

GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMI TECNICI 2021-2022



SEZIONE 1: INTRODUZIONE E REGOLE GENERALI

- 1.1 Introduzione alle PGS
- 1.2 Livelli tecnici e criteri di partecipazione
- 1.3 Categorie e fasce d'età
- 1.4 Ammissioni alla fase Nazionale
- 1.5 Premiazioni e Pari merito
- 1.6 Premi speciali
- 1.7 Allenatori ed accompagnatori
- 1.8 Giudici

SEZIONE 2: PROGRAMMI TECNICI PGS DON BOSCO CUP

- 2.1 Programmi tecnici Individuali
- 2.2 Programmi tecnici di Coppia
- 2.3 Programmi tecnici di Squadra
- 2.3 Programmi tecnici di Rappresentativa

SEZIONE 3: PROGRAMMI TECNICI PGS PROMO – RITMICA AMICA

- 3.1 Programmi tecnici Base
- 3.2 Programmi tecnici Individuali Avanzato
- 3.3 Programmi tecnici Coppia e Squadra
- 3.4 Programmi tecnici di Rappresentativa

SEZIONE 4: PROGRAMMI TECNICI ESERCIZI COLLETTIVI - COREOGRAFICI

SEZIONE 1

1.1 INTRODUZIONE ALLE PGS

Le PGS (Polisportive Giovanili Salesiane) sono un ente di promozione sportiva in seno al quale si svolgono due Campionati differenti: la Don Bosco Cup, manifestazione principale rivolta agli sportivi più esperti (livelli A2, A1, A, B, C e D), e Ritmica Amica, manifestazione collaterale rivolta agli sportivi che si avvicinano per le prime volte alla ginnastica (livelli Promo Base e Promo Avanzato).

Entrambi i Campionati si svolgono in due fasi, Regionale (o Provinciale, nel caso del campionato Promo- Ritmica Amica) e Nazionale.

Il numero di gare per la fase Regionale è a discrezione dei Comitati Regionali (e/o Provinciali), a patto che venga svolto l'intero programma di qualificazione alla fase Nazionale.

Le ginnaste del livello A2 (Gold) possono partecipare direttamente alla fase Nazionale su invito della Responsabile Tecnica Nazionale.

Ad ogni fase sono previsti 4 programmi:

-Programma individuale: 1, 2 o 3 esercizi come previsto dal programma

-Programma di coppia

-Programma di squadra – gara d' insieme

-Programma di Rappresentativa

Alla fase Regionale e alla fase Nazionale le ginnaste possono partecipare a tutti i programmi.

Alla fase Nazionale della Don Bosco Cup è prevista inoltre una gara speciale riservata ad esercizi Collettivi Coreografici di libera partecipazione.

Le ginnaste sono suddivise, oltre che in base all'anno di nascita, anche per livello tecnico. Nelle tabelle riassuntive che seguono sono specificati i criteri di inclusione ed esclusione per ogni categoria e livello.

1.2 LIVELLI TECNICI E CRITERI DI PARTECIPAZIONE

LIVELLO INDIVIDUALE	CRITERI DI INCLUSIONE	CRITERI DI ESCLUSIONE
A2 – TORNEO DON BOSCO	<ul style="list-style-type: none">Ginnaste partecipanti al campionato individuale o specialità GOLD FGI, ginnaste che hanno preso parte a campionati di serie B, serie A, ginnaste che vogliono cimentarsi in questa categoria a discrezione del tecnico.	<ul style="list-style-type: none">Nessuna ginnasta esclusa.

A1	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LE o inferiori Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che partecipano alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali di categoria Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B
A	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LD o inferiori Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD in gare individuali (compreso Campionato di specialità) Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE
B	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC o inferiori Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD in gare individuali (compresa Specialità) Ginnaste partecipanti alla gara di insieme GOLD Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C, Squadra Allieve Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LD o LE
C	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LB o inferiori Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GRGOLD in gare individuali (compresa Specialità) Ginnaste partecipanti alla gara di insieme GOLD Ginnaste che partecipano ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C, Squadra Allieve Ginnaste partecipanti ai campionati silver individuali LE, LD o LC e/o di rappresentativa serie D LE e LD Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR- GOLD anche solo 1 volta nel quadriennio precedente

D	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LA Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GRGOLD in gare individuali (compresa Specialità), di rappresentativa (serie C, serie B e serie A, campionato di squadra Allievs gold) e di insieme (GOLD) Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB e/o di rappresentativa serie D LE, LD Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD anche solo 1 volta nel quadriennio precedente
PROMO AVANZATO	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati FGI individuali YOUNG Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di livello A2, A1, A, B o C 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GRGOLD in gare individuali (compresa Specialità), di rappresentativa (serie C, serie B, serie A, Squadra Allievs) e di insieme (GOLD) Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB o LA, di rappresentativa (Serie D LE, LD, LC, LB) o di insieme Silver LD, LC, LB) Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD anche solo 1 volta
PROMO BASE	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di nessun livello 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GRGOLD e GR-SILVER in tutte le gare individuali, di rappresentativa e di insieme Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR anche solo 1 volta

N.B: Per tutti i casi non contemplati nella tabella precedente, fare riferimento alle Referenti Regionali che trasmetteranno le domande alla Responsabile Nazionale.

1.3 CATEGORIE E DIVISIONE PER FASCE D'ETA'

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO:	
SUPERMINI	Ginnaste nate negli anni 2014 e successivi
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2013-2014 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2011-2012
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2009-2010
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2007-2008
UNDER 17	Ginnaste nate negli anni 2005-2006
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2004 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO:	
COPPIA O SQUADRA SUPERMINI*	Ginnaste Supermini (programma Base)
COPPIA ALLIEVE*	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA JUNIOR*	Ginnaste Propaganda e Under 15
COPPIA SENIOR*	Ginnaste Under 17 e Senior
SQUADRA GIOVANILE*	Categorie Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA OPEN*	Ginnaste Under 15, Under 17 e Senior
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO:	
ALLIEVE**	Ginnaste dalle Supermini alle Propaganda
OPEN**	Ginnaste dalle Mini alle Senior

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI A-B-C-D:	
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2013-2014 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2011-2012
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2009-2010
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2007-2008
UNDER 17	Ginnaste nate negli anni 2005-2006
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2004 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI A-B-C-D:	
COPPIA ALLIEVE*	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA JUNIOR*	Ginnaste Propaganda e Under 15
COPPIA SENIOR*	Ginnaste Under 17 e Senior
SQUADRA GIOVANILE*	Ginnaste Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA OPEN* E MISTA*	Ginnaste da Esordienti a Senior
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI A-B-C-D:	
ALLIEVE**	Ginnaste nate negli anni tra il 2009 e il 2014 (8 ANNI COMPIUTI)
OPEN**	Ginnaste nate negli anni 2009 e precedenti

