



CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA

2020-21



PRESIDENTE NAZIONALE

Antonino Viti

COMITATO PROVINCIALE DI SALERNO

Alfonso Luigi Venosi - Presidente Comitato Provinciale
Via A. Barone 26, 84129 Salerno – Tel. 089-63.07.074 / 348-80.97.590

Segretaria Francesca - Consiglio – Tel. 389-54.65.284

Coordinatore Ufficio - Giancarlo Senatore – Tel. 329-63.55.542

Responsabile Nazionale Ginnastica Ritmica - Costanza Sabetta – Tel. 392-64.61.154

Email: salerno@acsi.it oppure acsiritmica@libero.it

PROGRAMMA ACSI

2020-21

INDICAZIONI PER I TECNICI

LE GINNASTE DEI COLLEGIALI GOLD SONO AMMESSE SOLO AI CAMPIONATI GRAN PRIX.

E' di prioritaria necessità per questo ente, mantenere intatto lo spirito promozionale di questa disciplina sportiva. Pertanto si invitano le associazioni e gli istruttori ad inserire le proprie ginnaste secondo un criterio giudizioso in base alle loro qualità fisiche e tecniche.

Una ginnasta o una squadra ritenuta nettamente superiore dai giudici rispetto al Campionato in cui è stata/sono state inserita/e sarà squalificata dalla competizione.

GRAN PRIX DI SPECIALITA': partecipano tutte le ginnaste della sezione GOLD fgi e LE SILVER 2020/21 E SERIE D ECCELLENZA 2020/21.

REGOLAMENTO

Il Codice di riferimento per la tecnica delle difficoltà di corpo, criteri per sequenze di passi di danza, maneggio degli attrezzi, Rischi e collaborazioni o scambi, è il Codice dei Punteggi attualmente in vigore per la Federazione Ginnastica d'Italia, scaricabile dal sito federale www.federginnastica.it

Per la scelta delle difficoltà e dei Rischi consultare la **GRIGLIA DELLE DIFFICOLTA' ACSI.**

PUNTEGGI:

TROFEO AMATORIALE, SERIE C SQUADRA, INDIVIDUALE, SERIE B, SERIE A: il punteggio sarà ripartito in Valore Esecutivo (VE) che parte da punti 10,00 ai quali saranno sottratti i falli di esecuzione e artistici secondo il codice attuale; Valore Tecnico (VT) dato dalla somma delle difficoltà richieste.

Dove indicato le collaborazioni richieste non realizzate secondo i criteri di collaborazione, o non inserite nella composizione, ci sarà una detrazione dal punteggio finale di 0.30.

VE (10,00 – falli esecuzione e artistico) + VT

SPECIALITA' E CATEGORIA: il punteggio sarà ripartito secondo il codice federale.

D+E (D= BD + AD+sequenze di passi di danza+R+collaborazioni (per collettivi e squadre); E= (esecuzione + artistico - falli)

Penalità: l'aggiunta di altre difficoltà di corpo oltre quelle richieste sarà penalizzata dal Giudice VT con 0,30 da sottrarre al punteggio finale (PER TUTTI I CAMPIONATI).

RISCHI: è possibile aggiungere all'esercizio il numero di prese di rischio indicate nelle diverse categorie per i diversi campionati

Elementi dinamici con rotazione e lancio (Rischio) :

consistono in un grande lancio dell'attrezzo e:

- Minimo 2 rotazioni del corpo intorno ad un qualsiasi asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo
- Perdita del controllo visivo dell'attrezzo
- Con o senza passaggio al suolo
- Ripresa dell'attrezzo durante o alla fine della(e) rotazione(i). Nel caso di fallo tecnico durante la ripresa, l'EDR non è valido (eccezione: ripresa a 2 mani, l'EDR avrà l'intero valore, ma con penalità VE).

Per i Campionati Amatoriale/Serie A/B/C/Campionato a Squadre i Rischi sono evidenziati nella TABELLA DELLE DIFFICOLTA':.

R1 0,10/R2 0,20/ETC...

La musica deve rispettare le richieste del programma. Può essere scelta la musica con parole senza limiti di esercizi. Ogni secondo in più sarà penalizzato con 0,05 come da codice. La musica sarà controllata dalla Giudice Segretaria che siederà accanto al tecnico audio.

