



**Centri Sportivi
Aziendali e Industriali**



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

4° TROFEO NATALE

GINNASTICA RITMICA

REGOLAMENTO TECNICO

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

- Le iscrizioni dovranno essere mandate entro e non oltre 20 giorni dalla gara. - Le iscrizioni dovranno essere raccolte e bonificate all'ente C.S.A.In. entro e non oltre il **21 novembre 2025**.

Intestatario: CSAIN LAZIO

Iban: IT04P083270323600000012962

Causale: **4° Trofeo di Natale Ginnastica Ritmica 14 Dicembre 2025** + nome società

- La quota a singola ginnasta agonista è di euro 15,00€ (potrà eseguire 2 esercizi individuali).

- Le quote versate non sono rimborsabili se non in caso di annullamento dell'evento.
- Si ricorda alle società di compilare il modulo di iscrizione (in allegato).
- Tutta la documentazione dovrà essere inoltrata all'email: ritmica@csainlazio.it
- L'iscrizione sarà valida solamente con l'invio del modulo di iscrizione e la copia contabile dell'avvenuto pagamento.
- Per tutte le comunicazioni potete far riferimento alla responsabile regionale CSAIn Francesca Ripandelli al n. 3494338137

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

- L'ordine di lavoro definitivo sarà rilasciato dall'ente CSAIN 5 giorni prima della competizione.
- Sarà inviato un link drive dove poter caricare le musiche, in aggiunta, si consiglia di portare una chiavetta USB il giorno della gara.
- La scelta musicale può essere anche accompagnata dall'utilizzo delle parole per tutte le categorie e tipologie di gara.
- **Non è richiesto alle ginnaste l'utilizzo del bollino societario.**
- Le assenze delle ginnaste verranno comunicate in sede di gara e non sarà possibile ricevere rimborso.

PUNTEGGIO E CLASSIFICHE

- Il punteggio è dato dalla somma E + D, ottenuti rispettivamente dall'esecuzione più falli e dalla somma delle difficoltà ritenute valide.

- Non saranno considerate valide eventuali difficoltà in esubero e avrà penalità di 0,20 ogni esigenza mancante.

- La classifica verrà stilata per categoria di specialità.

- Ogni ginnasta riceverà il diploma di partecipazione.

- In aggiunta, a termine classifica, per gli esercizi individuali, verranno premiate ulteriormente le ginnaste meritevoli dei seguenti titoli, ovvero coloro che si sono distinte per l'aspetto artistico:

~Miss Eleganza

~Miss Sorriso

~Miss Espressività

- Al termine della competizione verranno premiate le prime 3 società con il maggior numero di partecipanti decretandosi così vincitori del Trofeo di Natale CSAIn

-Il responsabile della società dichiara che tutte le ginnaste iscritte in gara godono di buona salute e sono in possesso di certificato medico per attività promozionale ed agonistica.

FASCE DI APPARTENENZA

-ESORDIENTI anno 2016 (al di sotto del compimento degli 8 anni)

-ALLIEVE 1° FASCIA anni 2016-2015-2014

-ALLIEVE 2° FASCIA anno 2013-2012

-JUNIOR 1° FASCIA anno 2011

-JUNIOR 2° FASCIA anno 2010-2009

-SENIOR anno 2008 e precedenti

CATEGORIE

● SETTORE AGONISTICO FGI LIVELLO A1 (GOLD)

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**.

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 e di specialità.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Nel caso di poche/i ginnaste/i, alcune categorie potrebbero essere accorpate.

INDIVIDUALI LIVELLO A

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	Individuale Gold A5*	Cerchio – Palla – Clavette – Nastro
J1 – J2	Individuale Gold J1/J2*	Cerchio – Palla – Clavette – Nastro
S1 – S2	Individuale Gold S1/S2*	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**. BD e R con valore maggiore rispetto al massimo consentito verranno valutati e riportati al valore massimo consentito. Gli eventuali elementi imposti previsti dal programma FGI potranno essere presenti nell'esercizio ma **non verranno valutati**.

****** È possibile scegliere tra tutti gli esercizi previsti nelle **due** categorie FGI coperte dalle fasce CSAIn, ad eccezione delle Allieve 2° fascia che non possono fare il

corpo libero (esempio: nel livello Allieve 2° fascia si può scegliere tra gli attrezzi previsti sia per le A3 che per le A4).

● SETTORE AGONISTICO FGI LIVELLO A2 (LE)

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.

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 e di specialità.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Nel caso di poche/i ginnaste/i, alcune categorie potrebbero essere accorpate.

INDIVIDUALI LIVELLO A2

Categoria FGI	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 S3	2 attrezzi a scelta
S3	Individuale Silver S3	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

● SETTORE AGONISTICO FGI

LIVELLO A3 (LD)

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 LD** di Ginnastica Ritmica.