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI A1 – A2:	
SUPERMINI- SOLO REGIONALE	Ginnaste nate negli anni 2014 e successivi
MINI (A1-A2)	Ginnaste nate negli anni 2012-2013-2014 (8 ANNI COMPIUTI)
PROPAGANDA (A3-A4)	Ginnaste nate negli anni 2010-2011
JUNIOR (J1-J2-J3)	Ginnaste nate negli anni 2007-2008-2009
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2006 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI A1 – A2:	
COPPIA ALLIEVE*	Ginnaste nate negli anni tra il 2010 e il 2014 (8 ANNI COMPIUTI)
COPPIA OPEN*	Ginnaste nate negli anni 2009 e precedenti
SQUADRA ALLIEVE*	Ginnaste nate negli anni tra il 2010 e il 2014 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA GIOVANILE*	Ginnaste nate negli anni tra il 2007 e il 2014 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA OPEN*	Ginnaste nate negli anni 2009 e precedenti
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI A1 – A2:	
ALLIEVE**	Ginnaste nate negli anni tra il 2010 e il 2014 (8 ANNI COMPIUTI)
JUNIOR E SENIOR**	Ginnaste nate negli anni 2010 e precedenti

***N.B.: PER TUTTI I LIVELLI, CATEGORIE INDIVIDUALI, COPPIE E SQUADRE:**

- È possibile partecipare alle gare individuali nella categoria immediatamente superiore per età a quella di appartenenza (ad es. passaggio da Mini a Propaganda), a discrezione dell'allenatore; tale scelta deve essere comunicata prima dell'inizio del Campionato alle Responsabili Regionali, e non può essere modificata durante l'anno;
- Sono ammesse coppie "miste", purché le ginnaste gareggino nella categoria corrispondente alla ginnasta più anziana; sono ammesse coppie di livello misto purché le ginnaste gareggino nel livello più alto fra i due.
- Per le gare di squadra (esclusi livelli A1-A2 che seguono i programmi Gold) non sono consentiti "FUORI ETÀ", in quanto la categoria OPEN prevede già ginnaste di tutte le età.
- La categoria "SQUADRA MISTA", in cui è possibile inserire ginnaste di età e livello differenti, non ha suddivisione tra giovanile e open e la classifica è pertanto unica; nelle altre categorie sono ammesse squadre di livello misto purché le ginnaste gareggino nel livello più alto fra i due, ANCHE NEL CASO DI UNA SOLA GINNASTA "FUORI QUOTA". Tuttavia, in caso di partecipazione a livelli differenti nel corso di campionati Silver FGI è possibile far richiesta di partecipazione al corrispondente livello PGS alla DTN, che potrà approvare la richiesta di spostamento di livello in caso di effettive incompatibilità di programma.
- In caso di Ginnaste che per i Campionati Gold d'Insieme e di Rappresentativa (Serie A/B/C) siano in prestito ad altre Società rispetto a quella di origine, è possibile la partecipazione a tali programmi sia con la Società di provenienza che con la Società che ha richiesto il prestito. A livello individuale tali ginnaste possono gareggiare per la Società di provenienza.

****N.N.B.: PER TUTTI I LIVELLI, GARA PER RAPPRESENTATIVE**

- NON SONO AMMESSI "FUORI ETÀ", per cui l'inserimento di anche una sola ginnasta di età superiore a quanto previsto fa slittare tutta la Rappresentativa nella categoria superiore.

2. NON VI SONO VINCOLI DI CATEGORIA, PER CUI LA RAPPRESENTATIVA PUO' ESSERE COMPOSTA DA GINNASTE DI LIVELLI COMPLETAMENTE DIFFERENTI FRA LORO.

Si ricorda che l'obiettivo è che tutte le ginnaste gareggino nel livello consono alle proprie capacità, lo scopo non è quello di vincere a tutti i costi. Le rappresentative dovranno quindi essere il più possibile omogenee. La possibilità di inserire "fuori quota" viene data quindi solo per permettere a tutti di partecipare alla gara.

1.4 AMMISSIONI ALLA FASE NAZIONALE

DON BOSCO CUP: A conclusione della/e fase/i Regionali vengono stilate le classifiche valide per l'ammissione alla Finale Nazionale.

- Gare INDIVIDUALI:

TORNEO DON BOSCO - RISERVATO AL LIVELLO A2: Tutte le ginnaste che vogliono cimentarsi possono partecipare alla Finale Assoluta (min 2 max 3 esercizi, varranno i 2 punteggi migliori) o di Specialità (1 solo esercizio) **AMMISSIONE DIRETTA SENZA OBBLIGO DI PARTECIPAZIONE ALLE PROVE REGIONALI**;

FINALE ASSOLUTA (SOLO LIVELLI A1/A/B): Le prime 3 (in categorie con meno di 10 iscritte) o 5 (dove ci siano 10 o più iscritti) ginnaste della classifica generale individuale di ogni regione, tali ginnaste partecipano al nazionale con gli attrezzi con cui sono entrate in classifica e concorrono all'assegnazione del titolo di Campionessa Nazionale PGS;

FINALI PER SPECIALITA' LIVELLI A1/A/B: Tutte le ginnaste che abbiano partecipato ad almeno 1 prova regionale con almeno 1 attrezzo, escluse le partecipanti alla Finale Assoluta;

FINALI PER SPECIALITA' LIVELLI C/D: Tutte le ginnaste partecipanti ad almeno una prova regionale così suddivise: Ginnaste nella prima metà delle rispettive classifiche regionali (calcolata per eccesso) partecipa alle FINALI C1 e D1; tutte le altre ginnaste partecipano alle FINALI C2 e D2;

N.B.: Laddove il programma preveda la partecipazione alla fase regionale con più di 2 attrezzi, le ginnaste verranno ammesse alla fase Nazionale al concorso per Specialità con i 2 attrezzi nei quali abbiano ottenuto i punteggi più alti. Per quanto riguarda il punteggio totale valido per stilare la classifica Assoluta verrà calcolato sommando i 2 punteggi più alti.

N.N.B. Nel caso in cui alle finali nazionali nella stessa categoria C/D in un determinato attrezzo ci siano poche iscritte, le finali C1 e C2 (e allo stesso modo D1 e D2) potranno essere accorpate.

- Gare di COPPIA, SQUADRA E RAPPRESENTATIVA:

Tutte le Rappresentative che abbiano partecipato con il programma completo ad almeno 1 prova Regionale.

- Gara dei Collettivi-Coreografici:

La partecipazione è libera, senza obbligo di iscrizione alla fase Regionale.

RITMICA AMICA – NAZIONALE PROMO: L' ammissione alla fase Nazionale è libera; possono partecipare anche ginnaste che non hanno preso parte alla fase Provinciale/Regionale; allo stesso modo l'iscrizione alla finale Assoluta o alla finale per Specialità è a discrezione dell'allenatore e della ginnasta.