Composizione Giuria:

Presidente di Giuria: controllerà personalmente il lavoro svolto e il rispetto del regolamento; n° 2 Giudici VE/VA; n° 1 Giudice VT. Il Presidente di Giuria può avvalersi della facoltà di cambiare il numero dei giudici in base alla disponibilità numerica e all'andamento della gara.

Il giudizio è insindacabile. Eventuali ricorsi o spiegazioni potranno essere chiariti solo alla fine dell'intero Campionato onde evitare di intralciare lo svolgimento della gara, pertanto l'avvicinamento dei Tecnici al banco di giuria è severamente vietato se non richiesto personalmente dal Presidente di Giuria.

Gli attrezzi devono essere regolamentari. Il nastro può avere una lunghezza di 5 metri, fatta eccezione per le senior della serie A e Specialità, per le quali si richiede la lunghezza standard di 6 metri.

Ove mai dovessero verificarsi dubbi sulla regolarità di qualsiasi attrezzo utilizzato in pedana, il Presidente di giuria ha la facoltà di chiederne verifica al tecnico interessato.

Pena 0.50 dal punteggio finale, per attrezzo non regolamentare.

L'ACSI provvederà a fornire gli attrezzi di riserva sui due lati della pedana.

FASE NAZIONALE:

Per ogni categoria accedono tutte le ginnaste.

PREMIAZIONE: Per la Categoria Giovanissime-Esordienti-A1-A2-A3 dove il numero delle ginnaste **INDIVIDUALISTE** partecipanti è pari o superiore a 15, la premiazione sarà suddivisa in Fascia Oro (dalla 1° alla 3° ginnasta classificata)

Fascia Argento (dalla 4° alla 6° ginnasta classificata)

Fascia Bronzo (dalla 7° alla 9° ginnasta classificata)

In caso contrario la classifica sarà data da 1°, 2° e 3° posto.

CRITERI DI VALUTAZIONE

DIFFICOLTA': una difficoltà per essere valida deve essere eseguita correttamente con il maneggio dell'attrezzo (no solo movimento); il maneggio se eseguito con falli esecutivi da 0,10, non inficia la validità del lavoro del corpo; tuttavia la difficoltà deve mantenere i suoi criteri di base per essere considerata valida, pur applicando, ove necessario i falli di esecuzione; si ricorda inoltre che le difficoltà richieste tra le esigenze compositive, si riterranno soddisfatte indipendentemente dalla loro buona realizzazione, purché siano state inserite nell'esercizio!

Tra le difficoltà rientrano le "Sequenze di passi di danza", dove, come da codice in vigore, è richiesta una sequenza di almeno 6-8 o 4 secondi (dove specificato) di passi di danza di vario genere, non interrotti da alcuna pausa, coordinati al lavoro dell'attrezzo, ove presente.

Rientrano anche i Rischi, secondo i criteri di valore ed esecuzione previsti dal codice dei punteggi in vigore, ma per i Campionati di Serie A, B e C non verranno valutati i criteri aggiuntivi (senza mani, fuori campo visivo, etc.).

SQUADRE o COPPIE:

OGNI GINNASTA PUO' PRENDERE PARTE AD UNA SOLA SQUADRA O COPPIA, NON POSSONO ESSERE ESEGUITE ENTRAMBE.

Gli scambi richiesti devono avvenire per lancio, tutti gli altri scambi mediante palleggi rotolamenti, trasmissioni, rientreranno nelle collaborazioni.

Una volta iscritta una squadra al Campionato essa non può essere scorporata con la partecipazione come individualiste, ma è consentito l'uso di UNA ginnasta di riserva.

La difficoltà per essere valida deve essere eseguita da tutte le ginnaste e correttamente dal almeno 50%+1 delle stesse.

Per Collaborazione si intende: un'azione che coinvolga tutti i componenti di una squadra, il cui lavoro è indispensabile alla realizzazione della collaborazione stessa, quindi non saranno ritenute valide posizioni di sola "posa" delle ginnaste, o appoggi alla compagna che non modifichino il lavoro di quest'ultima. Sono invece validi i lavori di Collaborazione in sotto gruppi (ad es 3 ginnaste eseguono un lavoro uguale o diverso da altre 2)

NORME GENERALI:

L'interruzione di un esercizio a causa di un problema relativo all'attrezzo o alla ginnasta, non ne consente la ripetizione, tantomeno la richiesta da parte dell'istruttore. Nel caso in cui l'interruzione dovesse essere provocata da un fattore esterno, (lettore cd, impianto stereo, ingresso di un altro attrezzo in pedana etc) viene consentito al presidente di giuria di valutare la possibilità di far ripetere l'esercizio.

