PROGRAMMA GINNASTICA RITMICA CSAIN 2025-2028

AGGIORNATO AL 29 /01/2025

LIVELLO INDIVIDUALI	SUDDIVISIONI	CLASSIFICHE
Gold FGI Livello A	A1 GOLD A2 SILVER LE A3 SILVER LD	Individuale per fascia d'età (somma di 2 attrezzi) - Squadre per fascia d'età
Silver FGI Livello B	B1 (LC1)+(LC2) B2 (LB1) B3 (LB2) B4 (LA1) B5 (LA2)	Individuale per fascia d'età (somma di 2 attrezzi) - Squadre per fascia d'età
PROMOZIONALE Livello C	AVANZATO	Individuale per fascia d'età (PER ATTREZZO) - Squadre per fascia d'età - Coppia per fascia d'età - Individuale per fascia d'età
	BASE	Individuale per fascia d'età (PER ATTREZZO) - Squadre per fascia d'età - Coppia per fascia d'età - Individuale per fascia d'età
DILETTANTI Livello D	Livello unico	Individuale per fascia d'età (PER ATTREZZO) - Squadre per fascia d'età - Coppia per fascia d'età - Individuale per fascia d'età
ESORDIENTI LIVELLO E	E1 (LD1) E 2 (LC1) E 3 (LB1) E 4 (LA1)	Individuale per fascia d'età (somma di 2 attrezzi) PER FASCIA ORO-ARGENTO-BRONZO (NO PUNTEGGIO E POSIZIONE)
GIOVANISSIME	8 ANNI	Individuale per fascia d'età (PER ATTREZZO) - Squadre per fascia d'età - Coppia per fascia d'età - Individuale per fascia d'età
BABY GYM	1° Livello diff. max 0,10 2° Livello diff. Max 0,20	CLASSIFICA PER FASCIA ORO ARGENTO BRONZO (NO PUNTEGGIO E POSIZIONE)

Codice di condotta TECNICI

Nell'atto di tesserarmi allo CSAin nel ruolo di Tecnico mi impegno a:

1) Mantenere rapporti professionali con atleti, genitori/tutori legali degli atleti, tecnici, ufficiali di gara, personale sanitario, dirigenti;

2) Assicurare che ogni atleta segua un programma di allenamento ben pianificato, adatto alla sua età, al suo livello di capacità e progettato per aiutarlo a raggiungere obiettivi reciprocamente concordati compatibili con la formazione e sviluppo della sua carriera sportiva così come della sua vita privata;

3) Porre la massima attenzione affinché il processo di allenamento continui a rispettare e considerare le specifiche capacità fisiologiche e le caratteristiche psicologiche di ciascun atleta e che la salute fisica e mentale, attuale e a lungo termine, la sicurezza ed il benessere di ogni atleta, rimangano la priorità su qualsiasi obiettivo o risultato;

4) Tenermi aggiornato con le ultime conoscenze della Scienza dello Sport;

5) Valutare costantemente la sicurezza dell'ambiente di allenamento e adottare le necessarie misure per risolvere tempestivamente gli eventuali problemi di sicurezza individuati;

6) Non prevalere mai sugli esperti medici, paramedici e psicologi, rispettare i loro consigli in merito ad atleti infortunati, o che soffrano di qualsiasi tipo di malattia, o disagio psicologico in trattamento o meno, eventualmente impegnati in un protocollo di recupero o che stanno tornando gradualmente ad allenarsi;

7) Astenermi da qualsiasi commento o comportamento inappropriato, insensibile, offensivo o critico per quanto riguarda l'aspetto fisico, la forma del corpo o il peso dell'atleta;

8) Trattare tutti gli atleti con equità, rispetto ed imparzialità ed evitare qualsiasi tipo di conflitto di interessi, scorrettezza o favoritismi;

9) Fornire agli atleti feedback positivi, garantire un rapporto empatico ed un costruttivo approccio relazionale che consenta loro di esprimersi liberamente senza alcun timore di conseguenze negative;

10) Ascoltare attivamente le preoccupazioni espresse dagli atleti e seguire le azioni appropriate per risolverle insieme a loro;

11) Assicurarmi che qualsiasi contatto fisico con un atleta sia appropriato alla situazione e necessario solo ed esclusivamente per lo sviluppo delle sue abilità e/o per la sua sicurezza;

12) Rispettare le regole della competizione e non compromettere mai gli atleti sostenendo misure che confliggano con qualsiasi regola della stessa;

13) Segnalare qualsiasi condotta, o sospetto di condotta, di cui si venga a conoscenza che potrebbe costituire molestie, violenze o abusi, inclusi quelli fisici, sessuali e psicologici, sui giovani atleti.

REGOLAMENTO GENERALE

PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSAin

- **Il settore Ginnastica Ritmica del CSAin indice Campionati a livello Regionale e Nazionale, a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso.**

- **La fase nazionale è vincolata ad una qualificazione attraverso prova regionale o autorizzazione della responsabile nazionale e ai soli tesserati dell'ente; è tuttavia possibile organizzare una o più prove regionali o interregionali secondo questo regolamento.**

- **Ogni ginnasta non può cambiare livello nel corso dell'anno agonistico (ogni anno agonistico CSAin va dall'1gennaio al 31 dicembre).**

- **Una ginnasta della categoria inferiore può partecipare a quella superiore, ma non viceversa *(Esempio: una ginnasta che ha fatto Silver in FGI può partecipare al livello A o al livello B, ma non al livello C)***

- **Durante lo stesso anno agonistico una ginnasta che gareggia individualmente in un livello CSAin inferiore può gareggiare in squadra o coppia nel livello superiore, ma non viceversa *(Esempio:posso fare individuale in livello D e coppia nel livello C e non viceversa)***

- **In tutti I casi si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità delle ginnaste.**

- **In caso di evidente posizione errata di Serie/Programma, la Responsabile Regionale può, alla gara successiva, valutare il passaggio di livello.**

- **Alla fase Nazionale le ginnaste palesemente fuori programma potranno essere inserite in classifica nella Serie/Programma superiore dalla Giuria Superiore.**

- **I Livelli A e B seguiranno le variazioni dei relativi programmi Gold e Silver della FGI**

- **Le ginnaste che negli ultimi due anni hanno gareggiato nei settori Gold e Silver FGI possono gareggiare solo nei livelli A e B (A se hanno fatto Gold; A o B se hanno fatto Silver), pena l'esclusione dalla competizione. (*Esempio: se siamo nel 2024 e la ginnasta ha gareggiato in FGI nel 2023 e/o nel 2022 può fare solo livello A o B; se invece ha gareggiato in FGI fino al 2021 può partecipare ai livelli C e D.)***

- **La prima ginnasta in Classifica Generale Nazionale nella stessa Serie per due anni consecutivi è obbligata a salire di livello l'Anno Sportivo successivo.**

• ISCRIZIONE ALLE GARE

Possono partecipare alle gare le ginnaste in regola con il tesseramento CSAin per l'anno sportivo In corso.

Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle società di appartenenza almeno 15 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e tassativamente entro i termini stabiliti da apposita circolare per le finali nazionali su apposito modulo Excel allegato debitamente compilato al presente regolamento accompagnate dalle musiche in formato mp3 per ogni atleta.

Le iscrizioni possono essere ritirate entro 5 giorni in ambito regionale, entro 10 giorni in ambito nazionale senza alcuna mora solo con relativa comunicazione a mezzo mail, dopo tale termine dovrà essere versato il 100% della quota di iscrizione salvo indicazioni diverse dei comitati Regionali.
NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO OLTRE TALE SCADENZA.
Nell'iscrizione su modulo allegato deve essere indicato:
- Nome e Cognome ginnasta;
- data di nascita (completa di giorno/mese/anno);
- codice fiscale;
- numero tessera;
- livello (COME DA SCHEMA SOPRA ESPOSTO), categoria (RELATIVA ALL'ANNO DI NASCITA) e attrezzo (CHE ESEGUIRA' IN GARA).

Le iscrizioni al campionato Nazionale debbono essere redatte sull'apposito modulo allegato ed inviate via e-mail all'indirizzo nazionaleritmica.csain@gmail.com, marina.delpezzo1960@gmail.com e ai relativi referenti regionali per conoscenza.

• PAGAMENTO ISCRIZIONE ALLA GARA E CONTROLLO TESSERE

Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste alla gara potrà essere effettuato tramite bonifico su conto CSAin regionale o nazionale.
Qualora una ginnasta, regolarmente iscritta alla gara, non si presentasse in sede di gara sarà tenuta comunque al pagamento della quota d'iscrizione, salvo il caso di comunicazione di assenza entro 5/10 giorni dalla data della competizione e via mail.
Assieme al pagamento verrà effettuato anche il controllo tessere.
Nel caso in cui una ginnasta non dovesse presentarsi in campo gara, la quota di partecipazione non verrà restituita.

• ACCESSO AL CAMPO DI GARA
È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori muniti di tessera CSAin (anche non maggiorenni), tesserati e in abbigliamento sportivo.

Le ginnaste/i devono presentarsi sul campo gara con abbigliamento idoneo come body/tuta accademica che non siano del pattinaggio o della danza e scendano oltre la linea pelvica, stemma societario (toppa, lettera, stampa, cristalli).
Il trucco deve essere chiaro e leggero (non sono ammesse maschere teatrali; la pettinatura deve essere ordinata e compatta senza dettagli decorativi compromettenti la sicurezza delle ginnaste.
Bendaggi e supporti devono essere del colore della pelle.

• PUNTEGGI E RICORSI
Alla fine di ogni categoria gli istruttori potranno chiedere al responsabile di giuria i punteggi delle proprie ginnaste solo sulle difficoltà di corpo e non sull'artistico ed esecuzione.
Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono INAPPELLABILI per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al responsabile di giuria.

• PREMIAZIONI
Tutte le ginnaste saranno premiate.
In particolare le prime 3 individualiste classificate con medaglione ORO _ ARGENTO _BRONZO e dal 4° posto in poi con medaglia di partecipazione; le squadre con attestati e medaglioni di partecipazione e/o coppe per società.

Le premiazioni delle BABY GYM potranno essere effettuate per fasce e non in forma nominale: fasciaoro, argento e bronzo attraverso attestato e medaglia di partecipazione.

MUSICA DEGLI ESERCIZI

Le musiche delle atlete vanno registrate su CD O PENDRIVE in cui deve essere indicato per ogni musica:
- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra - Livello - Categoria – Attrezzo.

Nelle gare Regionali e Nazionali potrà essere richiesto di inviare le musiche ad un indirizzo mail per velocizzare il passaggio delle atlete secondo l'ordine di lavoro definito.

INDICAZIONI TECNICHE GENERALI

Dettagli individuali livello C (base e avanzato)
Per le difficoltà si fa riferimento alla griglia silver in vigore.
Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (BD); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio.
Le BD valutate negli esercizi individuali saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di BD valutate.
Gli elementi obbligatori sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.
Le sequenze di passi di danza devono durare minimo 6-8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). Non è possibile inserire BD o AD durante le sequenze di passi di danza.
Anche le musiche cantate sono consentite.

Valori elementi individuali
ELEMENTO IMPOSTO 0,30
➔ 0,30 lancio con una rotazione
➔ 0,30-0,20 maestria (AD) 0,40 SOLO PER IL NASTRO DALLA BASE BOOMERANG
➔ 0,30 sequenza di passi di danza

È possibile ripetere lo stesso rovesciamento/rotazione per un lancio e una AD, ma non per due AD o due lanci all'interno dello stesso esercizio (come da codice FGI).
Inoltre nei lanci con rotazione:
- Ogni rotazione può essere eseguita, sia isolata che in serie, massimo 1 volta. La ripetizione di una di queste rotazioni rende l'intero lancio non valido.
- Almeno 1 rotazione deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo (non sulla ripresa o sul lancio), altrimenti il lancio viene considerato un lancio semplice.

Dettagli squadre e coppie livello C

Per le difficoltà si fa riferimento alla griglia silver in vigore.
Composizione di squadre e coppie:
● Le squadre e coppie possono essere composte da ginnaste che hanno gareggiato individualmente sia nel livello base che nell'avanzato (con il limite di 2 esercizi per ginnasta).
● Una ginnasta di una fascia inferiore può passare a quella di età superiore se necessario, ma non viceversa (es. 1 ginnasta junior può partecipare nella squadra senior, ma non in quella allieve).

- **Le coppie 1^ fascia possono essere composte da 2 giovani, 2 allieve oppure 1 giovane e 1 allieva;**
- **Le coppie 2^ fascia da 2 junior, 2 senior oppure 1 junior e 1 senior.**

Le coppie e le squadre anche per una sola ginnasta andranno inserite nella categoria più alta del livello di appartenenza cioè allieva+ junior+ senior entrano nella categoria SENIOR.

Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (BD); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio.

Le BD valutate negli esercizi di coppia e squadra saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di BD valutate.
Gli elementi obbligatori sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.
Le sequenze di passi di danza devono durare minimo 6/8 secondi partendo dal primo movimento di danza;l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). Non è possibile inserire BD o AD durante le sequenze di passi di danza.

Le musiche cantate sono consentite.