1.5 PREMIAZIONI E PARIMERITO

Le seguenti normative valgono per i pari merito che riguardano le prime 3 posizioni, dopodiché il pari merito non viene più differenziato. Laddove ci sia la possibilità si consiglia di premiare comunque le ginnaste senza risolvere il parimerito anche per le prime 3 classificate.

- Gare INDIVIDUALI:

FINALE ASSOLUTA: Viene preso in considerazione il punteggio migliore tra i 2-3 attrezzi previsti; in caso il pari merito persista si considera l'Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la ginnasta più giovane nelle categorie Supermini, Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

FINALI PER SPECIALITA': Viene preso in considerazione il miglior punteggio in Esecuzione; per ulteriore parità viene avvantaggiata la ginnasta più giovane nelle categorie Supermini, Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

- Gare di COPPIA E SQUADRA:

Si considera l'Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la coppia/squadra comprendente la ginnasta più giovane nella categoria Allieve, Junior e Giovanile, e la coppia/squadra comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie Senior e Open.

- Gare di RAPPRESENTATIVA:

Viene preso in considerazione il punteggio migliore tra i subtotali degli attrezzi; nel caso in cui vi sia ulteriore pareggio si considerano dal migliore al peggiore i subtotali agli altri attrezzi; in caso il pari merito persista si considera la singola Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la rappresentativa comprendente la ginnasta più giovane nella categoria Allieve e Junior, e la rappresentativa comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie Senior e Open.

- Gara dei Collettivi-Coreografici:

In caso di parità di punteggio viene avvantaggiata la società con il numero maggiore di partecipanti.

- Categorie Supermini:

Tutte le ginnaste che al momento della competizione non avranno compiuto gli 8 anni non possono entrare in classifica; come da disposizioni CONI vanno premiate tutte senza lettura di punteggi. Questo sia nel caso delle ginnaste della categoria Supermini Promo (Avanzato e Base), sia nel caso delle Rappresentative Promo in cui venga inserita una ginnasta Supermini. Tale regola vale anche per le ginnaste Supermini Gold, nel caso in cui i Responsabili Regionali inseriscano nei programmi una categoria corrispondente (si ricorda che nel caso tali ginnaste NON potranno partecipare al Nazionale DB CUP né al Nazionale Ritmica Amica). In caso di ginnaste che iniziano il Campionato nella categoria Supermini e compiono successivamente 8 anni la regola verrà rispettata lo stesso, in quanto fa fede la Prima gara dell'anno sportivo.

1.6 PREMI SPECIALI

Alla Finale Nazionale della Don Bosco Cup e Ritmica Amica è prevista l'assegnazione di alcuni premi speciali: essi variano a seconda della disponibilità annuale e del numero di iscritti alla Manifestazione.

1.7 ALLENATORI ED ACCOMPAGNATORI

Ogni Allenatore presente sul campo di gara dovrà essere munito di tessera PGS che ne attesti la qualifica conseguita secondo regolare percorso di formazione (Campo Scuola, Corso Integrativo per Alleducatori) promosso dall'Ente.

Al seguito delle ginnaste sono ammessi 2 dirigenti accompagnatori, oltre l'allenatore, purché muniti di tessera PGS.

Per le norme che regolamentano la disciplina di atleti, allenatori ed accompagnatori si fa riferimento al Codice dei Punteggi.

Sarà ammesso UN SOLO ALLENATORE ad accompagnare la/le ginnaste in campo gara, a patto che si fermi al limitare della zona di ingresso senza avvicinarsi a bordo pedana; un MASSIMO DI 2 ALLENATORI per società potrà prendere parte al riscaldamento e alla preparazione delle ginnaste nel parterre.

1.8 GIUDICI

Le norme che regolamentano l'operato della giuria seguono quanto descritto nel Regolamento di Giuria **FGI 2022**; per le categorie individuali A1-A-B-C-D, di coppia, squadra e rappresentativa A-B-C-D vengono applicate le norme relative alle gare Silver, mentre per le categorie individuali A2, di coppia, squadra e rappresentativa A1-A2 vengono applicate le norme relative alle gare Gold.

Per tutto ciò che non è specificato in tale regolamento o in eventuali documenti aggiuntivi PGS fa fede il Codice dei Punteggi FGI in vigore.

SEZIONE 2

DB:

Per i livelli D/C/B/A/A1 nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa LE DIFFICOLTÀ DB VALIDE SONO SOLO QUELLE DELLA **GRIGLIA SILVER.**

N.B. DOPO LA PUBBLICAZIONE DEI PROGRAMMI TECNICI SILVER FGI 2022 SARANNO POSSIBILI MODIFICHE.

Per i livelli A2 nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa DEVONO INVECE ESSERE UTILIZZATE LE DIFFICOLTÀ DB DEL CdP FGI.

Precisazioni generali, valide per tutte le categorie:

1. In tutte le categorie D/C/B/A/A1 è consentito l'utilizzo delle sole DB presenti nella Griglia; ciò significa che eventuali altre DB non verranno prese in considerazione dalla giuria D, ma verranno eventualmente penalizzate a livello esecutivo;
2. In tutti i livelli è consentito (ma non consigliato) l'inserimento di DB di valore superiore al livello max. richiesto; il valore della difficoltà verrà comunque riportato al massimo consentito per ciascun livello (es. salto biche a boucle eseguito da una ginnasta categoria C, valore assegnato $0,30 = 0,20$); NELLE CATEGORIE D individuali NON è POSSIBILE UTILIZZARE DB SUPERIORI A 0,20 (VEDI GRIGLIA); NELLE CATEGORIE C individuali NON è POSSIBILE UTILIZZARE DB SUPERIORI A 0,30 (VEDI GRIGLIA);
3. **Nelle Categorie D, C e B non è consentito l'utilizzo di DB combinate. Se presenti nell'esercizio saranno valutate come DB separate, e pertanto ciascun componente conterà come 1 DB.**

N.N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE

Tavola Difficoltà di salto (^)

