTREZZI	Min. 1 max.2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro in ogni prova (sia Regionale che Nazionale)
MUSICA	Durata: da 30 secondi a 1 minuto
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,80** *Si può inserire massimo una DB da 0,20 del Cdp in vigore (valore riportato a 0,10)	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) con rotazione 180° ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chaines o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ Minimo 2 Serie di passi di danza valore 0,30 ❖ Massimo 2 DA con attrezzo valore secondo CdP in vigore ❖ Elemento imposto: ➢ corpo libero → capovolta avanti o indietro o ruota ➢ palla → rotolamento accompagnato dal petto, sul braccio teso fuori ➢ cerchio → 3 giri del cerchio nella mano (piano libero) ➢ clavette → piccolo lancio di una clavetta (minimo ½ giro in volo) ➢ fune → partendo da una oscillazione, abbandono di un capo della fune distesa al suolo, richiamo ripresa del capo in mano ➢ nastro → due circonduzioni complete consecutive sul piano frontale con attraversamento

PROGRAMMA INDIVIDUALE PROMO A2	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento all'agonismo (indicativamente 4 o 5 ore di allenamento a settimana). Ginnaste partecipanti ai campionati Fgi individuali silver LA2 – LA1. Ginnaste partecipanti ai campionati Fgi di rappresentativa (Squadra) o di insieme Silver LB e LA anche solo 1 volta in precedenza o nell'anno sportivo in corso.
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che hanno preso parte alla Don Bosco Cup di livello Elite, E, D, C2, C1 nell'Anno Sportivo precedente oppure ai campionati GRP 2025-2026 Serie A, B e Grand Prix di Specialità LB, LC, LD,LE, GOLD GRP 2025-2026. Ginnaste che hanno preso parte alla Don Bosco Cup nel programma rappresentative, coppie o squadre di livello Elite, E, D, C nell'Anno Sportivo precedente. Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali, di squadra, di rappresentativa oppure ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB di rappresentativa (Squadra) LE, LD, LC o di insieme Silver LE, LD, LC anche solo 1 volta in precedenza o nell'anno sportivo in corso.
CERTIFICATO MEDICO	Certificato Medico Sportivo Agonistico
CATEGORIE	ESORDIENTI 2018-2019 (8 anni compiuti), MINI 2016-2017, UNDER 15 2023-2014-2015, OPEN 2012 e precedenti
CLASSIFICA	Fase Regionale: Specialità Attrezzo in base alla fascia di età Finale Nazionale: All-around e classifica di Specialità Attrezzo
ATTREZZI	Min. 1 max.2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro in ogni prova (sia Regionale che Nazionale)
MUSICA	Durata: da 45 secondi a 1 minuto
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 2,00** *Si può inserire massimo una DB da 0,20 del Cdp in vigore (valore riportato a 0,10)	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) con rotazione 180° ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ Minimo 2 Serie di passi di danza valore 0,30 ❖ Massimo 2 DA con attrezzo valore secondo CdP in vigore ❖ Elemento imposto valore 0,30: ➢ corpo libero → capovolta avanti o indietro o ruota ➢ palla → 1 palleggio alto (più alto del livello del ginocchio) ➢ cerchio → rotolamento del cerchio al suolo (min. 1 metro, non ritornato) ➢ clavette → piccolo lancio di una clavetta (1 giro in volo) ➢ fune → serie di saltelli avanti alternati (min.3 saltelli) ➢ nastro → serpentine con mani/o dietro al capo (no DA e non prima o dopo la DA)