Valore delle collaborazioni del collettivo a corpo libero (giovani):
- **➔ 0,10 collaborazioni semplici**
- **➔ 0,20 Con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti**
- **➔ 0,30 Con superamento con rovesciamento**
- **➔ 0,40 Con salto, superamento e rovesciamento**

Valore delle collaborazioni squadre (allieve, junior e senior) e coppie (1° e 2° fascia):
- **➔ 0,10 Collaborazioni semplici senza lancio**
- **➔ 0,20 Lancio, superamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una Compagna**
- **➔ 0,40 Lancio, superamento con rovesciamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna**
- **➔ Nelle collaborazioni e negli scambi è possibile aggiungere 0,10 per i seguenti criteri: lancio/ripresa senza mani, lancio/ripresa fuori dal campo visivo, lancio/ripresa su rovesciamento –**

NB - Nelle collaborazioni con rovesciamento:
- **Ogni tipo di rovesciamento può essere eseguito, sia isolato che in serie, 1 sola volta, cioè in una sola collaborazione. Le collaborazioni non verranno considerate valide se lo stesso tipo di rovesciamento è già stato eseguito in precedenza durante l'esercizio (esempio: posso fare due rovesciate all'interno della stessa collaborazione, ma non due collaborazioni con la rovesciata).**
- **Sono da considerarsi rovesciamenti di tipo diversi quelli eseguiti con differente appoggio (mani, gomiti, petto, in appoggio sulla compagna ecc.) o diverso movimento delle gambe (passaggio dalla staccata sagittale, passaggio dalla staccata frontale, a gambe unite ecc.)**
- **Il rovesciamento deve avvenire sul lancio (es. lancio su rovesciata) oppure mentre l'attrezzo è in volo (es. lancio, rovesciata e riprendo).**

ESERCIZIO COPPIE E SQUADRA – Difficoltà di scambio
Il valore degli scambi di attrezzo tra le ginnaste è il seguente:
- **Passaggio dell'attrezzo tra le ginnaste, rotolamento o piccolo lancio 0.10**
- **Scambio dell'attrezzo con un medio/grande lancio 0.20**
- **Lancio/ripresa dell'attrezzo con uno o più dei seguenti criteri: 0.30**

o senza l'aiuto delle mani
o fuori dal campo visivo

o posizione delle ginnaste al suolo
o con rotazione del corpo
o con difficoltà corporea da 0,10 (salto, equilibrio, rotazione – che non rientra tra le difficoltà richieste dal programma)
o ripresa diretta in rotazione (del cerchio)
o rilancio.
Lo scambio di base è valido solo se tutte le ginnaste partecipano alle due azioni di uno scambio: - lanciare o rotolare il proprio attrezzo.

TUTTO CIO' CHE E'SCRITTO PER IL LIVELLO C base e C avanzato E'VALIDO ANCHE PER IL LIVELLO D

QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

SI QUALIFICANO PER OGNI SOCIETA' 5 SQUADRE, 5 COPPIE E 5 INDIVIDUALI PER OGNI CATEGORIA E LIVELLO MA NON PER OGNI ATTREZZO.

LA DIREZIONE TECNICA SI RISERVA IN TUTTE LE GARE E I LIVELLI LA POSSIBILITA' DI ACCORPARE LIVELLI E FASCE D'ETA' QUALORA NON SI RAGGIUNGESSE IL NUMERO MINIMO DI TRE GINNASTE ISCRITTE PER CATEGORIA E SUDDIVIDERE PER ANNO DI NASCITA QUALORA IL NUMERO DI ISCRITTE FOSSE TALE DA RENDERLO NECESSARIO.

QUESTO IL PROGRAMMA DELLA SEZIONE RITMICA CHE DOVRA' ESSERE VALIDO PER TUTTE LE REGIONI; OGNI RESPONSABILE REGIONALE POTRA' COMUNQUE INSERIRE TROFEI O GALA' PER EVENTI DI CARATTERE LOCALE.

PENALITÀ DEI GIUDICI CRONOMETRISTI, DI LINEA E GIUDICE RESPONSABILE PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI E DI SQUADRA

Il totale di queste penalità sarà sottratto dal punteggio finale

Penalità del Giudice Cronometrista		
1	**Per ogni secondo aggiuntivo o mancante (contato con incrementi di secondi interi) nella durata dell'esercizio**	**0.05**
2	**Per ritardi eccessivi nella preparazione degli esercizi che ritardano la competizione (più di 30 secondi)**	**0,50**
Penalità del Giudice di Linea		
1	**Per qualsiasi parte del corpo o dell'attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana ufficiale**	**0.30**
2	**Per la ginnasta o l'attrezzo che esce dalla pedana ufficiale**	**0.30**
3	**Se una ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana ufficiale**	**0.30**
Penalità del Giudice Responsabile		
1	**Per l'uso di qualsiasi attrezzo non posizionato prima dell'inizio dell'esercizio (non penalizzato se la ginnasta riutilizza il proprio attrezzo perso)**	**0.50**
2	**Per l'uso non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo originario non è uscito rimasto dalla pedana)**	**0.50**
3	**L'attrezzo sostituito o una sua parte, è lasciato in pedana fino alla fine dell'esercizio**	**0.30**
4	**Per uso dell'attrezzo in seguito ad un recupero non autorizzato**	**0.50**
5	**Abbigliamento di gara non conforme al regolamento**	**0.30**
6	**Per gioielli o piercing non consentiti**	**0.30**
7	**Per acconciatura non conforme alle regole**	**0.30**
8	**Per il trucco non conforme alle regole**	**0.30**
9	**Per Emblema Nazionale o pubblicità non conformi alle regole**	**0.30**
10	**Bendaggi o elementi di supporto non conformi alle regole**	**0.30**
11	**Per presentazione in anticipo o in ritardo**	**0.50**
12	**Per il riscaldamento della ginnasta nella sala di competizione**	**0.50**
13	**Scelta sbagliata dell'attrezzo in base al l'ordine di partenza (penalità sottratta dall'esercizio inizialmente saltato)**	**0.50**
14	**Per disciplina dell'allenatore**	**0.50**

TROFEO DELLE SOCIETA’

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Ogni società può partecipare con 2 squadre da min. 3 ad un max. di 9 atlete.
La squadra segue il prospetto seguente:
collettivo a corpo libero, successione fune/palla, 2 esercizi individuali con attrezzo a scelta.
Il tempo del collettivo, della successione e degli individuali è tra 1’ 15” e 1’30”.

punti.	Diff. corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
6,00	6 BD da 0,10 a 0,50 Collaborazioni min. 4 E.O. RUOTA+ cap. avanti VAL.0,40	Salti 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	/	/
7,00	6 BD da 0,10 a 0,50 Suddivise tra due attrezzi (3 per fune, 3 per palla) E.I. COME FUNE E PALLA	Salti 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE Suddivise tra due attrezzi (2 per fune, 2 per palla)	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 2 Max 4 R Suddivise tra due attrezzi (2 per fune, 2 per palla)	0,20/0,30 No Min Max 6 AD Suddivise tra due attrezzi (3 per fune, 3 per palla)
7,00	6 BD da 0,10 a 0,50 E.O. 4 saltelli piedi uniti sul posto con piccolo lancio e ripresa libera VAL.0,40	Salti 2 Equilibri 2 Rotazioni2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 1 Max 3 R	0,20/0,30 No Min Max 6 AD
7,00	4 BD da 0,10 a 0,30 E.O. piccolo-medio alto lancio ribaltato av da saltello/I attraverso cerchio che gira per dietro VAL.0,40	Salti 2 Equilibri 2 Rotazioni2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi	Min 1 Max 3 R	0,20/0,30 No Min Max 6 AD
7,00	4 BD da 0,10 a 0,30 E.O. rotolamento sul piano sagittale, petto braccia o viceversa VAL.0,40	Salti 2 Equilibri 2 Rotazioni2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 1 Max 3 R	0,20/0,30 No Min Max 6 AD
7,00	4 BD da 0,10 a 0,30 E.O. serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo VAL.0,40	Salti 2 Equilibri 2 Rotazioni2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 1 Max 3 R	0,20/0,30 No Min Max 6 AD