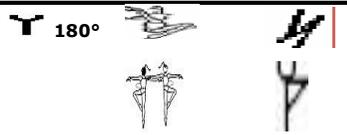
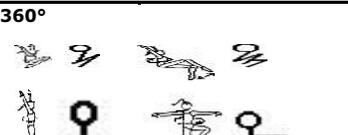
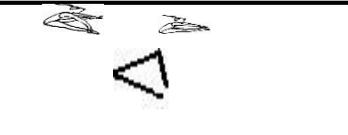
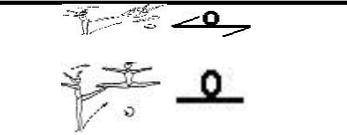
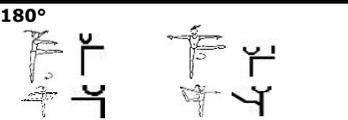
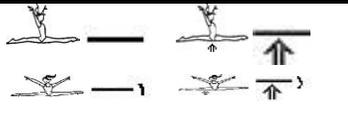
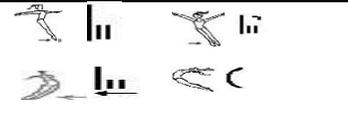
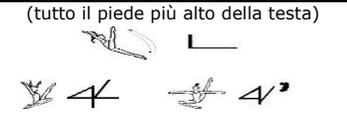
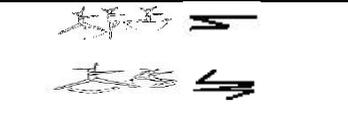
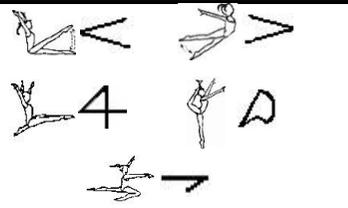
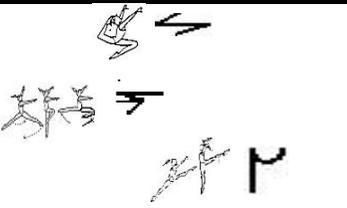
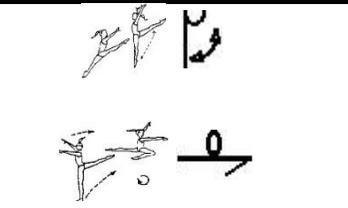
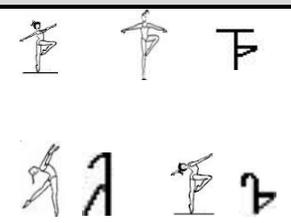
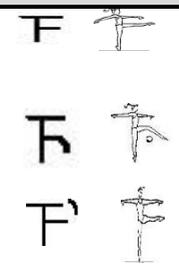
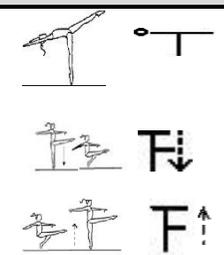
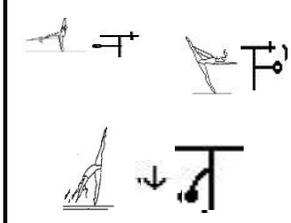
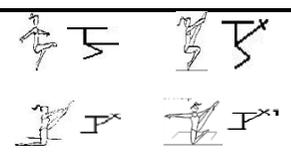
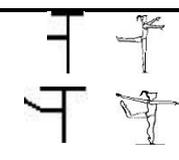
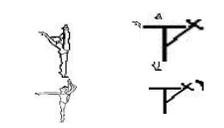
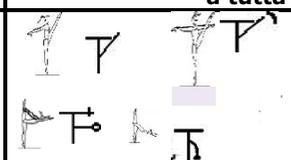
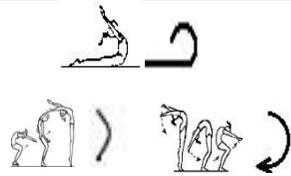
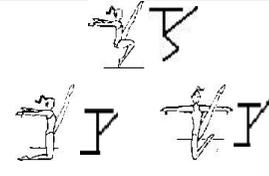
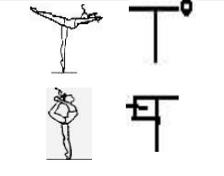
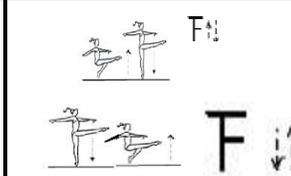
		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	 <p>180°</p>	 <p>360°</p>				
2	<p>salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque</p>	 <p>180°</p>				
3	<p>Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte</p>			<p>(tutto il piede più alto della testa)</p> 		
4	<p>Sforbiciata flessa (Gatto)</p> 					

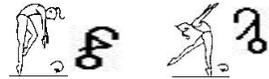
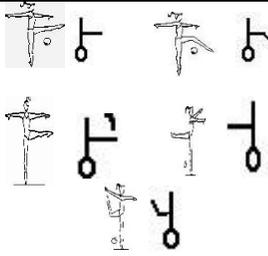
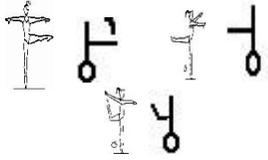
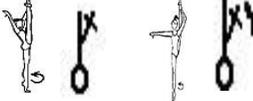
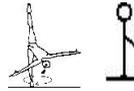
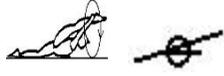
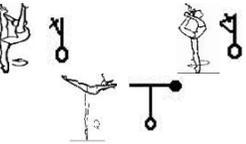
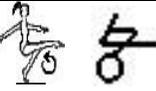
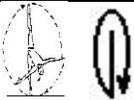
Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	<p>Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti</p> 				 <p style="text-align: right;">a tutta pianta</p>	
2	<p>Staccata sagittale/frontale</p>					
3	<p>Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)</p>					
4	<p>Flessione del busto indietro da in ginocchio</p> 			<p>Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro</p> 		
5	<p>Equilibrio sul bacino (squadra)</p>	<p>Movimento indietro fino sui gomiti</p> 				

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia



Tavola Difficoltà di Rotazione ()

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro					
	180° 					
2	Due chainée (non Lancio)					
3						
4	Capovolta laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)	RI				
6						

DA:

Seguono in toto quanto previsto dal CdP 2022-2025.

R:

1. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di R di valore superiore al livello max. richiesto; il valore della difficoltà verrà comunque riportato al massimo consentito per ciascun livello.
2. Nelle Categorie D INDIVIDUALI E DI RAPPRESENTATIVA NON è PREVISTO L'INSERIMENTO DI R
3. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di R e DA in esubero; tali elementi verranno valutati secondo l'ordine cronologico, e gli esuberanti non verranno valutati né penalizzati dalla giuria D (mentre verranno penalizzati dalla giuria E in caso di falli tecnici)

ELEMENTI IMPOSTI:

Non è obbligatorio l'inserimento degli elementi imposti dei programmi tecnici silver: tali elementi non verranno presi in considerazione (ma verranno penalizzati dalla giuria E in caso di falli tecnici).

Don Bosco Cup:

1. In tutte le categorie, i programmi ed i livelli è consentito l'utilizzo di più musiche cantate con voce e parole.
2. Attrezzi per livelli A1, A, B, C, D: cerchio diametro da 70 a 90 cm, palla diametro 18-20 cm, lunghezza nastro 5m, bacchetta da 50 a 60 cm, clavette da 40 a 50 cm. Per i livelli A2 seguire le Norme FGI.