PROGRAMMA INDIVIDUALE SUPERMINI 1	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento alla ginnastica ritmica con età inferiore agli 8 anni.
CRITERI DI ESCLUSIONE	Nessuna
CERTIFICATO MEDICO	Certificato per attività sportiva non Agonistica
CATEGORIE	SUPERMINI 1 Ginnaste nate negli anni 2019 e successivi
CLASSIFICA	Tutte le ginnaste che al momento della competizione non avranno compiuto gli 8 anni non possono essere inserite in alcuna classifica; come da disposizioni CONI vanno premiate tutte a pari merito senza lettura o pubblicazione dei punteggi di valutazione.
ATTREZZI	Percorso Motorio
VALUTAZIONE	Ogni stazione verrà valutata attribuendo in base alla qualità esecutiva un punteggio minimo di 1 fino a un punteggio massimo corrispondente al valore di partenza dell'elemento dichiarato. Nel caso in cui la stazione non fosse eseguita questa avrà valore 0,00. Ogni tecnica dovrà consegnare prima dell'inizio della competizione una scheda di valutazione (ALLEGATO A al fondo dei programmi tecnici) per ciascuna atleta sulla quale avrà evidenziato in corrispondenza della lettera indicante la stazione l'elemento svolto dall'atleta (questo individua il punteggio di partenza della stazione).
RAPPRESENTAZIONE DEL PERCORSO	 Il percorso qui indicato sarà quello svolto in fase nazionale. Ogni regione può proporre percorsi può differenti da quelli qui indicato, purché siano strutturati in modo da comprendere almeno 8 diverse stazioni con attrezzi e a corpo libero. Le variazioni dovranno essere comunicate alle società con almeno 45 giorni di anticipo rispetto alla data della valutazione.

PROGRAMMA INDIVIDUALE SUPERMINI 2	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento alla ginnastica ritmica con età compresa tra i 6 e gli 8 anni.
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste con età inferiore ai 6 anni.
CERTIFICATO MEDICO	Certificato per attività sportiva non Agonistica
CATEGORIE	SUPERMINI 2 Ginnaste nate negli anni 2019, 2020 e 2021 (6 ANNI COMPIUTI)
CLASSIFICA	Tutte le ginnaste che al momento della competizione non avranno compiuto gli 8 anni non possono essere inserite in alcuna classifica; come da disposizioni CONI vanno premiate tutte a pari merito senza lettura o pubblicazione dei punteggi di valutazione.
ATTREZZI	Min. 1 max.2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla Fase Regionale: in ogni prova regionale la ginnasta può eseguire 1 solo esercizio con un attrezzo a scelta (è possibile cambiare attrezzo durante il campionato tra una gara e l'altra) Finale Nazionale: Min. 1 max. 2 attrezzi
MUSICA	Durata: da 30 a 45 secondi
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,50**	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) con rotazione 180° ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta o relevè ➢ Passé in pianta ➢ Staccata sagittale o frontale ➢ Flessione dorsale del busto in ginocchio ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza valore 0,30 ❖ 1 DA valore come da CdP in vigore ❖ corpo libero: capovolta avanti o indietro valore 0,30

PROGRAMMA INDIVIDUALE PRE-MINI	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento all'agonismo di alto livello con età compresa tra i 7 e gli 8 anni
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste con età inferiore ai 7 anni.
CERTIFICATO MEDICO	Certificato per attività sportiva non Agonistica
CATEGORIE	PRE-MINI: Ginnaste nate negli anni 2019 e 2020 (7 ANNI COMPIUTI)
CLASSIFICA	Tutte le ginnaste che al momento della competizione non avranno compiuto gli 8 anni non possono essere inserite in alcuna classifica; come da disposizioni CONI vanno premiate tutte a pari merito senza lettura o pubblicazione dei punteggi di valutazione.
ATTREZZI	Min. 1 max.2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero (Obbligatorio) + 1 a scelta tra Fune, Cerchio, Palla in ogni prova (sia Regionale che Nazionale)
MUSICA	Durata: da 1 minuto a 1'30"
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 4,50**	❖ 4 DB FINO A 0,50 del CdP in vigore di cui 1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Giro ❖ Minimo 2 Serie di passi di danza valore 0,30 ❖ No min - max 8 DA ❖ 1 RISCHIO con 1/2 rotazioni (1 rotazione valore 0,10 + criteri)

PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI, COPPIE E INSIEME

RIEPILOGO CATEGORIE COLLETTIVI a corpo libero, COPPIE con attrezzi e INSIEME con attrezzi	
COLLETTIVO Supermini	Ginnaste Supermini 1, Supermini 2 e Pre-Mini (2019 e successivi)
COLLETTIVO ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
COLLETTIVO OPEN	Ginnaste Esordienti, Mini, Under 15, Open
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA OPEN	Ginnaste Esordienti, Mini, Under 15, Open
INSIEME ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
INSIEME OPEN	Ginnaste Esordienti, Mini, Under 15, Open

N.B. Sono ammesse coppie e squadre "miste", purché le ginnaste gareggino nella categoria corrispondente alla ginnasta più anziana. Non è pertanto previsto un "FUORI ETA'" (ad esempio una ginnasta Propaganda non può gareggiare in una squadra Allieve), in quanto la categoria OPEN prevede già ginnaste di tutte le età.
Nelle coppie, collettivi e squadre di insieme 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.

