

POLISPORTIVE GIOVANILI SALESIANE



PROGRAMMI TECNICI

A.S. 2025/2026

GINNASTICA RITMICA

NEWSLETTER N°1 – 27/01/2026

SEZIONE 1 – GENERALITA':

Come ormai da qualche anno sono previste delle PRE-ISCRIZIONI ai Campionati Nazionali DB Cup e Ritmica Amica. In caso di modifiche al tesseramento delle atlete, in particolare in merito AL LIVELLO INDIVIDUALE delle ginnaste, vanno effettuate ENTRO IL GIORNO PRIMA DELL'APERTURA DELLE PREISCRIZIONI.

Le pre-iscrizioni vanno effettuate per tutte le ginnaste che potrebbero partecipare alle gare PGS dei due circuiti, anche se al momento della pre-iscrizione ancora non si sono svolte le prove regionali.

Successivamente (durante la fase di conferma delle iscrizioni) sarà sempre possibile cancellare atlete che, per vari motivi, non prenderanno parte alle rassegne Nazionali.

SEZIONE 2 – PROGRAMMI TECNICI DON BOSCO CUP:

PAG. 14 – R – punto 2:

In tutte le categorie ESORDIENTI E, D, C2, C1 e in tutte le categorie B INDIVIDUALI, DI COPPIA, DI SQUADRA, DI RAPPRESENTATIVA è consentito l'inserimento di un Rischio CON UNA SOLA ROTAZIONE, del valore di 0,10.

Per le categorie Esordienti E, D, C2, C1 il valore del Rischio può essere aumentato fino al max possibile per quel livello con l'aggiunta di criteri di lancio o di ripresa.

Esempio: esordiente C2 che esegue lancio, capovolta, riprendo senza mani = valore 0.20.

Per le categorie B il valore del Rischio NON PUO' ESSERE AUMENTATO CON L'AGGIUNTA DI CRITERI DI LANCIO O RIPRESA, NE' CON L'AGGIUNTA DI ROTAZIONI SOTTO IL VOLO. A qualsiasi Rischio di valore superiore viene assegnato comunque il valore di 0.10.


Esempio: Mini B che esegue lancio, capovolta, ripresa senza mani = valore 0.10

Esempio: Propaganda B che esegue lancio chainé e capovolta = valore 0.10

PAG. 14 – R - PUNTO 4:

Ripresa della FUNE: ~~nei livelli ELITE ed E~~ **in tutti i livelli** si seguono le normative del CdP Junior: qualsiasi ripresa è considerata valida purché senza perdite (nemmeno di un solo capo). Se durante la ripresa uno dei capi o una delle estremità della fune annodata tocca il suolo prima che la ripresa sia conclusa il R NON E' VALIDO.

PAG. 18, Tabella criteri per collaborazioni CR:

 questo criterio di attraversamento viene assegnato solo per **ATTRAVERSAMENTO TOTALE** dell'attrezzo e/o della costruzione di ginnaste/attrezzi. **NON BASTANO 2 SEGMENTI CORPOREI!**

PAG. 20 - PUNTO 2:

- *CATEGORIE B: in tutti gli attrezzi è possibile raggiungere il punteggio inserendo difficoltà a scelta; VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI **6** ELEMENTI FRA DB, DA, ELEMENTO IMPOSTO E R IN ORDINE CRONOLOGICO: SPECIFICANDO MEGLIO: LE SERIE DI PASSI VALGONO SEMPRE TUTTE, ANCHE SE ESEGUITE DOPO GLI ALTRI ELEMENTI (ovviamente purché rispettino i criteri previsti dal CdP):

es.1: palla ESORD. B:

PRIMI **6** ELEMENTI IN ORDINE CRONO: 1 salto x 0.20, 1 DA x 0.30, 1 S x 0.30, 3 DA x 0.20, **1 pivot x 0.10 (6° elemento)**, ~~1 R x 0.10 (7° elemento)~~, 1 S x 0.30 = OK

tot 1. **80** (0.20+0.30+0.30+3x0.20+**0.10**+0.30)

es.2: clavette PROP. B:

10 DA x 0.20 (valide le prime **6**), 2 S = OK

tot 1. **80** (**6**x0.20+2x0.30)

PAG. 21 – COPPIA ELITE ALLIEVE:

~~Come da PT FGI Squadra Allieve 2026~~ **RICHIESTE TECNICHE:**

-3 DB (1 PER GRUPPO CORPOREO)

-2 DE

-MAX 1 R

-MAX 6 DC (MIN 1 CC, MIN 1 C DI LANCIO/RIPRESA MULTIPLI, MIN 1 CR)

NB: LE CC da utilizzare sono le stesse della COPPIA OPEN ELITE.