7,00	**4 BD da 0,10 a 0,30** **E.O. echappè (piano e ripresa liberi) VAL.0,40**	**Salti 2** **Equilibri 2** **Rotazioni2** **Min. 2 ONDE**	**0,30** **Min 2 S** **(6/8 secondi)**	**Min 1 Max 3 R**	**0,20/0,30/0,40** **No Min** **Max 6 AD**

Dettagli squadra e individuali

Per le difficoltà si fa riferimento alla griglia silver in vigore.

N.B. SI DEVE AGGIUNGERE 2 PUNTI PER LE COLLABORAZIONI

Composizione di squadra:

La squadra della società può essere composta da ginnaste di ogni categoria dal livello A al livello C

● Le coppie possono essere composte da ginnaste di categorie diverse purchè omogenee nel fisico.

Le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio

Le BD valutate negli esercizi individuali saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di BD valutate; le BD valutate negli esercizi di squadra saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo per raggiungere il totale di BD valutate.

Gli elementi obbligatori sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.

Le sequenze di passi di danza devono durare minimo 6/8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento.

Non è possibile inserire BD o AD durante le sequenze di passi di danza.

Le musiche cantate sono consentite.

Valore delle collaborazioni del collettivo a corpo libero:

➔ 0,10 collaborazioni semplici

➔ 0,20 Con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti

➔ 0,30 Con superamento con rovesciamento

➔ 0,40 Con salto, superamento e rovesciamento

NB - Nelle collaborazioni con rovesciamento:

- Ogni tipo di rovesciamento può essere eseguito, sia isolato che in serie, 1 sola volta, cioè in una sola collaborazione. Le collaborazioni non verranno considerate valide se lo stesso tipo di rovesciamento è già stato eseguito in precedenza durante l'esercizio (esempio: posso fare due rovesciate all'interno della stessa collaborazione, ma non due collaborazioni con la rovesciata).

- Sono da considerarsi rovesciamenti di tipo diversi quelli eseguiti con differente appoggio (mani, gomiti, petto, in appoggio sulla compagna ecc.) o diverso movimento delle gambe (passaggio dalla staccata sagittale, passaggio dalla staccata frontale, a gambe unite ecc.).

Valori elementi individuali

➔ 0,10 lancio semplice

➔ 0,40(solo con nastro)-0,30-0,20 maestria (AD)

➔ 0,30 sequenza di passi di danza

È possibile ripetere lo stesso rovesciamento/rotazione per un lancio e una AD, ma nonper due AD o due lanci all'interno dello stesso esercizio (come da codice FGI).

Inoltre nei lanci con rotazione:

- Ogni rotazione può essere eseguita, sia isolata che in serie, massimo 1 volta.

La ripetizione di una di queste rotazioni rende l'intero lancio non valido.

PER SQUADRE

Le collaborazioni devono essere minimo 3 e Si intendono momenti d'interazione tra i vari elementi del gruppo. Possono essere a 2, 3, etc… Sono ammessi trascinamenti, prese, sollevamenti.

Le formazioni devono essere minimo 4 diverse.

SETTORE FGI
LIVELLO A1 (GOLD)

PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello A possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle Gare FGI Gold di Ginnastica Ritmica .

ESERCIZI E FASCE D'ETÀ

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.
Ogni ginnasta deve eseguire obbligatoriamente 2 esercizi.
Le classifiche individuali vengono stilate per fascia d'età facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta. Questo livello è aperto anche ai maschi.

FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
A1	Individuale Gold A1*	C.libero e FUNE
A2	Individuale Gold A2*	C.libero – FUNE - CERCHIO
A3	Individuale Gold A3*	C.libero - CERCHIO – PALLA
A4	Individuale Gold A4*	C.libero – PALLA -CLAVETTE - NASTRO
A5 PREJUNIOR	Individuale Gold A5*	CERCHIO -PALLA -CLAVETTE - NASTRO
J1 -J2	Individuale Gold J1/2	CERCHIO -PALLA -CLAVETTE - NASTRO
S1 - S2	Individuale Gold S1/2*	CERCHIO -PALLA -CLAVETTE - NASTRO
A1-A2-A3-A4	Insieme Allieve	Come da FGI PALLA
A E/O J	Insieme Junior	Come da FGI NASTRO
J E/O S	Insieme Open	Come da FGI 3 CERCHI E 2 CLAVETTE

*** NB: le ginnaste che hanno gareggiato con il programma della categoria superiore FGI (es.una A4 che gareggia qui con il programma A3) potranno eseguire l'esercizio senza modifiche; tutto ciò che è in esubero rispetto al programma previsto in CSAin non verrà conteggiato.**

N.B. NELL'ORGANIZZAZIONE GARE E' POSSIBILE L'ACCORPAMENTO DI CATEGORIE MANTENENDO CLASSIFICHE SEPARATE.

SETTORE FGI
LIVELLO A2 (LE)
PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello A2 possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle Gare FGI SILVER LE di Ginnastica Ritmica.
Questo livello è aperto anche ai maschi.

ESERCIZI E FASCE D'ETÀ

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.
Ogni ginnasta deve eseguire obbligatoriamente 2 esercizi.
Le classifiche individuali vengono stilate per fascia d'età facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta.

PROGRAMMA FGI		ATTREZZI
A1	Individuale SILVER A1	2 attrezzi a scelta
A2	Individuale SILVER A2	2 attrezzi a scelta
A3	Individuale SILVER A3	2 attrezzi a scelta
A4	Individuale SILVER A4	2 attrezzi a scelta
A5	Individuale SILVER A5	2 attrezzi a scelta
J1	Individuale SILVER J1	2 attrezzi a scelta
J2	Individuale SILVER J2	2 attrezzi a scelta
S1	Individuale SILVER S1	2 attrezzi a scelta
S2	Individuale SILVER S2	2 attrezzi a scelta
S3	Individuale SILVER S2	2 attrezzi a scelta
Insieme Allieve	Come da FGI	ATTREZZI UGUALI O DIVERSI MAX 2
Insieme Open	Come da FGI	ATTREZZI UGUALI O DIVERSI MAX 2.

N.B. NELL'ORGANIZZAZIONE GARE E' POSSIBILE L'ACCORPAMENTO DI CATEGORIE MANTENENDO CLASSIFICHE SEPARATE.

SETTORE FGI
LIVELLO A3 (LD)

PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello A2 possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle Gare FGI SILVER LE di Ginnastica Ritmica.
Questo livello è aperto anche ai maschi.