COLLABORAZIONI

Le Collaborazioni dovranno essere isolate e non potranno essere inserite all'interno dei passi di danza (conta come interruzione).

Ogni programma tecnico prevede un numero minimo e massimo di Collaborazioni. Le collaborazioni in esubero non saranno valutate dalla giuria D, ma potranno essere penalizzate dalla giuria E nel caso di falli tecnici

Nelle Collaborazioni le pre-acrobatiche eseguite "con appoggio sulla/e compagna/e" e "con appoggio al suolo" sono considerate dello stesso gruppo,quindi queste rotazioni sono considerate identiche (esempio ruota con appoggio su una compagna e ruota sui gomiti al suolo). Pertanto le pre-acrobatiche appartenenti allo stesso gruppo, non potranno essere ripetute e non potranno essere inserite più di una volta nelle DC

Penalità: 0,30 (giuria Difficoltà) per mancanza di minimo 1 richiesta

TABELLA COLLABORAZIONI COLLETTIVI CORPO LIBERO PROMO BASE, INTERMEDIO E PROMO A

0.10	**Promo Base/Intermedio** → Collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste o interazione **Promo A** → Collaborazione semplice con interazione fra le ginnaste
0.20	Collaborazione con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste
0.30	Collaborazione con superamento, passaggio sotto o attraverso durante una rotazione o preacrobatica (solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota)
0.40	Collaborazione con salto durante il passaggio sopra o attraverso le ginnaste seguito da una rotazione o preacrobatica (solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota) – NON VALIDA PER PROGRAMMI COLLETTIVI PROMO BASE, INTERMEDIO e SUPERMINI

TABELLA COLLABORAZIONI PER COPPIE E INSIEME PROMO BASE (con attrezzi)

0.20	Collaborazione semplice CC - trasmissione con 2 modalità differenti (no medio/grande lancio)
0.20	Collaborazione con lancio CS* – Lancio medio/grande + superamento, passaggio sotto o attraverso le ginnaste o gli attrezzi + ripresa
0,20	Collaborazione con lancio simultaneo o ripresa simultanea di 2 attrezzi (direzione uguale o opposta)

*Nei superamenti le ginnaste o gli attrezzi tenuti dalle compagne possono essere fermi al suolo, ma solo per un tempo inferiore ai 4 secondi. Nei passaggi sotto gli attrezzi devono essere tenuti da almeno 1 ginnasta (il passaggio non può essere effettuato sotto l'attrezzo in volo).

TABELLA COLLABORAZIONI PER COPPIE E INSIEME PROMO A (con attrezzi)

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	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**): • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
C↗	Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta: • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
C⇊	Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta: • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa.
CR (1 ginn.)	Collaborazione con lancio medio/alto/lungo dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione **sotto il volo** dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo → Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo

Note per C↗ e C⇊:

- Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")
- Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C⇊. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.

Criteri Aggiuntivi per collaborazioni con Attrezzi (SOLO PROMO A)

Simbolo	Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC
⊠	Fuori campo visivo
≠	Senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, 1 volta per CR
CR2 o CR3	**+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l'azione principale**
Nota	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida. **Nota***: "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna.

Simbolo	Criteri per la ginnasta che esegue l'azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio
S	Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1.) identici* e ininterrotti **sotto il volo**: lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione. **Nota***: "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Per questo criterio, la ginnasta dell'azione principale deve lanciare e riprendere il suo attrezzo. +0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida.

Simbolo	Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR
⊠	**Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e)** che esegue l'azione principale della Collaborazione
≠	**Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e)** che esegue l'azione principale della Collaborazione
Nota	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.