2.1 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE:

CATEGORIE D E C: in tutti gli attrezzi è possibile raggiungere il punteggio inserendo difficoltà a scelta, come negli esempi seguenti:

es.1: palla ESORD. D: 1 salto, 3 DA valore 0,20= OK

es.2: cerchio MINI C: 1 salto, 1 equilibrio, 1 pivot, 1 R con una rotazione = OK;

es.3: clavette: 10 DA = OK

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE: DB, DA, R, S, W, EL. IMPOSTI	ATTREZZI
D Musica da 30'' a 1 minuto PUNTI MAX. 1,50*	Compatibile con programma SILVER FGI LA1-LA2: -DB: no Min, Max 3 (No min, No max Gruppo corporeo) -DA: No min, no max* (*di cui massimo 2 DA di grande lancio o ripresa) -MIN 1 W -EDR non richiesto; SE ESEGUITO NON CONCORRE AL PUNTEGGIO -MIN 1 S negli attrezzi, MIN 2 nel corpo libero -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 2 Esercizi in totale: TUTTE LE CATEGORIE DA ESORDIENTI A SENIOR: 2 a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro

<p>C</p> <p>Musica da 45'' a 1 minuto</p> <p>PUNTI MAX 2,00*</p>	<p>Compatibile con programma SILVER FGI LB1-LB2:</p> <p>-DB: no Min, Max 3 (No min, No max Gruppo corporeo)</p> <p>-DA: No min, no max* (*massimo 2 DA di grande lancio o ripresa)</p> <p>-MIN 1 W</p> <p>-No min, max 1 R (1 rotaz., valore 0,20*)</p> <p>-MIN 1 S negli attrezzi, MIN 2 nel corpo libero</p> <p>-NESSUN ELEMENTO IMPOSTO</p>	<p>Max. 2 Esercizi in totale:</p> <p>ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA:</p> <p>A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra</p> <p>corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p> <p>UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR:</p> <p>A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra</p> <p>fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>
<p>B</p> <p>Musica da 45'' a 1 minuto</p>	<p>Come programma SILVER FGI LC:</p> <p>-STESSE RICHIESTE DB, DA, R, S, W</p> <p>-NESSUN ELEMENTO IMPOSTO</p>	<p>Max. 3 Esercizi in totale:</p> <p>ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA:</p> <p>A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra</p> <p>corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p> <p>UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR:</p> <p>A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra</p> <p>fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>

<p>A Musica da 1'15" a 1'30"</p>	<p>Come programma SILVER FGI LD: -STESSE RICHIESTE DB, DA, R, S, W -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO</p>	<p>Max. 3 Esercizi in totale: <u>ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA:</u> A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro <u>UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR:</u> A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>
<p>A1 Musica da 1'15" a 1'30"</p>	<p>Come programma SILVER FGI LE: -STESSE RICHIESTE DB, DA, R, S, W -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO</p>	<p>Max. 3 Esercizi in totale: <u>ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA:</u> A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro <u>UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR:</u> A ciascuna prova Max. 2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>
<p>A2 Musica da 1'15" a 1'30"</p>	<p>Seguire Programmi FGI Gold per anno di nascita; i programmi individuali PGS A2 fanno riferimento ai programmi tecnici Gold 2022</p>	<p>Min. 1 max. 3 Esercizi a scelta fra tutti gli attrezzi: Le ginnaste di tutte le categorie A2 possono partecipare al programma assoluto (min 2 max 3 esercizi ad ogni prova, valgono i migliori 2 punteggi) o di specialità (max 1 esercizio individuale a ciascuna gara, anche differenti nell'arco del campionato)</p>

2.2 PROGRAMMA TECNICO PGS – COPPIE E SQUADRE

COPPIA ALLIEVE: ESORDIENTI E MINI

COPPIA JUNIOR: PROPAGANDA E UNDER 15

COPPIA SENIOR: UNDER 17 E SENIOR

COPPIE ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR	RICHIESTE TECNICHE DB, DE, DC, R, S, W:	ATTREZZI:
COPPIA D Come Insieme Silver LA2 Musica 0.30-0.45 MAX PTI 1.50	-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gruppi corporei) <u>-DE: NO MIN, MAX 2</u> <u>-DC: MIN 2 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: non contemplato	2 ATTREZZI A SCELTA
COPPIA C Come Insieme Silver LB2 Musica 0.45-1.00 MAX PTI 2.00	-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gruppi corporei) <u>-DE: NO MIN, MAX 2</u> <u>-DC: MIN 2 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con 1 rotazione (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	2 ATTREZZI A SCELTA

COPPIA B Come Insieme Silver LC2 Musica 0.45-1.00 MAX PTI 2.50	-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gruppi corporei) <u>-DE: NO MIN, MAX 2</u> <u>-DC: MIN 3 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	2 ATTREZZI A SCELTA
COPPIA A-A1 Come Insieme Silver LD2 Musica 1.00-1.30 MAX PTI 4.00	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) <u>-DE: NO MIN, MAX 2</u> <u>-DC: MIN 3 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	2 ATTREZZI A SCELTA
COPPIA A1-A2 ALLIEVE	Come da PT FGI Squadra Allieve 2022	2 CERCHI OPPURE 2 PALLE
COPPIA A1-A2 OPEN	Come da PT FGI Specialità Gold 2022	PALLA E NASTRO

*le ginnaste della categoria A1 possono scegliere se partecipare alla gara di coppia A o alla gara di coppia A2; questo sia in caso di coppie miste (1 ginnasta A ed 1 ginnasta A1), sia in caso di ginnaste entrambi appartenenti alla categoria A1.

2.3 PROGRAMMA TECNICO PGS – SQUADRE

SQUADRA ALLIEVE A2: MINI E PROPAGANDA

SQUADRA GIOVANILE A2: MINI, PROPAGANDA E JUNIOR

SQUADRA OPEN A2: JUNIOR E SENIOR

SQUADRA GIOVANILE A1/A-B-C/D: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA

SQUADRA OPEN A1/A-B-C/D: DA ESORDIENTI A SENIOR

SQUADRA MISTA: DA ESORDIENTI A SENIOR

SQUADRA GIOVANILE E OPEN	RICHIESTE TECNICHE DB, DE, DC, R, S, W:	ATTREZZI:
SQUADRA D Come Insieme Silver LA1 Musica 0.30-0.45 MAX PTI 1.50	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) <u>-DC: MIN 2 VEDI COLLAB. GARE ALLIEVE A CORPO LIBERO</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1	CORPO LIBERO Da 3 a 8 ginnaste
SQUADRA C Come Insieme Silver LB1 Musica 0.45-1.00 MAX PTI 2.00	-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gruppi corporei) <u>-DE: NO MIN, MAX 2</u> <u>-DC: MIN 2 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: NON CONTEMPLATO	ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI Da 3 a 8 ginnaste