ESERCIZI E FASCE D'ETÀ

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.
Ogni ginnasta deve eseguire obbligatoriamente 2 esercizi.
Le classifiche individuali vengono stilate per fascia d'età facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta.

PROGRAMMA FGI		ATTREZZI
A1	Individuale SILVER A1	2 attrezzi a scelta
A2	Individuale SILVER A2	2 attrezzi a scelta
A3	Individuale SILVER A3	2 attrezzi a scelta
A4	Individuale SILVER A4	2 attrezzi a scelta
A5	Individuale SILVER A5	2 attrezzi a scelta
J1	Individuale SILVER J1	2 attrezzi a scelta
J2	Individuale SILVER J2	2 attrezzi a scelta
S1	Individuale SILVER S1	2 attrezzi a scelta
S2	Individuale SILVER S2	2 attrezzi a scelta
S3	Individuale SILVER S2	2 attrezzi a scelta
Insieme Allieve	Come da FGI	ATTREZZI UGUALI O DIVERSI MAX 2
Insieme Open	Come da FGI	ATTREZZI UGUALI O DIVERSI MAX 2.

N.B. NELL'ORGANIZZAZIONE GARE E' POSSIBILE L'ACCORPAMENTO DI CATEGORIE MANTENENDO CLASSIFICHE SEPARATE.

SETTORE FGI
LIVELLO B (SILVER)

PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello B possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle Gare FGI Silver di Ginnastica Ritmica.

● Sono escluse le ginnaste che nell'anno corrente abbiano partecipato a gare individuali di livello Gold .

● Sono ammesse le ginnaste che nell'anno precedente e/o in quello corrente partecipano a Campionati di Squadra (Serie C / Campionato di squadra allieve, Serie A e B), o ai Campionati di Insieme Gold.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

INDIVIDUALI LIVELLO B

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.

Ogni ginnasta deve eseguire obbligatoriamente 2 esercizi. Le classifiche individuali vengono stilate per fascia d'età facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta.

FASCE D'ETÀ CSAin COME FGI	ATTREZZI
ALLIEVE 1	2 a scelta all'interno del programma FGI in base alla categoria scelta (LA-LB-LC)*. È possibile scegliere tra tutti gli attrezzi previsti nelle due fasce d'età FGI coperte dalle fasce CSAin; si può scegliere anche il corpo libero nelle fasce in cui è previsto PERCHE' OBBLIGATORIO. ● Classifica generale (somma dei 2 attrezzi)
ALLIEVE 2	
ALLIEVE 3	
ALLIEVE 4	
ALLIEVA 5	
JUNIOR 1	
JUNIOR 2	
SENIOR 1	
SENIOR 2	
SENIOR 3	

Livello CSAin	FASCE D'ETA' CSAin	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Indiv. Liv. B1	CATEGORIE COME SOPRA	LC1+LC2	Individuale Silver durata es.: da 45" 1'00"	2 a scelta all'interno del programma FGI SEGUENDO LIVELLO LC1
Indiv. Liv. B2	CATEGORIE COME SOPRA	LB 1	Individuale Silver durata es.: da 45" 1'00"	2 a scelta all'interno del programma FGI
Indiv. Liv. B3	CATEGORIE JUNIOR/SENIOR	LB 2	Individuale Silver durata es.: da 45" a 1'00"	OBBLIGATORI programma FGI PALLA - NASTRO
Indiv. Liv. B4	CATEGORIE COME SOPRA	LA 1	Individuale Silver durata es.: da 30"	OBBLIGATORI programma FGI CORPO LIBERO - PALLA
Indiv. Liv. B5	CATEGORIE JUNIOR/SENIOR	LA 2	Individuale Silver durata es.: da 30" a 45"	FGI 2 ATTREZZI A SCELTA TRA CORPO LIBERO-FUNE-CERCHIO - PALLA

SQUADRA LIVELLO B

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella.
Una ginnasta di fascia inferiore può passare a nella squadra di età superiore se necessario, ma non viceversa.

Livello CSAin	FASCE D'ETA' CSAin	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
INSIEME B Liv. C 1	CATEGORIE COME SOPRA	LC 1	INSIEME Silver durata da 45" a 1'00"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. C 2	CATEGORIE COME SOPRA	LC 2	INSIEME Silver durata da 45" a 1'00"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. B 1	CATEGORIE COME SOPRA	LB 1	INSIEME Silver durata da 45" a 1'00"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. B 2	CATEGORIE COME SOPRA	LB 2	INSIEME Silver durata da 45" a 1'00"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. A 1	CATEGORIE COME SOPRA	LA 1	INSIEME Silver durata da 30" a 45"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. A 2	CATEGORIE COME SOPRA	LA 2	INSIEME Silver durata da 30" a 45"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI

N.B. NELL'ORGANIZZAZIONE GARE E' POSSIBILE L'ACCORPAMENTO DI CATEGORIE MANTENENDO CLASSIFICHE SEPARATE.

ALLA FASE NAZIONALE POTRANNO PARTECIPARE NON PIU' DI CINQUE SQUADRE, CINQUE COPPIE E CINQUE INDIVIDUALISTE INDIPENDENTEMENTE DALLA CLASSIFICA NELLA PROPRIA REGIONE.

SETTORE NON FGI

LIVELLO C (PROMOZIONALE)

PER QUESTO LIVELLO SI FARA' USO DELLE GRIGLIE SILVER FGI 2024

Il livello C è stato pensato per le atlete non agoniste, che non svolgono attività della FGI e si allenano tra le 4 e le 7 ore a settimana (settore promozionale). Questo livello punta più sull'utilizzo degli attrezzi che sulle difficoltà corporee, in quanto il maneggio può essere imparato da tutti indipendentemente dalle doti fisiche naturali.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Modalità di partecipazione:

- **Sono escluse le ginnaste che nell'anno agonistico corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare FGI Gold;**
- **sono escluse le ginnaste che nell'anno agonistico corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare FGI Silver;**
- **sono ammesse le ginnaste che hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportiva.**

Ogni ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi nella stessa competizione, quindi ad esempio 2 individuali oppure 1 individuale e 1 squadra, 1 individuale e 1 coppia, 1 squadra e 1 coppia.

Nel caso di diverse competizioni durante lo stesso anno agonistico la ginnasta può cambiare esercizi (esempio: è possibile gareggiare in una competizione con cerchio individuale e squadra e in un'altra competizione con fune e palla individuali).

Possibili combinazioni esercizi livello promozionale

Le ginnaste nel livello promozionale che vogliono eseguire 2 esercizi possono scegliere tra una di queste combinazioni: 2 individuali; 1 individuale + 1 squadra; 1 individuale + 1 coppia; 1 squadra e 1 coppia.

Le ginnaste sono divise in categorie a seconda dell'età.

Una ginnasta di un livello Inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa.

