



5° 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 26 ottobre 2026.

Intestatario: CSAIN LAZIO

Iban: IT04P0832703236000000012962

Causale: 5° Trofeo di Natale Ginnastica Ritmica 29 novembre 2026 + nome società

- Le quote di gara sono suddivise in base ai livelli (vedi tabella qui sotto:

Livelli	1 individuale	2 individuali	Coppie/squadre
Livello A	X	20€	10€ a ginnasta
Livello B	X	20€	10€ a ginnasta
Livello Promozionale	10€	20€	10€ a ginnasta
Percorso Motorio	10€ a ginnasta	X	X

- Una volta chiuse le iscrizioni non sarà possibile cancellare le ginnaste iscritte richiedendo il rimborso della quota gara

- 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 2019 (al di sotto del compimento degli 8 anni)

-ALLIEVE 1° FASCIA anni 2018-2017-2016

-ALLIEVE 2° FASCIA anno 2015-2014-2013

-JUNIOR 1° FASCIA anno 2012-2011

-JUNIOR 2° FASCIA anno 2010-2009

-SENIOR anno 2008 e precedenti

LIVELLI:

●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 da codice FGI
A2	Individuale Silver A2	2 attrezzi a scelta da codice FGI
A3	Individuale Silver A3	2 attrezzi a scelta da codice FGI
A4	Individuale Silver A4	2 attrezzi a scelta da codice FGI
A5	Individuale Silver A5	2 attrezzi a scelta da codice FGI
J1	Individuale Silver J1	2 attrezzi a scelta da codice FGI
J2	Individuale Silver J2	2 attrezzi a scelta da codice FGI
S1	Individuale Silver S1	2 attrezzi a scelta da codice FGI
S2	Individuale Silver S3	2 attrezzi a scelta da codice FGI
S3	Individuale Silver S3	2 attrezzi a scelta da codice FGI
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 da codice FGI
A2	Individuale Silver A2	2 attrezzi a scelta da codice FGI
A3	Individuale Silver A3	2 attrezzi a scelta da codice FGI
A4	Individuale Silver A4	2 attrezzi a scelta da codice FGI
A5	Individuale Silver A5	2 attrezzi a scelta da codice FGI
J1	Individuale Silver J1	2 attrezzi a scelta da codice FGI
J2	Individuale Silver J2	2 attrezzi a scelta da codice FGI
S1	Individuale Silver S1	2 attrezzi a scelta da codice FGI
S2	Individuale Silver S3	2 attrezzi a scelta da codice FGI
S3	Individuale Silver S3	2 attrezzi a scelta da codice FGI
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 (esercizi imposti)
Liv. B5	Categoria come sopra	LA2	Individuale Silver durata da 30'' a 45''	2 a scelta all'interno del programma FGI

● 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
 - 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.

Categorie:

- Categoria **Esordienti 1° Fascia**: anni 2019 e precedenti
- Categoria **Esordienti 2° Fascia**: 2018-2017-2016
- Categoria **Allieve 1° Fascia**: anni 2015-2014-2013
- Categoria **Allieve 2° Fascia**: anni 2012-2011
- Categoria Junior/Senior: anni 2010 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

● PERCORSO MOTORIO

- Il Livello Percorso Motorio è una competizione non-agonistica riservata alle ginnaste dei corsi base che sono alle prime esperienze di gara. Tutti gli atleti e i Tecnici dovranno essere in regola con il Tesseramento C.S.A.In. per l'anno in corso **2026/2027** che ogni ginnasta dovrà presentare al momento dell'ingresso in campo gara.
- Tutti gli atleti dovranno eseguire gli esercizi con le mezze punte e dovranno gareggiare in costume da ginnastica corretto e non trasparente.

Le ginnaste con i costumi con una parte di pizzo nella zona del tronco fino al petto sono autorizzati a condizione che la ginnasta indossi il sotto body. La scollatura sul davanti e sul dorso deve essere non oltre la metà dello sterno e non oltre la base delle scapole. Sono autorizzati body senza maniche ma non body con bretelle fini. La sgambatura del costume all'altezza delle gambe non deve superare la piega dell'anca. È permesso indossare un collant lungo fino alle caviglie.

Sono autorizzate eventuali fasciature mediche di **color carne**. **Non è necessario lo stemma societario sul body.**

- Le ginnaste che partecipano al Campionato FGI, Campionato Nazionale C.S.A.In. non possono partecipare ai programmi Percorsi Motori.
 - Musica: 1'30" / 2'00"
 - Punteggio di partenza: punti 10.00
 - Anni: **2024/2019**

Categoria Pulcini: anni 2024-2023-2022

Categoria Esordienti: anni 2021-2020-2019

SPECIALITA'	ELEMENTI IMPOSTI	PENALITA'
Posa iniziale libera		
<u>Pedana</u>	Una serie di 5 passi saltellati liberi	-0,10 mancanza di 1 saltello
	Un rotolamento a terra coordinato con corsa libera	-0,30 rotolamento curvo

<u>Palla</u>	Un palleggio coordinato ad equilibrio in passè su pianta	-0,30 per palleggio non collegato ad equilibrio
<u>Fune</u>	Una serie di 3 saltelli liberi	-0,10 per inciampo
	Una serie di 3 giri (piano libero)	-0,30 per avvolgimento intorno al corpo
<u>Pedana</u>	Capovolta avanti	-0,30 per caduta laterale durante la rotazione
<u>Cerchio</u>	Prillo a terra con minimo 2 rotazioni	-0,10 per mancanza di 1 rotazione del cerchio -0,10 per caduta cerchio a terra
	Una serie di 4 saltelli liberi con Attraversamento	-0,30 per inciampo
<u>Clavette</u>	Una battuta coordinata ad un giro chainè	-0,30 per battuta non collegata al giro chainè
	Posizionare le clavette in posizione verticale a terra facendole rimanere in equilibrio	-0,10 clavette a terra
<u>Pedana</u>	Capovolta laterale con gambe divaricate (sventagliata)	-0,10 esecuzione con gambe chiuse
<u>Nastro</u>	2 circonduzioni (piano libero)	-0,10 circonduzione non completa
	Una serie di serpentine e spirali (minimo 2 disegni)	-0,10 minimo 2 disegni
Posa finale libera		

* Il Nastro può essere lungo 2 metri.