N.B. rispettare le categorie di appartenenza in base alla data di nascita. Solo in squadra si può iscrivere una ginnasta alla categoria superiore. Nel caso delle individualiste se la data di nascita non corrispondesse alla categoria di appartenenza, la segreteria provvederà automaticamente all'esclusione della ginnasta dal Campionato. Per le ginnaste della SQUADRA sarà esclusa l'intera squadra in caso di iscrizione di una ginnasta da una categoria superiore a inferiore.

Tutte le ginnaste devono essere regolarmente tesserate all'Acisi nella qualifica di **Atleta**. Un istruttore può partecipare al Campionato GRAN PRIX, anche se le società sono differenti (per chi è tesserato in una doppia società in una come atleta, nell'altra come istruttore conta il grado superiore e cioè quello di istruttore). Istruttori e Giudici Federali e non che vogliono competere possono gareggiare solo nella categoria **CAMPIONATO PER ISTRUTTRICI**.

Quando una società comunica l'elenco delle ginnaste deve segnalare anche i nomi degli accompagnatori, regolarmente tesserati all'Acsci come istruttori; massimo 3 per società. Non sono ammesse sul campo di gara altre figure appartenenti alla società.

Per mantenere l'ordine e la disciplina oltre alla presenza della security sarà anche compito degli istruttori tenere i parenti delle ginnaste lontani dal parterre.

Non saranno fatte eccezioni rispetto al numero delle ginnaste richieste nelle squadre.

Gli elenchi di gara vanno consegnati entro i termini previsti che saranno comunicati insieme alle date delle competizioni per e-mail a tutte le società. Sarà compito degli istruttori o del Presidente della Società controllare l'iscrizione delle ginnaste al Campionato esatto prima dell'invio: una volta spedito l'ordine di gara da parte dei responsabili dell'Acsci a tutte le società non potranno essere effettuati spostamenti (es: una ginnasta che è stata iscritta al campionato di Serie B non può essere più spostata in un altro Campionato).

Gli elenchi devono essere consegnati entro le ore 22:00 del giorno stabilito (genericamente 20-25 giorni prima della competizione), in caso di ritardo ci saranno delle more stabilite dal Comitato.

NB: al fine di garantire una competizione equa per tutti, se i giudici riterranno una Squadra partecipante nettamente superiore alla Serie in cui è stata collocata, essi potranno provvedere alla squalifica della stessa.

Rispettare la serie e la categoria di appartenenza, onde evitare equivoci non saranno fatte eccezioni di alcun tipo.

Si ricorda che le ginnaste che hanno partecipato ai campionati federali GOLD (escluso Trofeo Raffa o altri Trofei di carattere puramente regionale) negli anni 2016-17 devono assolutamente partecipare al Campionato Gran Prix di Specialità e lasciare la serie B e la serie A alle ginnaste alle prime esperienze.

La categoria di appartenenza è determinata per anno solare e non per anni compiuti: es. una ginnasta nata a settembre del 2001 parteciperà tra le individualiste nella categoria senior.

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A2. La squadra parteciperà in serie A2 mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)

FINALE NAZIONALE: Data da stabilire - Serie A –Serie B –Serie C- Amatoriale-Gran Prix

NB: Nelle regioni dove è presente la fase regionale le ginnaste che non hanno partecipato ad alcuna prova regionale non potranno essere iscritte alla fase nazionale.

CATEGORIE

LE SUDDETTE CATEGORIE VALGONO PER I CAMPIONATI DI SERIE A2, B, C E AMATORIALE.

INDIVIDUALE SERIE C E AMATORIALE

MINI GIOVANISSIME: 2017-2016

GIOVANISSIME: 2015

GIOVANI: 2014

ESORDIENTI: 2013

ALLIEVE 1: 2012

ALLIEVE 2: 2011

ALLIEVE 3: 2010

ALLIEVE 4: 2009

JUNIOR: 2008-07

SENIOR: 2006 E PRECEDENTI

INDIVIDUALE SERIE B E A2

GIOVANISSIME: 2017-2016

ESORDIENTI: 2015-14

ALLIEVE 1: 2013

ALLIEVE 2: 2012-11

ALLIEVE 3: 2010-09

JUNIOR 1: 2008

JUNIOR 2: 2007-06

SENIOR: 2005 E PRECEDENTI

SERIE A1

1) 1^ DIVISIONE: 2011-12-13

2) 2^ DIVISIONE: 2010-09

3) 3^ DIVISIONE 2008-07

4) 4^ DIVISIONE 2006-E PRECEDENTI

SQUADRE SERIE B, A2, A1

SI RAGGRUPPANO LE SEGUENTI CATEGORIE per i campionati di SERIE B, A1, A2. Restano scorporate in serie C e trofeo Amatoriale dove si uniscono solo JUNIOR-SENIOR.