PAG. 21/22 – COPPIA e SQUADRA, tutti i livelli:

Ogni COPPIA e ogni SQUADRA può sostituire il 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.

SEZIONE 3 – PROGRAMMI TECNICI PROMO:

PAG. 29 – PROGRAMMA INDIVIDUALE PROMO A:

Sia durante le gare regionali che alla fase Nazionale è possibile, a discrezione della società, tesserare le atlete con livello A1 oppure A2; LADDOVE POSSIBILE SARANNO EFFETTUATE CLASSIFICHE SEPARATE PER I DUE PROGRAMMI (cioè se i numeri di partecipazione lo consentono).

PAG. 30/31 – PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE

Correggere:

3.2.1 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO BASE

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
<p>COLLETTIVI PROMO BASE</p> <p>CORPO LIBERO da 2 a 6 ginnaste</p> <p>ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)</p>	<p>Musica: da 30" a 45 secondi.</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 Salto da GRIGLIA PGS 2026• 1 Equilibrio da GRIGLIA PGS 2026• 1 Giro da GRIGLIA PGS 2026• 1 Serie di passi di danza• <i>Minimo</i> 2 Collaborazioni (vedi tabella allegata)<ul style="list-style-type: none">○ Allieve max 1 C 0,40○ Open max 2 C 0,40 <p>Max punti 1,20</p>
<p>COPPIA PROMO BASE</p> <p>2 ATTREZZI UGUALI A SCELTA</p> <p>ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)</p>	<p>Musica: da 30" a 45 secondi.</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e giro (di gruppi corporei differenti) da GRIGLIA PGS 2026• 1 Serie di passi di danza• Min. 2 Max. 4 Collaborazioni, di cui Min. 1 CC, come da tabella COLLABORAZIONI PROMO, valore fisso 0,20. Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione. <p>Max 1,20 punti</p>

3.2.2 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO A

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
<p>COLLETTIVO PROMO A</p> <p>CORPO LIBERO Da 3 a 8 ginnaste</p> <p>ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)</p>	<p>Musica: da 30" a 45 secondi.</p> <p>Compatibile con Insieme Silver LA1 2025:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 DB VALORE max 0.10 da GRIGLIA PGS 2026 (1 per GC)• min 1 S• min 3 DC (DA PT SILVER 2026 PER COLLETTIVI A CL)• ELEMENTO IMPOSTO: CAPOVOLTA AVANTI valore 0.30 <p>Max 1,50 punti</p>

COPPIA PROMO A 2 ATTREZZI UGUALI ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse Supermini)	Musica: da 30" a 45 secondi. Compatibile con Insieme Silver LA2 2025: <ul style="list-style-type: none"> ● 3 DB VALORE max 0.10 da GRIGLIA PGS 2026 (1 per GC) ● min 1 S ● min 2 DC (DA PT SILVER 2026 PER COPPIE E SQUADRE) Max 1,50 punti
---	--

3.3 PROGRAMMA TECNICO SQUADRA PROMO

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
SQUADRA PROMO ATTREZZI UGUALI A SCELTA DA 3 A 6 GINNASTE ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)	Durata musica: da 30" a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none"> ● 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e giro (di gruppi corporei differenti) da GRIGLIA PGS 2026 ● 1 Serie di passi di danza ● 1 Scambio per rotolamento o per lancio, valore fisso = 0.20 ● Min. 2 Max. 4 Collaborazioni, di cui Min. 1 CC - come da tabella COLLABORAZIONI PROMO, valore fisso 0,20. Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione. max 1,50 punti

PAG. 34 – PROGRAMMA TECNICO SUPERMINI 1 INDIVIDUALI

Previa richiesta ai responsabili regionali è possibile far partecipare ALLA GARA Supermini 1, che prevede il percorso motorio, anche ginnaste Supermini fino agli 8 aa compiuti, purchè non vengano premiate con classifica.