Simbolo	Criteri generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10 p., 1 volta per CR
⊖	Passando attraverso: attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C↗: +0.10 p.
⊠	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
≠	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C↓: +0.10 p.
⊠	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
≠	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

PROGRAMMA COLLETTIVO PROMO BASE	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo 1 e Promo 2 e tutte le ginnaste che per criteri di inclusione rientrano in questi programmi individuali
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo 3, Promo 4, Promo A1 e A2. Tutte le ginnaste escluse per criterio dai Programmi individuali Promo 1 e Promo 2
CERTIFICATO MEDICO	In base al livello individuale di appartenenza
CATEGORIE	ALLIEVE 2019-2016 (8 anni compiuti) e OPEN 2019 e precedenti (8 anni compiuti)
CLASSIFICA	Per Categoria in suddivisione per fasce di merito: Fascia oro, Fascia argento, Fascia Bronzo
ATTREZZI	CORPO LIBERO squadre da 2 a 6 ginnaste
MUSICA	Durata: da 30 a 45 secondi
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,20**	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Staccata sagittale o frontale ➢ Flessione dorsale del busto in ginocchio ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chaines o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza ❖ Minimo 2 Collaborazioni (secondo tabella, ammesse solo C1, C2, C3)

PROGRAMMA COLLETTIVO PROMO INTERMEDIO	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4 e tutte le ginnaste che per criteri di inclusione rientrano in questi programmi individuali
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo A1 e A2. Tutte le ginnaste escluse per criterio dai Programmi individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4
CERTIFICATO MEDICO	In base al livello individuale di appartenenza
CATEGORIE	ALLIEVE 2019-2016 (8 anni compiuti) e OPEN 2019 e precedenti (8 anni compiuti)
CLASSIFICA	Assoluta per Categoria
ATTREZZI	CORPO LIBERO squadre da 2 a 6 ginnaste
MUSICA	Durata: da 30 a 45 secondi
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,20**	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Staccata sagittale o frontale ➢ Flessione dorsale del busto in ginocchio ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chaines o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza ❖ Minimo 2 Collaborazioni (secondo tabella)

PROGRAMMA COLLETTIVO PROMO A	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4, Promo A1, Promo A2 e tutte le ginnaste che per criteri di inclusione rientrano in questi programmi individuali
CRITERI DI ESCLUSIONE	Tutte le ginnaste escluse per criterio dai Programmi individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4, Promo A1 e Promo A2
CERTIFICATO MEDICO	In base al livello individuale di appartenenza
CATEGORIE	ALLIEVE 2019-2016 (8 anni compiuti) e OPEN 2019 e precedenti (8 anni compiuti)
CLASSIFICA	Assoluta per Categoria
ATTREZZI	CORPO LIBERO squadre da 3 a 8 ginnaste
MUSICA	Durata: da 30 secondi a 1 minuto
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,50**	Compatibile con Insieme Silver LA: ❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) con rotazione 180° ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza ❖ Minimo 3 Collaborazioni (secondo tabella Promo e/o PT Silver 2027) ❖ ELEMENTO IMPOSTO: CAPOVOLTA AVANTI valore 0.30

PROGRAMMA COLLETTIVO SUPERMINI	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento alla ginnastica ritmica con età inferiore agli 8 anni.
CRITERI DI ESCLUSIONE	Nessuno
CERTIFICATO MEDICO	Certificato per attività sportiva non Agonistica
CATEGORIE	SUPERMINI Ginnaste nate negli anni 2019 e successivi
CLASSIFICA	Tutte le ginnaste che al momento della competizione non avranno compiuto gli 8 anni non possono essere inserite in alcuna classifica; come da disposizioni CONI vanno premiate tutte a pari merito senza lettura o pubblicazione dei punteggi di valutazione.
ATTREZZI	CORPO LIBERO squadre da 2 a 6 ginnaste
MUSICA	Durata: da 30 a 45 secondi
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,20**	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Staccata sagittale o frontale ➢ Flessione dorsale del busto in ginocchio ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chaines o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza ❖ Minimo 2 Collaborazioni (secondo tabella solo C1,C2,C3)