1) GIOVANISSIME-ESORDIENTI / 1^ E 2^ DIVISIONE SI ACCORPORANO PER LA SERIE A1

2) ALLIEVE1-ALLIEVE2

3) ALLIEVE3

4) JUNIOR-SENIOR / 3^ E 4^ DIVISIONE SI ACCORPORANO PER LA SERIE A1

NB: UNA GINNASTA DI ETA' INFERIORE PUO' SUPPORTARE UNA CATEGORIA SUPERIORE MA NON VICEVERSA.

SQUADRE SERIE C E AMATORIALE

1) GIOVANISSIME: 2017-2016

2) ESORDIENTI: 2015-14

3) ALLIEVE 1: 2013 -12-11

4) ALLIEVE 2: 2010-09

5) JUNIOR/SENIOR: 2008-2007-06-05...

NB: UNA GINNASTA DI ETA' INFERIORE PUO' SUPPORTARE UNA CATEGORIA SUPERIORE MA NON VICEVERSA.

PROGRAMMI



TROFEO AMATORIALE

(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra cui un a squadra e uno da individualista)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50.

MUSICA DA 30 SEC A 45 SEC MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

P: 1,20	DIFFICOLTA' 0,10	PASSI DI DANZA 0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	
CL	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	2 SEQUENZE 6-8 SEC	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AVANTI O DIETRO	
●	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	Min 1 max 2 SEQUENZE 6-8 SEC	ROTOLOAMENTO AVANTI PETTO- MANI	
○ SOLO A3- J1-J2- SENIOR	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	Min 1 max 2 SEQUENZE 6-8 SEC	½ RIBALTAMENTO DEL CERCHIO	

PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA (la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi) [classifiche separate]

P: 2,10 2,60	DIFFICOLTA' 0,10	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40
CL GIOV -ESORD A1- A2 A3 3-8 GINNASTE	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	1 SEQUENZE 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AVANTI O DIETRO	
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	- 1 SALTO DEL GATTO OPPURE GATTO ½ GIRO IN VOLO - 1 EQ PASSE SU PIANTA O EQ SU BACINO MANI A TERRA O CESTINO MANI A TERRA PIEDI A CONTATTO CON LA TESTA - 1 TOUR O VENTAGLIO	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI DISTANZA MIN 4 METRI

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A2. La squadra parteciperà in serie A2 mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)



SERIE C

(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50. **PER LE DIFFICOLTA' DA 0,10 VEDERE PROGRAMMA AMATORIALE.**

MUSICA DA 30 SEC A 45 SEC PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

P: 1,50	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,20	PASSI DI DANZA 0,30	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30
CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AV O IND
●	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	ROTOLAMENTO PIANO FRONTALE PETTO-MANO ACCOMPAGNATO
○	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	ROTOLAMENTO RITORNATO AL SUOLO CON MOVIMENTO LIBERO
∪	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	2 SEQUENZE 6-8 SEC	4 SALTELLI A PIEDI UNITI FUNE GIRANTE PER AVANTI SUL POSTO GAMBE TESE

NB: PER LE GINNASTE DEL SETTORE SILVER FGI SI AGGIUNGE LA SERIE C2 CHE CORRISPONDE DA PROGRAMMA FEDERALE A LA2 MA CON LA CLASSIFICA CHE SARA' SEMPRE PER ATTREZZO

PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA

(la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi)
[classifiche separate]

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A2. La squadra parteciperà in serie A2 mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)

P: 2,40 2,90	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,20	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40
CL GIOV-ESORD A1-A2 A3 3-6 GINNASTE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	1 SEQUENZE 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)	RUOTA OPPURE CAPOVOLTA AVANTI O DIETRO	
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	1 SEQUENZA 6-8 SEC	3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI DISTANZA MIN 4 METRI



SERIE B

(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50. **PER LE DIFFICOLTA' DA 0,10 VEDERE PROGRAMMA AMATORIALE.**

MUSICA DA 45 SEC A 1 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE (LB)