SQUADRA B Come Insieme Silver LC1 Musica 1.15-1.30 MAX PTI 4.00	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) <u>-DE: NO MIN, MAX 3</u> <u>-DC: MIN 2 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI Da 3 a 8 ginnaste
SQUADRA A-A1* Come Insieme Silver LD1 e LE Musica.1.45-2.00 MAX PTI 5.00	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) <u>-DE: NO MIN, MAX 3</u> <u>-DC: MIN 2 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI O DIFFERENTI Da 3 a 8 ginnaste
A1-A-B-C-D mista** Musica 1.30-1.45 <u>MAX. P.TI 3.50</u>	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) <u>-DE: NO MIN, MAX 3</u> <u>-DC: MIN 3 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 1 rotazione (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione) Valore 0.10 per ciascuna rotazione o criterio aggiuntivo come da CdP FGI	ATTREZZI A SCELTA, 3+2 5 GINNASTE

SQUADRA ALLIEVE A1*-A2	Come Campionato Insieme Gold FGI Allieve	5 PALLE
SQUADRA GIOVANILE A1*- A2	Come Campionato Insieme Gold FGI Giovanile	5 FUNI
SQUADRA OPEN A1*-A2	Come Campionato Insieme Gold FGI Open	3 PALLE E 2 NASTRI

*le ginnaste della categoria A1 possono scegliere se partecipare alla gara di squadra A o alla gara di squadra A2; questo sia in caso di squadre miste (1 ginnasta A e 4 ginnaste A1, oppure 1 ginnasta A1 e 4 ginnaste A), sia in caso di ginnaste appartenenti in toto alla categoria A1.

**LA CATEGORIA “SQUADRA MISTA” non ha suddivisione in giovanile e open; la classifica è pertanto unificata.

2.4 PROGRAMMA TECNICO PGS – RAPPRESENTATIVE

Note di carattere generale valide per tutti i livelli e le categorie:

1. Ogni ginnasta può eseguire max 2 esercizi nei livelli D, C, B, max 3 esercizi nei livelli B, A, A1; per il livello A2 vedi paragrafo dedicato;
2. Ogni ginnasta può ripetere gli stessi esercizi in tutte le prove del Campionato;
3. Ogni Rappresentativa può sostituire fino al 50% (calcolato per eccesso) delle ginnaste dalla fase Regionale a quella Nazionale. Sarà possibile inoltrare richieste di deroga a tale disposizione entro 30 giorni prima dell'inizio delle finali Nazionali per consentire le valutazioni del caso.
4. Le collaborazioni a Corpo Libero sono da intendersi: 0.10 collaborazione semplice, 0.20 con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste, 0.30 con superamento, passaggio sotto o attraverso durante rovesciamento, 0.40 con salto + rovesciamento durante il passaggio sopra, sotto o attraverso le ginnaste0 come da Programmi Gare Allieve

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN D 2 Esercizi Come Serie D Silver LA Musica 0.30-0.45 MAX PTI 1.50	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE	SUCCESSIONE
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W:	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) <u>-DC: MIN 2 VEDI COLLAB. GARE ALLIEVE A CORPO LIBERO</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1	-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gruppi corporei) per attrezzo <u>-DA: NO MIN, MAX 2 per attrezzo</u> -S: MIN 2 (1 per attrezzo) -W: MIN 2 (1 per attrezzo) -R: NON CONTEMPLATO

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN C 2 Esercizi Come Serie D Silver LB Musica 0.45-1.00 MAX PTI 2.00	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE		COPPIA
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W:	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) -DC: <u>MIN 2 VEDI COLLAB. GARE ALLIEVE A CORPO LIBERO</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1		-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gruppi corporei) -DE: <u>NO MIN, MAX 2 per attrezzo</u> -DC: <u>MIN 2 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con 1 rotazione
RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN B 3 Esercizi Come Serie D Silver LC Musica 0.45-1.00 MAX PTI 2.50	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE	SUCCESSIONE	COPPIA
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W:	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) -DC: <u>MIN 2 VEDI COLLAB. GARE ALLIEVE A CORPO LIBERO</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1	-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gruppi corporei) per attrezzo -DA: <u>NO MIN, MAX 2 per attrezzo</u> -S: MIN 2 (1 per attrezzo) -W: MIN 2 (1 per attrezzo) -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gr. corporei) -DE: <u>NO MIN, MAX 2 per attrezzo</u> -DC: <u>MIN 2 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN A A scelta 3 dei 4 esercizi Come Serie D Silver LD Musica 1.15-1.30 MAX PTI 4.00	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE	SUCCESSIONE	COPPIA	INDIVIDUALE
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W:	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) -DC: <u>MIN 2 VEDI COLLAB. GARE ALLIEVE A CORPO LIBERO</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1	-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gruppi corporei) per attrezzo -DA: <u>NO MIN, MAX 2 per attrezzo</u> -S: MIN 2 (1 per attrezzo) -W: MIN 2 (1 per attrezzo) -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gr. corporei) -DE: <u>NO MIN, MAX 3 per attrezzo</u> -DC: <u>MIN 2 DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	-DB: NO MIN, MAX 6 (di differenti gr. corporei) -DA: <u>NO MIN, NO MAX, DA CDP FGI 2022-2025</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)

N.B.: Alla fase Nazionale è obbligatoria l'esecuzione dell'esercizio collettivo a Corpo Libero solo per la Rappresentativa Allieve A, mentre nelle Rappresentative Open NON è obbligatorio

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN A1 A scelta 3 dei 4 esercizi Come Serie D Silver LE Musica 1.15-1.30 MAX PTI 5.00	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE	SUCCESSIONE	COPPIA	INDIVIDUALE
RICHIESTE TECNICHE DB, DA, DE, DC, R, S, W:	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gruppi corporei) -DC: MIN 2 VEDI <u>COLLAB. GARE ALLIEVE A CORPO LIBERO</u> -S: MIN 1 -W: MIN 1	-DB: NO MIN, MAX 2 (di differenti gruppi corporei) per attrezzo -DA: NO MIN, MAX 2 per attrezzo -S: MIN 2 (1 per attrezzo) -W: MIN 2 (1 per attrezzo) -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	-DB: NO MIN, MAX 3 (di differenti gr. corporei) -DE: NO MIN, MAX 3 per attrezzo -DC: MIN 2 DA CDP FGI 2022-2025 -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)	-DB: NO MIN, MAX 6 (di differenti gr. corporei) -DA: NO MIN, NO MAX, DA CDP FGI 2022-2025 -S: MIN 1 -W: MIN 1 -R: MAX 1 con MIN 2 rotazioni (simultaneo, tutte le ginnaste seguono la stessa direzione)

N.B.: Alla fase Nazionale è obbligatoria l'esecuzione dell'esercizio collettivo con gli attrezzi sia per la Categoria Allieve che per la categoria Open

RAPPRESENTATIVE A2: SEGUONO PT GOLD 2022 come di seguito riportato

ALLIEVE: CAT. UNIFICATA, 3 ESERCIZI A SCELTA FRA I 3/4 DEL PROGRAMMA COMPLETO DI CIASCUNA FASCIA, CON STESSE RICHIESTE TECNICHE

JUNIOR/SENIOR: CATEGORIA UNIFICATA, COME DA PROGRAMMI TECNICI SERIE A, B, C.