PROGRAMMA COLLETTIVO PRE-MINI	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che svolgono attività di avviamento alla ginnastica ritmica con età inferiore agli 8 anni.
CRITERI DI ESCLUSIONE	Nessuno
CERTIFICATO MEDICO	Certificato per attività sportiva non Agonistica
CATEGORIE	PRE-MINI: Ginnaste nate negli anni 2019 e 2020 (7 ANNI COMPIUTI)
CLASSIFICA	Tutte le ginnaste che al momento della competizione non avranno compiuto gli 8 anni non possono essere inserite in alcuna classifica; come da disposizioni CONI vanno premiate tutte a pari merito senza lettura o pubblicazione dei punteggi di valutazione.
ATTREZZI	CORPO LIBERO squadre da 3 a 6 ginnaste
MUSICA	Durata: da 1 minuto a 1'30''
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,20**	❖ DB max 0.50 del CdP in vigore ➢ 1 Salto ➢ 1 Equilibrio ➢ 1 Giro ❖ Minimo 2 Serie di passi di danza ❖ Minimo 6 Massimo 9 Collaborazioni, di cui: Min. 3 Collaborazioni da 0,10, Max. 3 Collaborazioni da 0,20, Max. 3 Collaborazione da 0,30, Max1 Collaborazione da 0,40

PROGRAMMA COPPIA PROMO BASE	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4 e tutte le ginnaste che per criteri di inclusione rientrano in questi programmi individuali
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo A1 e A2. Tutte le ginnaste escluse per criterio dai Programmi individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4
CERTIFICATO MEDICO	In base al livello individuale di appartenenza
CATEGORIE	ALLIEVE 2019-2016 (8 anni compiuti) e OPEN 2019 e precedenti (8 anni compiuti)
CLASSIFICA	Assoluta per Categoria
ATTREZZI	2 Attrezzi identici a scelta tra palla o cerchio
MUSICA	Durata: da 30 a 45 secondi
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,20**	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Staccata sagittale o frontale ➢ Flessione dorsale del busto in ginocchio ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chaines o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza ❖ Minimo 2 Massimo 4 Collaborazioni di cui minimo 1 CC (secondo tabella). Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione

PROGRAMMA INSIEME PROMO BASE	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4 e tutte le ginnaste che per criteri di inclusione rientrano in questi programmi individuali
CRITERI DI ESCLUSIONE	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo A1 e A2. Tutte le ginnaste escluse per criterio dai Programmi individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4
CERTIFICATO MEDICO	In base al livello individuale di appartenenza
CATEGORIE	ALLIEVE 2019-2016 (8 anni compiuti) e OPEN 2019 e precedenti (8 anni compiuti)
CLASSIFICA	Assoluta per Categoria
ATTREZZI	Da 3 a 6 Ginnaste - Attrezzi identici a scelta tra palla o cerchio
MUSICA	Durata: da 30 a 45 secondi
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,50**	❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Staccata sagittale o frontale ➢ Flessione dorsale del busto in ginocchio ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chaines o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza ❖ 1 Scambio per lancio piccolo/medio distanza minima 2 metri, valore fisso 0.20 ❖ Minimo 2 Massimo 4 Collaborazioni di cui minimo 1 CC (secondo tabella) Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione

PROGRAMMA COPPIA PROMO A	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4, Promo A1, Promo A2 e tutte le ginnaste che per criteri di inclusione rientrano in questi programmi individuali
CRITERI DI ESCLUSIONE	Tutte le ginnaste escluse per criterio dai Programmi individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4, Promo A1 e Promo A2
CERTIFICATO MEDICO	In base al livello individuale di appartenenza
CATEGORIE	ALLIEVE 2019-2016 (8 anni compiuti) e OPEN 2019 e precedenti (8 anni compiuti)
CLASSIFICA	Assoluta per Categoria
ATTREZZI	2 Attrezzi identici a scelta
MUSICA	Durata: da 30 a 1 minuto
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,50**	Compatibile con Insieme Silver LA: ❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) con rotazione 180° ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza ❖ Minimo 2 Collaborazioni