P: 2,00 - 2,50	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,30	PASSI DI DANZA 0,30	AD	EDR 0.20 (1 ROTAZIONE SOTTO IL LANCIO)	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30
CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC		----	RUOTA
●	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	0,20/0,30/0,40 MAX 1 – NO MIN	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	ROTOLOMENTO DORSALE BUSTO-BRACCIA O VICEVERSA
○	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	0,20/0,30/0,40 MAX 1 – NO MIN	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	ROTOLOMENTO RITORNATO AL SUOLO CON MOVIMENTO LIBERO
∪	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	0,20/0,30/0,40 MAX 1 – NO MIN	MAX 1 NON OBBLIGATORIO	4 SALTELLI ALTERNATI E 4 A PIEDI UNITI PER AVANTI DI SEGUITO SUL POSTO O IN AVANTI

**NB: PER LE GINNASTE DEL SETTORE SILVER FGI SI AGGIUNGE LA SERIE B2
CHE CORRISPONDE DA PROGRAMMA FEDERALE A LB2 MA CON LA CLASSIFICA
CHE SARA' SEMPRE PER ATTREZZO**

PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA

(la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi)
[classifiche separate]

P: 3,00 3,40	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,30	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40	EDR 0,20 (1 ROT. SOTTO IL LANCIO)
CL GIOV-ESORD A1-A2 A3 3-6 GINNASTE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	Min 3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)	RUOTA		
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	min 1 SEQUENZA 6-8 SEC	Min 3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI Distanza MIN 4 METRI	MAX 1 NON OBBL.

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A2. La squadra parteciperà in serie A2 mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)








SERIE A2

(totale max esercizi per ginnasta: 3 a scelta tra individuale o squadra, **IN CASO DI 3 ESERCIZI LA SQUADRA O COPPIA E' OBBLIGATORIA**)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50. **PER LE DIFFICOLTA' DA 0,10 VEDERE PROGRAMMA AMATORIALE.**

MUSICA DA 0,45 A 1,00 MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE (LC)

P: 2,50 - 3.60	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,40	PASSI DI DANZA 0,30	EDR 0.30 (2 ROTAZIONESOTTO IL LANCIO)	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	AD
CL	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	----	RUOTA SUI GOMITI O ROVESCIAATA AVANTI	
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	ROTOLAMENTO SUL PIANO SAGITTALE PETTO-BRACCIA O VICEVERSA	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – NO MIN
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	LANCIO PICCOLO/MEDIO/GRANDE RIBALTATO CON O SENZA ATTRAVERSAMENTO IN USCITA	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – NO MIN
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	ECHAPPE' INTORNO ALLA MANO (PIANO E RIPRESA LIBERO)	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – NO MIN
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	SERIE DI MOULINETS (PIANO LIBERO)	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – NO MIN
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MAX 1 EDR	4 SALTELLI ALTERNATI CON INCROCIO AV. PIEDI UNITI O ALTERNATI OPPURE 4 SALTELLI INDIETRO	0,20/0,30/0,40 MAX 2 – NO MIN

PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA

(la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi)
[classifiche separate]

P: 3,30 3,80	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,40	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40	EDR MAX 0,30 (2 ROTAZIONI SOTTO IL LANCIO)
CL GIOV- ESORD A1-A2 A3 3-6 GINNASTE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 2 SEQUENZE 6-8 SEC	Min 3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)	RUOTA SUI GOMITI O ROVESCIAATA AVANTI		
ATTREZZI A SCELTA JUNIOR- SENIOR	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	Min 1 SEQUENZA 6-8 SEC	Min 3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI DISTANZA MIN 4 METRI	MAX 1 NON OBBL.

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A2. La squadra parteciperà in serie A2 mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)








SERIE A1

(totale max esercizi per ginnasta: 2 a scelta tra individuale o squadra)

non sono ammesse ulteriori difficoltà oltre a quelle richieste e superiori a quanto specificato dalla serie.
PENALITA' 0,50. **PER LE DIFFICOLTA' DA 0,10 VEDERE PROGRAMMA AMATORIALE.**

MUSICA DA **1,15 A 1,30** MIN PER INDIVIDUALI E SQUADRE.