SEZIONE 3

RITMICAMICA

Precisazioni generali, valide per tutte le categorie:

1. Tutte le difficoltà hanno valore da 0.50 (compresi gli elementi imposti, Le AD e i DER), se eseguite con un piccolo fallo tecnico verranno declassate a 0.20, se il fallo tecnico è grave la difficoltà non verrà assegnata.
2. Le serie di passi ritmici per il programma promo potranno essere da 6 secondi, il suo valore sarà sempre 0.50.
3. L'acrobatica imposta ha sempre valore da 0.50 ma deve essere un rovesciamento, il rotolino sul sedere non è considerata acrobatica. Verrà presa in considerazione la prima effettuata dalla ginnasta.
4. Possono essere presenti all'interno dell'esercizio solo il numero di difficoltà richieste dal programma, se ci saranno difficoltà in esubero non verranno prese in considerazione e verrà assegnata la penalità esecutiva come da codice. Potranno invece essere presenti più serie di passi ritmici e di acrobatiche, ma verranno prese in considerazione le prime in ordine cronologico.
5. In tutte le categorie NON è consentito l'inserimento di BD di valore superiore al livello max. richiesto.

GRIGLIA DIFFICOLTA' PROMO

PROMO BASE: tutte le difficoltà da 0.10 della griglia Silver 2020 ed in più quelle sottoelencate	PROMO AVANZATO: tutte quelle del promo base più tutte quelle del valore fino a 0.20 della griglia Silver 2020
SALTI -Salto pennello senza rotazione	tutte quelle del promo base più tutte quelle del valore fino a 0.20 della griglia Silver 2020
EQUILIBRI -Equilibrio gamba tesa a 45° avanti, laterale, dietro, a tutta pianta	tutte quelle del promo base più tutte quelle del valore fino a 0.20 della griglia Silver 2020
PIVOT -Pivot gamba tesa a 45° (av, fuori, dietro) 180° o più	tutte quelle del promo base più tutte quelle del valore fino a 0.20 della griglia Silver 2020

3.1 PROGRAMMA TECNICO PROMO BASE

Per le ginnaste che partecipano al Promo Base sono previsti programma individuale e programma collettivo; il programma individuale prevede l'esecuzione di un singolo esercizio ad ogni prova (lo stesso per tutto il campionato), mentre il programma collettivo prevede l'esecuzione di un esercizio a corpo libero a squadra, composta da 2 a 6 ginnaste.

E' consentita la partecipazione ad entrambi i programmi, anche nel corso della stessa prova (ogni ginnasta ad ogni gara può eseguire sia l'individuale che il collettivo, oppure partecipare ad uno solo dei 2 programmi).

Per le ginnaste Supermini Base non è previsto il programma individuale, pertanto le squadre supermini eseguiranno 2 collettivi differenti nell'arco del campionato.

Musica durata per tutte le categorie individuali da 45" a 1 minuto. Squadrette Supermini e collettivi a Corpo libero da 0.45 a 1.15.

PROMO BASE – INDIVIDUALE		
MAX. P.TI 3.00		
CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
ESORDIENTI E MINI	Max. 1 attrezzo a scelta fra corpo libero, cerchio, palla	1 Salto 1 Equilibrio
PROPAGANDA	Max. 1 attrezzo a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla	1 Pivot 1 acrobatica a scelta tra capovolta (av. o indietro) e ruota
UNDER 15, UNDER 17, SENIOR	Max. 1 attrezzo a scelta fra fune, cerchio, palla	1 Serie di Passi Ritmici 1 Difficoltà a scelta (comprese Serie di passi e acrobatica)
PROMO BASE – COLLETTIVO DA 2 A 6 GINNASTE		
MAX. P.TI 4.50		
SQUADRA SUPERMINI	1^ prova CORPO LIBERO 2^ prova PALLA	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot

		<p>1 acrobatica a scelta tra capovolta (av. o indietro) e ruota</p> <p>1 Serie di Passi Ritmici</p> <p>Min. 4- Max.8 Collaborazioni (vedi tabella allegata)</p>
<p>SQUADRA ALLIEVE</p> <p>(SOLO GINNASTE ESORDIENTI E MINI)</p> <p>E</p> <p>SQUADRA OPEN</p> <p>(GINNASTE DI TUTTE LE CATEGORIE)</p>		<p>1 Salto</p> <p>1 Equilibrio</p> <p>1 Pivot</p> <p>1 acrobatica a scelta tra capovolta (av. o indietro) e ruota</p> <p>1 Serie di Passi Ritmici</p> <p>Min. 4- Max.8 Collaborazioni (vedi tabella allegata)</p>

TABELLA COLLABORAZIONI PROMO BASE

VALORE	CORPO LIBERO	PALLA (SOLO SUPERMINI)
0.10	collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste	collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste o gli attrezzi
0.20	con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste	con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste, senza lancio (attrezzo anche fermo)
0.30	con superamento, passaggio sotto o attraverso durante rovesciamento	con scambio semplice dell'attrezzo (no lancio)
0.40	40 con salto + rovesciamento durante il passaggio sopra, sotto o attraverso le ginnaste	con scambio dell'attrezzo per lancio (no ED)

3.2 PROGRAMMA TECNICO PROMO AVANZATO

Per le ginnaste che partecipano al Promo Avanzato è previsto un programma individuale che comprende l'esecuzione di min. 1 max.2 attrezzi nell'arco delle 2 prove. A ciascuna prova la ginnasta può quindi scegliere se eseguire 1 o 2 esercizi.

Musica durata per tutte le categorie individuali da 45" a 1 minuto.

PROMO AVANZATO			
Corpo Libero MAX. P.TI 3.00 – Attrezzi Supermini, esordienti e mini MAX. P.TI 3.50 – Attrezzi Propaganda, U15, U17, Senior MAX. P.TI 4.00)			
CATEGORIA	DIFFICOLTA' DI CORPO – BD	ELEMENTI ATTREZZO (valore 0.50 cad.)	ATTREZZI
SUPERMINI	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 acrobatica* o Serie** 1 Serie di Passi Ritmici 1 Difficoltà a scelta (comprese Serie di passi e acrobatica)	<u>Palla:</u> 1 Serie di palleggi (MIN.3) <u>Fune:</u> 1 Attraversamento su salto o saltelli	Max. 2 attrezzi in totale, di cui CORPO LIBERO (obbligatorio) E 1 a scelta fra FUNE, PALLA
ESORDIENTI E MINI	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 acrobatica* o Serie** 1 Serie di Passi Ritmici 1 Difficoltà a scelta (comprese Serie di passi e acrobatica)	<u>Palla:</u> 1 Serie di palleggi (MIN.3) <u>Fune:</u> 1 Attraversamento su salto o saltelli <u>Cerchio:</u> 1 Rotolamento ritornato al suolo	Max. 2 attrezzi in totale, di cui CORPO LIBERO (obbligatorio) E 1 a scelta fra FUNE, CERCHIO, PALLA
PROPAGANDA, UNDER 15, UNDER 17, SENIOR	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot	Max. 2 elementi a scelta fra AD e EDR 1 rotazione oppure lancio+chassé+ripresa dell'attrezzo (palla ad una	Max. 2 attrezzi in totale, di cui CERCHIO (obbligatorio)