FASCIA	Anno 2025	Anno 2026	Anno 2027	Anno 2028
GIOVANISSIME	2017* - 2016(8 ANNI)	2018	2019	2020
GIOVANI	2015	2016	2017	2018
ALLIEVE	2014 - 2013	2015 - 2014	2016 - 2015	2017 - 2016
PRE JUNIOR	2012	2013	2014	2015
JUNIOR 1	2011	2012	2013	2014
JUNIOR 2	2010-2009	2011 - 2010	2012 - 2011	2013 - 2012
SENIOR	2008 E OLTRE	2009	2010	2011

**** possono gareggiare a 8 anni compiuti, altrimenti partecipano nel livello BABY GYM***

INDIVIDUALI LIVELLO C

Le classifiche vengono stilate per categoria, fascia d'età e suddivise per attrezzo.
(Es. fune allieve avanzato, fune allieve base, cerchio allieve base.

INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE – AVANZATO

- **Durata esercizi: da 1'15'' a 1'30''**

- **In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 BD per ogni gruppo corporeo**
- **NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO**

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFF. CORPOREE	ELEMENTI OBBLIGATORI	PUNTI
GIOVANISSIME AVANZATO	CORPO LIBERO, FUNE CERCHIO PALLA	MIN. 4 MAX. 6 VALORE MIN. 0,20 MAX. 0,30 AD MIN.3-MAX 5	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON 1 ROTAZIONE 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (MANEGGIO OBBLIGATORIO)	C.L VALORE MAX 2,50 ATTR. VAL. MAX 4,50
GIOVANI AVANZATO	CORPO LIBERO, FUNE CERCHIO PALLA	MIN. 4 MAX. 6 VALORE MIN.0,20 MAX. 0,30 AD MIN.3-MAX 5	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON 1 ROTAZIONE 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (MANEGGIO OBBLIGATORIO)	C.L VALORE MAX 2,50 ATTR. VAL. MAX 4,50
ALLIEVE AVANZATO PRE JUNIOR	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE	MIN. 4 MAX. 6 VALORE MAX. 0,30 AD MIN 3-MAX 5	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON 1 ROTAZIONE 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (MANEGGIO OBBLIGATORIO)	ATTR. VAL. MAX 5,50
JUNIOR AVANZATO JUNIOR1 JUNIOR2	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO (MT. 5)	MIN.4 MAX. 6 VALORE MAX.0,40 AD MIN.3-MAX 5	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON ROT. 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (MANEGGIO OBBLIGATORIO)	ATTR. VAL. MAX 6,00
SENIOR AVANZATO	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO (MT. 5)	MIN.4 MAX. 6 VALORE MAX. 0,50 AD MIN.3-MAX 5	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON ROT. 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (MANEGGIO OBBLIGATORIO)	ATTR.VAL.MAX 6,50

MANEGGI OBBLIGATORI PER C AVANZATO

CORPO LIBERO	RUOTA E CAPOVOLTA AVANTICOLLEGATI SENZA PASSO
FUNE	SERIE 4 SALTELLI PER AVANTI ALTERNATI
CERCHIO	ROTOLAMENTO RITORNATO CON RIPRESA LIBERA
PALLA	ROTOLAMENTO PETTO BRACCIA IN FLESSIONE DORSALE O VICEVERSA
CLAVETTE	PICCOLO LANCIO E RIPRESA DI UNA CLAVETTA
NASTRO	ROTAZIONE DELLA BACCHETTA INTORNO ALLA MANO

INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE C BASE

- **Durata esercizi: da 1’15’’ a 1’30’’**
- **In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 BD per ogni gruppo corporeo**
- **NON E’ POSSIBILE FARE DIFFICOLTA’ IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO**

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFF. CORPOREE	ELEMENTI OBBLIGATORI	PUNTI
GIOVANISSIME BASE	CORPO LIBERO PALLA CERCHIO	MIN. 3 MAX. 4 VAL. MAX. 0,20 AD NO MIN-MAX 2	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (CAPOV. AV o DI o LAT o RUOTA)	C.L VALORE MAX 2,00 ATTR. VALORE MAX 2,50
GIOVANI BASE	CORPO LIBERO PALLA CERCHIO	MIN. 3 MAX. 4 VAL. MAX. 0,20 AD NO MIN-MAX 2	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (CAPOV. AV o DI o LAT o RUOTA)	C.L VALORE MAX 2,00 ATTR. VALORE MAX 2,50
ALLIEVE BASE PRE JUNIOR	CORPO LIBERO FUNE CERCHIO PALLA	MIN. 3 MAX. 4 VAL. MAX. 0,30 AD NO MIN-MAX 3	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (CAPOV. AV o DI o LAT o RUOTA)	C.L VALORE MAX 2,50 ATTR. VALORE MAX 3,00
JUNIOR BASE	CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA, FUNE, CLAVETTE	MIN.3 MAX. 4 VAL. MAX. 0,40 AD NO MIN-MAX 3	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON 1 ROTAZIONE 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (CAPOV. AV o DI o LAT o RUOTA)	C.L. VALORE MAX 3,00 ATTR. VALORE MAX 4,00
SENIOR BASE	CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO PALLA, NASTRO (MT. 5)	MIN.3 MAX. 4 VAL. MAX. 0,50 AD NO MIN-MAX 3	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON 1 ROTAZIONE 1 EL. IMPOSTO 0,30 ISOLATO (CAPOV. AV o DI o LAT o RUOTA)	C.L. VALORE MAX.3,50 ATTR. VALORE MAX 4,50

SQUADRE E COPPIE LIVELLO C (Avanzato - Base)

Gli esercizi di squadra e coppia hanno una durata che va da 1'15'' a 1'30'' e possono essere accompagnati da musica con o senza parole.
Le classifiche vengono stilate per fascia d'età e per tipologia di attrezzo.
Le squadre possono essere composte da 3 a 6 ginnaste.

- **Durata esercizi: da 1'15'' a 1'30''**
- **max 3 BD (1 per ogni gruppo corporeo)**
- **NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO**
- **1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)**