PROGRAMMA INDIVIDUALE (LD)

P: MAX 5,00 CL - MAX 7,00 ATTREZZO	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,50 (D)	PASSI DI DANZA 0,30	EDR DA 0,20 A 0,50 VEDI CDP FGI	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	AD
CL	MIN 3 MAX 6 BD	MIN 2 SEQUENZE 8 SEC	----	SAUTE PLONGE O ROVESCIAIA INDIETRO	
	MIN 3 MAX 6 BD	MIN 2 SEQUENZE 8 SEC	MAX 3 EDR	ROTOLOAMENTO SUL PIANO FRONTALE BRACCIA APERTE	0,20/0,30/0,40 MIN 1 – NO MAX
	MIN 3 MAX 6 BD	MIN 2 SEQUENZE 8 SEC	MAX 3 EDR	ROTOLOAMENTO SUL PIANO FRONTALE BRACCIA APERTE	0,20/0,30/0,40 MIN 1 – NO MAX
	MIN 3 MAX 6 BD	MIN 2 SEQUENZE 8 SEC	MAX 3 EDR	LANCIO BOOMERANG E RICHIAMO LIBERO	0,20/0,30/0,40 MIN 1 – NO MAX
	MIN 3 MAX 6 BD	MIN 2 SEQUENZE 8 SEC	MAX 3 EDR	MOVIMENTO ASIMMETRICO CON CIRCONDUZIONE SUL PIANO SAGITTALE E PICCOLI GIRI SUL PIANO TRASVERSO	0,20/0,30/0,40 MIN 1 – NO MAX
	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE 1 DIFF. A SCELTA	MIN 2 SEQUENZE 8 SEC	MAX 3 EDR	SERIE DI SALTELLI CON ROTAZIONE DEL CORPO E GIRO INVERSO DELLA FUNDE	0,20/0,30/0,40 MIN 1 – NO MAX

PROGRAMMA DI SQUADRA O COPPIA

(la stessa ginnasta può eseguire o esercizio in squadra o esercizio a coppia, ma non entrambi)
[classifiche separate]

P: 3,60 4,20	DIFFICOLTA' DA 0,10 A 0,50 (D)	PASSI DI DANZA 0,30	COLLABORAZIONI 0,40	ELEMENTI OBBLIGATORI 0,30	SCAMBI 0,40	EDR 0,10 A 0,40
CL 1 [^] E 2 [^] DIVISIONE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	MIN 2 SEQUENZE 6-8 SEC	MIN 3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)	SAUT PLONGE' O ROVESCIAIA INDIETRO		
ATTREZZI A SCELTA 3 [^] E 4 [^] DIVISIONE	1 SALTO 1 EQUILIBRIO 1 ROTAZIONE	MIN 1 SEQUENZA 6-8 SEC	MIN 3 COLLABORAZIONI (SUPERAMENTO, ROVESCIAIMENTO, SEMPLICI)		2 SCAMBI DISTANZA MIN 4 METRI	MAX 1 NON OBBL.

Una ginnasta può partecipare sia come individualista che in squadra/coppia ma se anche 1 ginnasta della Squadra/coppia è in una serie diversa tutte le ginnaste gareggeranno per quella superiore (es: squadra composta da 3 ginnaste di serie B e 1 ginnasta di serie A2. La squadra parteciperà in serie A2 mentre per l'esercizio individuale possono rientrare nella serie di appartenenza)

CAMPIONATO GRAND PRIX DI SPECIALITA' INDIVIDUALI E A SQUADRE o COPPIA

RISERVATO ALLE GINNASTE DELLA CATEGORIA GOLD SEZIONE RITMICA FGI E SILVER LE SERIE D ECCELLENZA.

MAX 2 ESERCIZI A SCELTA TRA INDIVIDUALE, COPPIA O SQUADRA

TUTTE LE GINNASTE INDISTINTAMENTE SEGUONO IL PROGRAMMA INDIVIDUALE DEL TORNEO GOLD ALLIEVE-JUNIOR-SENIOR; PER LA COPPIA IL PROGRAMMA DI SPECIALITA' 2019; PER LA SQUADRA VEDERE CAMPIONATO DI INSIEME ALLIEVE E OPEN.

LE SUDDIVISIONI PER FASCE D'ETA' SARANNO LE SEGUENTI:

2011-12-13 A1/A2

2010-09 A3/A4

2008 E PRECEDENTI JUNIOR/SENIOR CATEGORIA UNICA

LE SUDETTE CATEGORIE SARANNO SCORPORATE SOLO SE IL NUMERO DI PARTECIPANTI SUPERA LE 10 GINNASTE PER CUI AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE SPECIFICARE LA DATA DI NASCITA DELL'ATLETA O LA CATEGORIA.