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 e di specialità.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Nel caso di poche/i ginnaste/i, alcune categorie potrebbero essere accorpate.

INDIVIDUALI LIVELLO A2

Categoria FGI	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 S3	2 attrezzi a scelta
S3	Individuale Silver S3	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

● SETTORE AGONISTICO FGI

LIVELLO B (SILVER)

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** che partecipano 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.

Nel caso di poche/i ginnaste/i, alcune categorie potrebbero essere accorpate.

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'ETA' CSAIn	ATTREZZI
ALLIEVE A1	2 a scelta all'interno del programma FGI in base alla categoria scelta (LA-LB-LC-LD)* 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. • Classifica di specialità per attrezzo
ALLIEVE A2	
ALLIEVE A3	
ALLIEVE A4	
ALLIEVE A5	
JUNIOR J1	
JUNIOR J2	
SENIOR 1	
SENIOR 2	
SENIOR 3	

LIVELLO CSAIn	FASCE D'ETA' CSAIn	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
---------------	--------------------	-----	---------------	----------

Liv. B1	Categoria come sopra	LC1-LC2	Individuale Silver durata da 45'' a 1'00''	2 a scelta all'interno del programma FGI
Liv. B2	Categoria come sopra	LB1	Individuale Silver durata da 45'' a 1'00''	2 a scelta all'interno del programma FGI
Liv. B3	Categoria come sopra	LB2	Individuale Silver durata da 45'' a 1'00''	2 a scelta all'interno del programma FGI
Liv. B4	Categoria come sopra	LA1	Individuale Silver durata da 30''	OBBLIGATORI programma FGI CORPO LIBERO - PALLA
Liv. B5	Categoria come sopra	LA2	Individuale Silver durata da 30'' a 45''	OBBLIGATORI programma FGI CERCHIO - CLAVETTE

● LIVELLO PROMOZIONALE

A questo livello possono partecipare tutte le ginnaste che **NON** hanno mai partecipato alle **Gare FGI Silver di Ginnastica Ritmica**.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Nel caso di poche/i ginnaste/i, alcune categorie potrebbero essere accorpate.

- In questa specialità non si effettueranno le classifiche di merito ma classifiche in Fasce:
 - FASCIA ORO
 - FASCIA ARGENTO
 - FASCIA BRONZO
- La quota di partecipazione è pari ad € 10.00 per esercizio. Max 2 esercizi individuali (20€).
- In caso di mancato bonifico entro i termini previsti, verrà applicato un supplemento di € 2.00 ad atleta iscritto/a.
Nel caso in cui una ginnasta non dovesse presentarsi in campo gara, la quota di partecipazione non verrà restituita.
BENEFICIARIO: CSAIN Lazio
- **Codice IBAN:** IT04P0832703236000000012962
- Il modulo di iscrizione excel compilato informaticamente, unitamente alla copia del bonifico dovranno essere inviati esclusivamente al seguente indirizzo email: ritmica@csainlazio.it

- Categorie:

Categoria **Esordienti 1° Fascia**: anni 2019 e precedenti

Categoria **Esordienti 2° Fascia**: 2018-2017

Categoria **Allieve 1° Fascia**: anni 2016-2015

Categoria **Allieve 2° Fascia**: anni 2014-2013

Categoria Junior/Senior: anni 2012 e successivi

- Attrezzi: CL/PA/CE/CV

PROGRAMMA GARA INDIVIDUALE

	DIF. CORPOREE	GRUPPI CORPOREI	PASSI DANZA	RISCHI	DIF. ATTREZZO
ESIGENZE INDIVIDUALI	DA 0,10 - 0,20 – 0,30 MAX 1 di VALORE 0,40	MIN. 1 SALTO MIN. 1 GIRO MIN. 1 EQUILIBRIO MIN 3 MAX 6 DIFFICOLTA' CORPOREE	MIN 2 da 6/8 SECONDI	NO MIN - MAX 2 MAX 1 ROTAZIONE (valore 0,20)	0,20 - 0,30 MIN 1 – MAX 6
NOTE	PENALITA' – 0,30 PER OGNI ESIGENZA NON RISPETTATA PUNTEGGIO MAX 2,50				

- **MANEGGIO OBBLIGATORIO:**
- **CORPO LIBERO:** CAPOVOLTA AV/DI o RUOTA+CAPOVOLTA COLLEGATI SENZA PASSO
- **PALLA:** ROTOLAMENTO PETTO BRACCIA IN FLESSIONE DORSALE O VICEVERSA
- **CERCHIO:** ROTOLAMENTO RITORNATO CON RIPRESA LIBERA
- **CLAVETTE:** PICCOLO LANCIO E RIPRESA DI UNA CLAVETTA