SQUADRA BASE

CATEGORIA	*ATTREZZI*	*DIFFICOLTA'*	*OBBLIGATORI*
SQUADRA GIOVANI E GIOVANISSIME *PUNTI MAX 3,00*	*CORPO LIBERO*	*MAX.3(1 PER EL. CORPOREO)* *VALORE MAX.O,20*	*MIN. 1 PASSI DI DANZA* *MIN. 2 COLLABORAZIONI*
SQUADRA ALLIEVE E/O PREJUNIOR *C.L. PUNTI MAX 3,50* *ATTR.PUNTI MAX 4,00*	*CORPOLIBERO, PALLA O CERCHIO UGUALE O MISTO TRA PA/CE*	*MAX. 3(1 PER EL. CORPOREO)* *VALORE* *MAX. 0,30*	*MIN. 1 PASSI DI DANZA* *MIN. 2 COLLABORAZIONI* *MIN. 2 SCAMBI*
SQUADRA JUNIOR *C.L. PUNTI MAX 4,00* *ATTR.PUNTI MAX 5,00*	*CORPOLIBERO CERCHIO O PALLA O FUNE* *UGUALE O MISTO TRA 2 ATTR.*	*MAX. 3(1 PER EL. CORPOREO)* *VALORE* *MAX. 0,40*	*MIN. 1 PASSI DI DANZA* *MIN. 2 COLLABORAZIONI* *MIN. 3 SCAMBI*
SQUADRA SENIOR *C.L. PUNTI MAX 4,50* *ATTR.PUNTI MAX 5,50*	*CORPOLIBERO CERCHIO O PALLA CLAVETTE O NASTRO* *UGUALE O MISTO TRA 2 ATTR.*	*MAX. 3(1 PER EL. CORPOREO)* *VALORE* *MAX. 0,50*	*MIN. 1 PASSI DI DANZA* *MIN. 3 COLLABORAZIONI* *MIN. 3 SCAMBI*
COPPIA 1° LIVELLO (GIOVANI/ALLIEVE) *C.L. PUNTI MAX 3,00* *ATTR.PUNTI MAX 4,00*	*CORPOLIBERO PALLA, O CERCHIO* *2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI A SCELTA*	*MAX. 3* *VALORE* *MAX. 0,30*	*MIN. 1 PASSI DI DANZA* *MIN. 2 COLLABORAZIONI* *MIN. 1 SCAMBIO*
COPPIA 2° LIVELLO (JUNIOR/SENIOR) *C.L. PUNTI MAX 4,00* *ATTR.PUNTI MAX 5,00*	*CORPOLIBERO* *2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI A SCELTA*	*MAX. 3* *VALORE* *MAX. 0,50*	*MIN. 1 PASSI DI DANZA* *MIN. 3 COLLABORAZIONI* *MIN. 3 SCAMBI*

SQUADRA AVANZATO

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFFICOLTA'	OBBLIGATORI
SQUADRA GIOVANI C.L. PUNTI MAX 3,50 ATTR.PUNTI MAX 4,50	CORPO LIBERO PALLA	MAX.4 (1 PER EL.CORP.) VALORE MAX.O,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 1 SCAMBIO
SQUADRA ALLIEVE E/O PREJUNIOR ATTR.PUNTI MAX 4,00	PALLA O CERCHIO O FUNE MISTO TRA 2 ATTR.	MAX.4 (1 PER EL. CORP.) VALORE MAX. 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 2 SCAMBI
SQUADRA JUNIOR ATTR.PUNTI MAX 5,50	CERCHIO O FUNE O CLAVETTE MISTO TRA 2 ATTR.	MAX. 4 (1 PER EL. CORP.) VALORE MAX. 0,40	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 3 SCAMBI
SQUADRA SENIOR ATTR.PUNTI MAX 6,00	FUNE O PALLA O CLAVETTE O NASTRO MISTO TRA 2 ATTR.	MAX. 4 (1 PER EL. CORP.) VALORE MAX. 0,50	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 3 SCAMBI
COPPIA 1° LIVELLO (GIOVANI/ALLIEVE) ATTR.PUNTI MAX 4,00	PALLA, O CERCHIO O FUNE MISTO TRA 2 ATTR	MAX. 4 (1 PER EL. CORP.) VALORE MAX. 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI MIN. 1 SCAMBIO
COPPIA 2° LIVELLO (JUNIOR/SENIOR) ATTR.PUNTI MAX 6,00	2 ATTREZZI DIVERSI A SCELTA	MAX. 4 VALORE MAX. 0,50	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 3 SCAMBI

SETTORE NON FGI
LIVELLO D (DILETTANTI)

PER QUESTO LIVELLO SI FARA' USO DELLE GRIGLIE SILVER FGI 2024

Il livello D è stato pensato per le allieve dei corsi base, che si allenano dalle 2 alle 4 ore settimanali. Le richieste sono facilmente eseguibili e adattabili al livello di ciascuna atleta o gruppo.
Questo livello è aperto anche ai maschi.

Le gare sono aperte a tutte le ginnaste dagli 8 anni in poi che non abbiano partecipato, negli ultimi 2 anni, a qualsiasi tipo di gara FGI; possono parteciparvi ginnaste che hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportive.
Le ginnaste sono divise in categorie a seconda dell'età. Una ginnasta di un livello inferiore può passare a quello di età superiore se necessario, ma non viceversa (ad eccezione delle ginnaste che non hanno ancora compiuto 8 anni che potranno partecipare esclusivamente nella categoria giovanissime).

Ogni ginnasta può eseguire max 2 esercizi: 1 individuale + 1 in coppia, 1 individuale + 1 in squadra, 1 in coppia + 1 in squadra MA NON 2 INDIVIDUALI.

FASCIA	ANNO 2025	ANNO 2026	ANNO 2027	ANNO 2028
GIOVANISSIME	2017* - 2016(8 ANNI)	2018	2019	2020
GIOVANI	2015	2016	2017	2018
ALLIEVE	2014-2013	2015 - 2014	2016 - 2015	2017 - 2016
PRE JUNIOR	2012	2013	2014	2015
JUNIOR 1	2011	2012	2013	2014
JUNIOR 2	2010-2009	2011 - 2010	2012 - 2011	2013 - 2012
SENIOR	2008 E OLTRE	2009	2010	2011

***possono gareggiare SOLO a 8 anni compiuti, altrimenti gareggiano nella categoria BABY GYM.**

INDIVIDUALI LIVELLO D

Le classifiche vengono stilate per fascia d'età.

1. **Durata esercizi: da 45" a 1'15'' Le musiche cantate sono consentite.**
2. **In ogni esercizio deve essere presente 1 BD per ogni gruppo corporeo**
3. **Le AD e i lanci sono facoltativi max. 1**
4. **NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO; 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO**

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFF. CORPOREE(BD)	ELEMENTI OBBLIGATORI	VALORE MAX.
GIOVANISSIME	CORPO LIBERO O PALLA O CERCHIO	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,20		C.L VALORE MAX 2,00 ATTR. VALORE MAX 2,50
GIOVANI	CORPO LIBERO O PALLA O CERCHIO	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,20	MIN. 1 SERIE PASSI DI DANZA MAX. 1 LANCIO SEMPLICE RIPR. SENZA MANI VAL.0,10	C.L VALORE MAX 2,00 ATTR. VALORE MAX 2,50
ALLIEVE	CORPO LIBEROO PALLA O CERCHIO	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,20	1 E.I. 0,30 ISOLATO(CAPOVOLTA AV. ODIETRO O LATERALE O RUOTA)	C.L VALORE MAX 2,00 ATTR. VALORE MAX 2,50
JUNIOR	CORPO LIBERO O PALLA O CERCHIO O FUNE	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,30	MAX 1 DA	C.L VALORE MAX 2,10 ATTR. VALORE MAX 3,00
SENIOR	CORPOLIBERO, O CERCHIO O PALLA O CLAVETTE	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,30		C.L VALORE MAX 2,10 ATTR. VALORE MAX 3,00

SQUADRE E COPPIE LIVELLO D

Le classifiche vengono stilate per fascia d'età e per tipologia di attrezzo.