PROGRAMMA INSIEME PROMO A	
CONSIGLIATO A	Ginnaste che partecipano ai programmi Individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4, Promo A1, Promo A2 e tutte le ginnaste che per criteri di inclusione rientrano in questi programmi individuali
CRITERI DI ESCLUSIONE	Tutte le ginnaste escluse per criterio dai Programmi individuali Promo 1, Promo 2, Promo 3, Promo 4, Promo A1 e Promo A2
CERTIFICATO MEDICO	In base al livello individuale di appartenenza
CATEGORIE	ALLIEVE 2019-2016 (8 anni compiuti) e OPEN 2019 e precedenti (8 anni compiuti)
CLASSIFICA	Assoluta per Categoria
ATTREZZI	Da 3 a 6 Ginnaste - Attrezzi identici a scelta
MUSICA	Durata: da 30 a 1 minuto
DIFFICOLTA' RICHIESTE Punteggio massimo assegnato **punti 1,50**	Compatibile con Insieme Silver LA: ❖ 1 Salto valore 0,10 a scelta tra: ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) ➢ Salto Groupé ➢ Sforbiciata gambe flesse (gatto) con rotazione 180° ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Equilibrio valore 0,10 a scelta tra: ➢ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ➢ Passé in pianta ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ 1 Rotazione valore 0,10 a scelta tra: ➢ Pivot passé 180° ➢ Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) ➢ Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ➢ Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp in vigore* ❖ Minimo 1 Serie di passi di danza ❖ 1 Scambio per lancio piccolo/medio distanza minima 2 metri, valore fisso 0.20 ❖ Minimo 2 Collaborazioni

SCHEDA DI DICHIARAZIONE PERCORSO SUPERMINI 1 **Allegato A**

COGNOME E NOME

Società Data di nascita

	Punteggio di partenza 2 punti	Punteggio di partenza 4 punti	Punteggio di partenza 6 punti	Punteggio di partenza 8 punti	Punteggio di partenza 10 punti	Punteggio assegnato
B	Equilibrio passè in pianta	Salto sforbiciata flessa (gatto)	Uno chaines o giro a passi con mani sui fianchi	Combinazione: equilibrio passè in pianta, 2 passi e sforbiciata flessa (gatto)	Giro passè (rotazione minima 180° in forma)	
A	Rotolare a corpo proteso	Capovolta laterale (gambe tese o flesse)	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Ruota	
C	Fune piegata in 2 tenuta un estremo per mano: portare la fune da dietro ad avanti ed eseguire 1 superamento con passi	Fune tenuta per i capi: portare la fune da dietro ad avanti ed eseguire 1 superamento/saltell o nella fune aperta	Fune piegata in 4: eseguire 3 giri della fune sul piano sagittale	Porto la fune da dietro ad avanti ed eseguo 3 superamenti/saltelli nella fune aperta	Capi della fune tenuti in una mano: eseguire 3 giri della fune sul piano sagittale Oppure: Porto la fune da avanti a dietro ed eseguo 3 superamenti/saltelli nella fune aperta	
D	Eseguo lo slalom camminando	Eseguo lo slalom correndo	Eseguo lo slalom con passo saltellato	Eseguo lo slalom con camminata incrociata laterali	Eseguo lo slalom con galoppi laterali	
E	Prillo al suolo	Rotolamento al suolo	Rotolamento ritornato al suolo	3 giri del cerchio intorno a qualsiasi parte del corpo (mano, braccio, vita...)	Piccolo lancio del cerchio piatto con 1\2 giro in volo	
F	Supero i bastoni con un passo	Supero i bastoni con un passo in relevè	Supero i bastoni con un saltello	Supero i bastoni con balzi (alternando i piedi nel superamento)	Supero i bastoni con un balzo rimbalzo	
G	3 piccoli rotolamenti accompagnati al suolo	1 rotolamento su un segmento corporeo	1 Palleggio alto al suolo	3 piccoli palleggi al suolo	Da posizione supina al suolo, rotolo la palla dal petto ai piedi	
H	Cammino sulla fune/linea in relevè	Salto frontalmente da un lato all'altro lungo tutta la lunghezza della fune/linea (permesso girarsi con alcuni piccoli passi)	Salto frontalmente su un solo piedi da un lato all'altro lungo tutta la lunghezza della fune/linea (permesso girarsi con alcuni piccoli passi)	Salto la fune/linea a zig-zag lateralmente (permesso arresto tra i saltelli)	Salto la fune/linea a zig-zag lateralmente su un solo piede di appoggio (permesso arresto tra i saltelli)	

TOTALE DI PARTENZA	PUNTEGGIO FINALE