	1 acrobatica* o Serie** 1 Serie di Passi Ritmici 1 Difficoltà a scelta (comprese Serie di passi e acrobatica)	mano, fune ai nodi, cerchio con rotazioni, clavette e nastro ripresa libera)	E 1 a scelta fra FUNE, PALLA, CLAVETTE, NASTRO
--	---	--	--

*Categoria Supermini: NO ROVESCIAATA; tutte le altre categorie acrobatica a piacere

**Valide sia la serie di 2 acrobatiche uguali che differenti; valida anche la combinazione chainée+capovolta avanti

3.3 PROGRAMMA TECNICO PROMO – COPPIE E SQUADRE

Al programma di coppia e al programma di Squadra possono partecipare sia ginnaste del Programma Base che del Programma Avanzato.

Durata musiche: coppia da 1 minuto a 1.15, squadra da 1.30 a 2.00.

PROMO BASE + AVANZATO			
COPPIA MAX. P.TI 5.50, SQUADRA P.TI 7.00			
CATEGORIA	DIFFICOLTA' CORPO E SERIE DI PASSI	DIFFICOLTA' DI SCAMBIO (valore 0.50 cad.)	COLLABORAZIONI (valore 0.50 cad.)
<u>COPPIA:</u> ALLIEVE: 2 PALLE JUNIOR: 2 PALLE SENIOR: 2 CERCHI	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 Serie di Passi Ritmici	2 SCAMBI PER LANCIO	2 collaborazioni semplici 2 collaborazioni con lancio 1 collaborazione con rischio (vedi tabella)
<u>SQUADRA:</u> JUNIOR: DA 3 A 8 PALLE SENIOR: 50% CERCHI E 50% PALLE DA 3 A 8 GINNASTE	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 Serie di Passi Ritmici	2 SCAMBI PER LANCIO	2 collaborazioni semplici 2 collaborazioni con lancio 2 collaborazioni con rischio 2 collaborazioni a piacere (vedi tabella seguente)

TABELLA COLLABORAZIONI COPPIE E SQUADRE PROMO

COLLABORAZIONI SEMPLICI	-CC (vedi CdP)
COLLABORAZIONI CON LANCIO	-Collaborazioni con lancio o ripresa di due o più attrezzi (vedi CdP) -CS: Collaborazioni con lancio e superamento/attraversamento/passaggio sotto le compagne /gli attrezzi
COLLABORAZIONI CON RISCHIO	-CR e CRR (vedi CdP)

3.4 PROGRAMMA TECNICO PROMO – RAPPRESENTATIVE

Il programma di rappresentativa prevede l'esecuzione di un unico esercizio suddiviso in 3 parti:

individuale con la fune, di coppia con 2 cerchi, di squadra con le palle.

Ciascuna parte dell'esercizio ha una durata di circa 30", per un totale di 1'30"-1'45".

L'ordine di ingresso delle 3 sequenze è libero; non devono esserci tempi vuoti fra una parte dell'esercizio e la successiva.

PROMO BASE + AVANZATO

MAX. P.TI 6.00

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE	
ALLIEVE (ginnaste supermini, esordienti, mini e propaganda) DA 3 A 8 GINNASTE	FUNE	1 Salto 1 Equilibrio o 1 Pivot 1 Serie di Passi Ritmici
	CERCHIO A COPPIE	1 Scambio per lancio 1 Difficoltà BD a scelta 2 Collaborazioni (vedi tabella collaborazioni Promo)
	SQUADRA DA 3 A 5 PALLE	1 Scambio per lancio 2 Difficoltà BD a scelta 2 Collaborazioni (vedi tabella collaborazioni Promo)

<p><u>OPEN</u> (ginnaste di tutte le categorie escluse Supermini)</p> <p>DA 3 A 8 GINNASTE</p>	FUNE	<p>1 Salto</p> <p>1 Equilibrio o 1 Pivot</p> <p>1 Serie di Passi Ritmici</p>
	CERCHIO A COPPIE	<p>1 Scambio per lancio</p> <p>1 Difficoltà BD a scelta</p> <p>2 Collaborazioni (vedi tabella collaborazioni Promo)</p>
	SQUADRA DA 3 A 5 PALLE	<p>1 Scambio per lancio</p> <p>2 Difficoltà BD a scelta</p> <p>2 Collaborazioni (vedi tabella collaborazioni Promo)</p>

SEZIONE 4

PROGRAMMA TECNICO ESERCIZIO COLLETTIVO - COREOGRAFICO

Tema LIBERO, purché attraverso la rappresentazione venga esplicitato il messaggio che si vuole comunicare. A tale scopo è raccomandata una presentazione verbale/coreografica

All'interno dell'esercizio collettivo possono partecipare ginnaste di ogni livello e categoria della Don Bosco Cup e Promo, è possibile inserire nel coreografico anche atlete tesserate per le altre sezioni purché non superino il 30% del totale delle partecipanti.

Un coreografico con ginnaste Promo può partecipare alle Finali Nazionali Don Bosco Cup; un coreografico con ginnaste partecipanti alla Don Bosco Cup nei livelli D, C, B può partecipare alle Finali Nazionali Promo RitmicAmica qualora l'organizzazione preveda lo svolgimento della gara dei collettivi-coreografici.

Non esiste un minimo o un massimo di ginnaste che possono partecipare.

Ogni Associazione/Società sportiva può presentare più di 1 coreografico, purché le ginnaste non siano le stesse.

Vengono valutate non solo la parte "ginnica" della composizione, ma anche la parte estetico-coreografica, come da schema seguente:

PUNTEGGIO MASSIMO TOTALE: 25.00 PUNTI			
ESECUZIONE	10.00 PUNTI come da Codice dei Punteggi relativo al programma d'insieme, falli Esecutivo-artistici di Varietà dei movimenti, livelli, utilizzo dello spazio, utilizzo del corpo, precisione e varietà delle Formazioni, Sincronia fra le ginnaste		
COMPOSIZIONE	COSTUMI E SCENOGRAFIA	3.00 PUNTI	TOTALE: 15.00 PUNTI
	ORIGINALITA'	3.00 PUNTI	
	ESPRESSIVITA'	2.00 PUNTI	
	COLLABORAZIONI (anche non convenzionali)	2.00 PUNTI	
	MUSICA: SCELTA MUSICALE E ADERENZA ALLA STESSA	5.00 PUNTI	