Le squadre possono essere composte da 3 a 8 ginnaste.

Gli esercizi di squadra hanno una durata che va da 1'15" a 1'30" e possono essere accompagnati da musica con o senza parole.

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFFICOLTA'	OBBLIGATORI	VALORE MAX
SQUADRA GIOVANISSIME	CORPO LIBERO O PALLA	MAX. 3 MAX 0,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI MAX. 1 SCAMBIO	C.L. VALORE MAX. 3.00 ATTR. VALORE MAX 3.50

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFFICOLTA'	OBBLIGATORI	VALORE MAX
SQUADRA GIOVANI +/ O ALLIEVE "GIOVANILE"	CORPO LIBERO O PALLA	MAX. 3 MAX 0,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI MAX. 1 SCAMBIO	C.L. VALORE MAX. 3.00 ATTR. VALORE MAX 3.50
SQUADRA JUNIOR +/ O SENIOR "OPEN"	A SCELTA TRA CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE, NASTRO (1 SOLO TIPO DI ATTREZZO)	MAX. 3 MAX. 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MAX. 2 SCAMBI	C.L. VALORE MAX. 4.00 ATTR. VALORE MAX. 4.50
COPPIA GIO. +/O ALL. GIOVANILE	CORPO LIBERO O PALLA O CERCHIO (1 SOLO TIPO DI ATTREZZO)	MAX. 3 MAX. 0,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN.1 COLLABORAZIONE MAX. 1 SCAMBI	C.L. VALORE MAX. 3.00 ATTR. VALORE MAX 3.50
COPPIA JUNIOR +/O SENIOR "OPEN"	CORPO LIBERO, CERCHIO O FUNE (1 SOLO TIPO DI ATTREZZO)	MAX. 3 MAX. 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 COLLABORAZIONE MAX. 2 SCAMBI	C.L. VALORE MAX. 4.00 ATTR. VALORE MAX. 4.50

NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO

Per le difficoltà si fa riferimento alla griglia Silver con il valore max. di 0,20.

Le difficoltà di valore superiore non verranno considerate nel punteggio (come se le ginnaste non le avessero eseguite).

SETTORE NON FGI
LIVELLO E (ESORDIENTI)

PER QUESTO LIVELLO SI FARA' USO DELLE GRIGLIE SILVER FGI 2024

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Il Programma ESORDIENTI è riservato solo ed esclusivamente alle ginnaste nate negli anni 2017-2018 che non posso partecipare alle competizioni nazionali per non aver compiuto 8 anni.

·La musica può essere anche cantata stando in linea con i regolamenti.

·In questa specialità si effettueranno le classifiche di merito ma PREMIAZIONI in Fasce (FASCIA ORO -FASCIA ARGENTO -FASCIA BRONZO)

·Le ginnaste che partecipano Campionato FGI, non possono partecipare al programma ESORDIENTI.

·Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella.

·Ogni ginnasta dovrà eseguire obbligatoriamente 2 esercizi a scelta tra gli attrezzi previsti all'interno del programma FGI in base alla categoria scelta (LA-LB-LC-LD).

Le classifiche verranno stilate facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta.

Livello CSAIn	FASCE D'ETA' FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Indiv. Liv. E 1	Esordienti (2017-2018)	LD	Ind. Silver durata da 1'15'' a 1'30'' 2 a scelta all'interno del programma FGI 2025/28
Indiv. Liv. E 2	Esordienti (2017-2018)	LC	Ind. Silver durata da45'' a 1'00'' 2 a scelta all'interno del programma FGI 2025/28
Indiv. Liv. E 3	Esordienti (2017-2018)	LB1	Ind. Silver durata esercizi: da 45'' a 1'00'' 2 a scelta all'interno del programma FGI 2025/28
Indiv. Liv. E 4	Esordienti (2017-2018)	LA1	Ind. Silver durata esercizi: da 30'' obbligatori del programma FGI 2025/28

N.B: IL LIVELLO LA1 CON ESERCIZI IMPOSTI COME DA PROGRAMMA FGI 2025/28

SETTORE NON FGI

CSAin BABY GYM

PER QUESTO LIVELLO SI FARA' USO DELLE GRIGLIE SILVER FGI 2024

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Viene stilata una classifica per fasce ORO – ARGENTO- BRONZO .

Gli esercizi di squadra o individuale sono a corpo libero suddivisi in:

- **1° livello con diff. max 0,10**
- **2° livello con diff. max 0,20**

Massimo 2 esercizi per ogni ginnasta partecipante (1 individuale e 1 squadra).

FASCIA	ANNO 2025	ANNO 2026	ANNO 2027	ANNO 2028
INDIVIDUALE	2018-2019…	2019 - 2020…..	2020 - 2021….	2021 - 2022….
SQUADRA	2018-2019…	2019 - 2020…..	2020 - 2021….	2021 - 2022….

SE AL MOMENTO DELLA GARA HANNO GIA' COMPIUTO 8 ANNI POSSONO GAREGGIARE NELLA CATEGORIA SUPERIORE CSAin; se invece, alla prima prova, non hanno compiuto gli 8 anni proseguono nella categoria giovanissime/i.

Esercizio individuale a corpo libero
La durata della musica è min. 45" e max. 1'.
Esercizio a squadra (MIN. 2 GINNASTE MAX. 6) a corpo libero.
La durata della musica è min. 45" e max. 1'.30''

Livello 1 Elementi obbligatori dal valore da 0,10 dalle griglie SILVER:

- **E. I. Capovolta avanti o indietro o laterale VAL. 0,30**
- **1 Salto**
- **1 Equilibrio**
- **1 Giro**
- **MIN. 1 SERIE DI PASSI DI DANZA**
- **MIN. 1 COLLABORAZIONE (0,10 0, 20 0,30 0,40)**
- **INDIVIDUALE TOT. 1,20**
- **SQUADRA TOT. 2,20**

Livello 2 Elementi obbligatori dal valore da 0,10 a 0,20 dalle griglie SILVER:

- **Capovolta avanti o indietro o laterale VAL. 0,30**
- **1 Salto**
- **1 Equilibrio**
- **1 Giro**
  1 a scelta
- **MIN. 1 SERIE DI PASSI DI DANZA**
- **MIN. 1 COLLABORAZIONE (0,10 0, 20 0,30 0,40)**
  INDIVIDUALE TOT. 1,40
- **SQUADRA TOT. 2,40**

SARA' POSSIBILE FAR PARTECIPARE QUESTA CATEGORIA ANCHE ALLA FASE NAZIONALE MA CON NON PIU' DI 5 SQUADRE E 5 INDIVIDUALISTE PER LIVELLO INDIPENDENTEMENTE DALLA FASCIA ACQUISITA NELLA PROPRIA REGIONE.

DIREZIONE NAZIONALE TECNICA RITMICA
Prof.ssa Marina del Pezzo